

OSJ:n jäsenlehti 4/2023

SENIORI- OPETTAJA

Kupusienten
mystiikka kiehtoo
Mauri Lahtea

Jokaisen
kannattaa tehdä
edunvalvontavaltuutus

Etätilaisuus
lähitapahtumana

OSJ:N
HALLITUS
ESITTÄYTYY

VEISTOS TASA-ARVOLLE

Lucina Hagman, 170 vuotta sitten syntynyt
tasa-arvoisen koulutuksen uranuurtaja,
sai veistoksen Kälviälle Kokkolaan.

Tässä numerossa

Nro 4 • 27.9.2023



**Ota osaa
jäsenhankinta-
kampanjaan
– voit voittaa
matkan!**

12

40

- 6 OSJ:n hallitus 2023–2025
- 10 Edunvalvontavaltuutus kuntoon
- 12 Veistos koulutuksen tasa-arvon pioneerille
- 16 Aivojen hyvinvointia kannattaa vaalia
- 22 Etätilaisuuksiin voi osallistua yhdessä
- 24 Kupusienet kiehtovat Mauri Lahtea
- 28 Hissistä on suuri apu asumiseen
- 32 Harakka viihtyy lähellä
- 34 Kotimaan kuntolomat
- 37 Ulkomaanmatkat keväällä 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:
senoriopettaja@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 20 500 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
miehellään sähköisinä ja mahdollisimman suurina
tiedostoina. Tekstit esimerkiksi word- tai rtf-muodossa.
Aineisto palautetaan vain pyydettyäessä.

24. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2023:

Numero	Aineisto	Ilmestyy
5/2023	18.10.	22.11.

Vuoden 2024 kevään ilmestymisaikataulu
julkaistaan lehdessä 5/2023. Alustavan
aikataulun mukaan lehti 1/2024 ilmestyy
helmikuun lopussa.

Kannen ja sivun 2 kuva:
Niklas Vuorenmäki.



Painotuotteet
4041-0619





Paksumpi ja ohuempi

Kädessäsi on Senioriopettaja-lehti, joka on poikkeuksellisen tuhti, sivuja on Senioriopettajalle ennätyselliset 40. Lisäsivujen ansiosta lehdessä on nyt haastatteluita ja muita juttuja aiempaa enemmän.

Samalla lehti on kuitenkin painettu aavistuksen verran tavanomaista ohuemmalle paperille. Tämän vuoksi, etteivät lisäsivut nostaisi kuukausijulkaisuksi muuttuneen Opettaja-lehden ja Senioriopettaja-lehden yhteistä painoa yli Postin tietyn hinnoittelurajan. Postimak-

sujen nousuhan on pulma, joka ajatteluttaa myös OSJ:n paikallisyhdistyksiä eri puolilla maata.

Muistutan siitä, että Opettaja-lehden harventunut julkaisuväli muutti myös tämän lehden ilmestymistä niin, että syksyllä 2023 ilmestyy kaksi Senioriopettajan numeroa. Nyt julkaistu lehti on numero 4. Vuoden viimeinen, numero 5, ilmestyy jo marraskuun loppupuolella, 22.11.

Sitä seuraava, vuoden 2024 ensimmäinen lehti on vuorossa totutusta poiketen vasta helmikuun lopussa, ei tammikuussa. Niiden OSJ:n

yhdistysten, jotka haluavat ilmoittaa vuoden alussa olevat vuosikokouksensa lehdessä, pitää toimittaa teksti jo 18.10.2023 mennessä. Niin tiedot saadaan mukaan tämän vuoden viimeiseen eli marraskuun numeroon.

Sama aikataulu koskee yhdistysten tapahtumauutisia, Senioritoria ja muita mahdollisia juttuja.

Mukavaa syksyn alkua!

Airi Vuolle
päätoimittaja

Tjockare och tunnare

Du håller nu en ovanligt diger seniortidning i handen. Det är rekordmånga sidor, närmare bestämt 40. Tack vare de extra sidorna finns det nu fler intervjuer och andra texter än tidigare.

Tidningen trycks dock på något tunnare papper än vanligt. Det här för att inte Senioriopettaja tillsammans med Opettaja som har blivit en månadstidning skulle höja tidningarnas sammanlagda vikt över en viss prissättningsgräns hos Posten. De högre postavgifterna är trots

allt ett dilemma som också oroar OSJ:s lokalföreningar runtom i landet.

Jag vill påminna om att Opettajas glesare utgivningsschema också ändrade utgivningen av vår tidning. Seniortidningen kommer ut med två nummer hösten 2023. Du läser nu tidning nummer 4. Årets femte och sista nummer utkommer redan i slutet av november, den 22.11.

Därpå följande nummer som blir första numret år 2024 utges först i slutet av februari och inte i januari. OSJ-föreningar som vill puffa sina

årsmöten som hålls i början av året ska lämna in materialet senast 18.10.2023. Då kommer årsmötesinbjudan med i årets sista nummer, det vill säga i novembernumret.

Samma tidtabell gäller för föreningarnas evenemangsnyheter, annonstorget och alla andra möjliga texter.

Jag önskar er en trevlig höststart!

Airi Vuolle
chefredaktör

Voit voittaa matkan!

TUNNETKO OPETUSALALLA työskennelleen tuttavan, joka ei ole vielä OSJ:n jäsen? Houkuttele hänet liittymään järjestöön! OSJ:n jäseneksi ovat tervetulleita kaikki opetusallalla työnsä tehneet varhaiskasvatuksen opettajista yliopistonlehtoreihin.

Jäsenhankintakampanjassa on kolme hyvää palkintoa: 1. palkinto on Senioriopettaja-lehden kotimaan tai ulkomaan matka, 2. palkinto 150 euron lahjakortti ja 3. palkinto 100 euron lahjakortti. Lue lisää kampanjasta tämän lehden takakannesta.

Toiveikkaasti tulevaan!

OSJ:N HALLITUS on päättänyt järjestön vuoden 2024 teeman. Teemaksi valikoitui mielen hyvinvointi ja teemavuoden otsikoksi: Toiveikkaasti tulevaan!

Teeman avulla pyritään vahvistamaan jäsenten mielen hyvinvointia ikääntyessä sekä ehkäisemään yksinäisyyden kokemusta. Teeman

kautta käsitellään myös turvallisuutta.

Teema on esillä Senioriopettaja-lehdessä vuonna 2024. Yhdistykset ja jäsenet saavat tietoa myös OSJ:n sähköpostikirjeissä.

OSJ.fi-verkkosivuille kootaan vuoden 2024 aikana teemaan liittyvää materiaalia.

Opetusalan eläkeikä nousussa

ELÄKKEELLE JÄÄDÄÄN aiempaa myöhemmin. Taulukko näyttää kunnan ja valtion palkkalistoilta eläkkeelle siirtyneiden opettajien eläkkeelle siirtymisen ja alkaneen keskieläkkeen suuruuden vuosilta 2020–2022. **Lähde:** Keva

Opetusallalta vanhuuseläkkeelle siirtyneet (sis. kunta-ala ja valtio)						
	keskimääräinen eläkkeellesiirtymisikä			keskieläke € / kk		
	2020	2021	2022	2020	2021	2022
Peruskoulu- ja lukio-opetus yht.	63,5	63,6	64,0	2 536	2 429	2 516
Ammatillinen opetus	64,8	64,8	65,1	2 726	2 689	2 743
Varhaiskasvatus	64,1	64,3	64,5	1 737	1 763	1 772

Suomalaisten keskieläke 1 845 e

KAIKKIIEN SUOMALAISTEN keskimääräistä eläkettä kuvaava luku voi Eläketurvakeskuksen mukaan vaihdella paljon näkökulman ja tarkasteltavan joukon mukaan.

Lakisääteinen kokonaiseläke muodostuu joko pelkästä työeläkkeestä, kansaneläkkeestä tai näistä molemmista sekä mahdollisesta takuueläkkeestä. Lisäksi mukaan las-

ketaan myös mahdollinen SOLI-TA-eläke.

Jos eläkkeensaajien joukko rajoitetaan pelkästään Suomessa asuviin omaeläkettä saaviin, muodostuu keskimääräiseksi kokonaiseläkkeeksi 1 845 euroa kuukaudessa vuoden 2022 lopussa. Osa-aikaeläkkeitä ja osittaisia vanhuuseläkkeitä ei tässä tarkastelussa lasketa mukaan.

3x

LYHYESTI



Digiturvaviikko 25.–29.9.

tarjoaa konkreettisia keinoja digiturvallisuuden parantamiseen.
dvv.fi/digiturvaviikko



Vanhustenviikko 1.–8.10.

Vanhustenpäivän valtakunnallinen pääjuhlia on lisälomassa 1.10. Vanhustenviikkoa vietetään teemalla: Tehdään iästä numero! vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko



Vie vanhus ulos -kampanja 18.9.–1.10.

Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanja edistää niiden ikäihmisten ulkoilua, jotka tarvitsevat siihen apua ja seuraa. Kampanjaan voi osallistua jokainen, joka haluaa tehdä hyvää.
www.vievanhusulos.fi



Pekka Koskinen, Puheenjohtaja

Kuinka meidän käy?

Ei voi välttyä lukemasta tai kuulemasta pahaa ennustavia tulevaisuuden näkymiä. Minua viisaampi on neuvonut, että sellaista asiaa ei kannata murehtia, johon itse ei voi vaikuttaa. Kerran neljässä vuodessa eduskuntavaaleissa voimme vaikuttaa äänestämällä eduskuntaan parhaat voimat hoitamaan asioitamme.

Meille kerrotaan, että Suomi vanhenee ja velkaantuu. Hyvinvointivaltion rahoitus on uhattuna. Tarvitsemme ulkomaista työvoimaa, mutta maahanmuutosta ollaan tarkkana. Kilpailukyky ei ole pysynyt entisellä hyvällä tasolla. Kaiken takana uhkaa ilmastonmuutos. Koulutuksen taso on romahtanut.

Mielenrauha säilyy siis parhaiten, jos murehtii vain sellaisia asioita, joihin voi itse vaikuttaa. Omia ikävuosia tulee lisää jokaiselle yksi joka vuosi. Valinnoillamme pystymme vaikuttamaan siihen, millaista vanheneminen itse kullakin on. Geenejään ei voi vaihtaa. Murehtimalla ikääntyminen ei muutu.

Viime vaalien iskulauseissa usean puolueen viesti oli, että holtiton velkaantuminen on lopetettava. Keinoina tähän tarjottiin menoleikkauksia ja epämääräisiä rakenteellisia uudistuksia. Nyt yleinen huoli on siitä, riittääkö rahaa eläkkeisiin ja vanhusväestön tarvitsemille palveluille.

Ikärakenteen muutos on jo vaikuttanut siihen, että teknologia korvaa ihmistyötä. Työnantajat tykkäävät tästä. Robotit eivät mene lakkoon eivätkä perusta ammattiliittoja. Valitettavasti ne eivät osta tekemiään tavaroita ihmisten tapaan. Joitain palveluja ne tarvitsevat mutta eivät läheskään niin paljon kuin ihminen. Pitäisi säätää robottivero.

Erään tutkijan mukaan väestön ikääntymisestä johtuvat menojen lisäykset kohdistuvat enemmän tulevien vanhusten tarvitsemaan terveydenhoitoon ja muihin palveluihin kuin eläkkeisiin.

Kuten odotettavissa oli, on hallitusohjelmassa ikäviä kohtia. Talouden on oltava kunnossa, jotta yhteiskunnan toimintoja ja palveluja pystytään ylläpitämään. Verojen korotukset eivät riitä, vaan ohjelmassa on paljon puhuttuja rakenneuudistuksia ja leikkauksia.

Valtion rahakirstun vartijoiden sormia on syyhynyt työeläkejärjestelmän rahastoihin tulevaisuuden varalle kerätty pääoma ja sen tuotto. Uusi hallitus jo asetti neuvottelukunnan asiaa hoitamaan. Jyrkkä ehdoton kantamme on edelleen, että työeläkejärjestelmän rahat on tarkoitettu työeläkkeisiin, ei valtion menojen kattamiseen.

Suomen menestys on perustunut siihen, että sukupolvesta toiseen on uskottu ongelmien olevan ratkaistavissa. Myös ilmastonmuutos ja luonтокato pystytään ratkaisemaan. Taivoitteet on hyväksytty, ja toteutus vaatii vielä vähän aikaa.

Tutkimuksen mukaan yli puolet nuorisosta sanoo tulevaisuuden tuntuvalta ahdistavalta. Television ja lehtien uutisointi Suomen metsien hiilinielun romahkamisesta on tuomiopäivän uhkailua ja varoituksia. Jos aidosti luulee, että ilmastonmuutos tulee ja tappaa huomenna, niin vähemmästäkin ahdistuu.

Hoidamme ne asiat kuntoon, joihin voimme vaikuttaa.

Hyvin meidän käy.

Kurikassa 11.8.2023

OSJ:n hallitus 2023–2025



Opetusalan Seniorijärjestön vuosikokouksessa keväällä valittiin järjestön hallitus vuosiksi 2023–2025. Uusia jäseniä hallituksessa on seitsemän. Hallituksen varsinaiset jäsenet kertovat tässä koosteessa nykyisistä tehtävistään ja taustastaan.

PEKKA KOSKINEN, puheenjohtaja

Olen OSJ:n hallituksen ja sen työvaliokunnan puheenjohtaja sekä lisäksi Kurikan Senioriopettajien puheenjohtaja. Koulutukseltani olen matematiikan opettaja. Toimin lähes koko työurani yläasteen rehtorina.

OAJ:ssä toimin paikallisyhdistyksessä, piirissä, valtuustossa, hallituksessa ja työttömyyskassan puheenjohtajana. Poliitiikan olen jättänyt, mutta kokemusta kertyi kunnanvaltuustosta ja -hallituksesta, maakuntaliitosta sekä sairaanhoitopiiristä.

Vaikutan siihen, että OSJ:n hallitus toimii jäseniään kuunnellen



Pekka Koskinen



Marja-Liisa Remes



Seija Blomberg



Kristiina Cleve

ja onnistuneista tapahtumista kertoen. Senioriopettaja-lehden merkitystä ei saa unohtaa, vaikka digitalisaatio painaakin päälle. Yhteistyötä OAJ:n kanssa parannetaan edelleen. Toiminta eläkeläisverkostoissa lisää järjestöämme vaikutusmahdollisuuksia.

Viikoittaiset tapaamiset rotarykokouksessa ja vuodenkierto maatilan tehtävissä ylläpitävät ystävyyttä ja uskoa tulevaisuuteen.

p. 050 517 4882

pekka.koskinen@ppa.inet.fi

MARJA-LIISA REMES, varapuheenjohtaja

Edustan Pirkanmaan aluetta ja oma yhdistykseni on Tampereen seudun senioriopettajat ry., jossa toimin puheenjohtajana. Meillä on jäseniä yli 1 600 ja toimimme 16 kunnan alueella.

Olen OSJ:n hallituksen varapuheenjohtaja ja mukana OSJ:n työvaliokunnassa.

Työelämässä toimin luokanopettajana. Järjestöelämässä olin OAJ:ssä yhdistyksen ja piirin puheenjohtaja. OAJ:n valtuustossa olin 16 vuotta ja OAJ:n hallituksessa ja monissa toimikunnissa vuosien ajan.

Kuulun Tampereen eläkeläisvaltuustoon, joka on muodostettu ikäihmisten omien järjestöjen edustajista. Ikäihmisten arvostuksen nostaminen sekä eläkkeiden ostovoiman turvaaminen on tärkeää. Arkeeni kuuluu lastenlasten hoi-

toa. Nautin arkiliikunnasta ja ystävistä.

p. 0500 734 816

marjaliisa.remes0@saunalahti.fi

SEIJA BLOMBERG

Olen Kajaanin seudun senioriopettajien varapuheenjohtaja. OSJ:n hallituksessa edustan Kainuun ja Pohjois-Pohjanmaan yhdistyksiä, joita on 12. Olen toiminut opettajana, opettajankouluttajana ja harjoittelukoulun rehtorina pääasiassa Haapajärvellä, Kajaanissa ja Oulussa.

Läpi työurani olen pohtinut, miten tulla hyväksi opettajaksi ja miten onnistua opettajan työssä. Pohdintani johti väitöstutkimukseen, jossa tutkin aloittelevien opettajien ensimmäistä työvuotta helsinkiläisissä peruskouluissa.

Edustamani 12 yhdistystä sijaitsevat maantieteellisesti etäällä toisistaan. Tavoitteena on kuulla riittävästi alueeni yhdistysten toiveita alkavalla kaksivuotiskaudella, jotta osaisimme OSJ:n hallituksessa huolehtia siitä, että yhdistyksillä on riittävät edellytykset monipuolisen toiminnan järjestämiseen jäsenilleen.

Elämää rikastuttavat monet harrastukset, kuten pyöräily, uinti, käsityöt, pianonsoitto ja mummoilu. Uutena harrastuksena aloitin hiljattain työskentelyn sotilas-kotisisarena.

p. 040 758 9132

seija.blomberg1@gmail.com

KRISTIINA CLEVE

Yhdistykseni on Helsingin senioriopettajat. Työelämässä toimin aluksi lähes kaikilla varhaiskasvatuksen osa-alueilla ja myöhemmin myös muilla sosiaali- ja terveydenhuollon sektoreilla vanhustenhuollon suunnittelijana, työnohjaajana ja tutkijana Oulun yliopiston alaisessa Kainuun yrittäjäkoulutuksessa.

Viimeiset vuoteni työelämässä toimin ensin Lastentarhanopettajaliitossa ja sitten OAJ:ssä erityisasiantuntijana. Olen ollut aina aktiivinen ja mukana yhdistystoiminnassa muun muassa Akavan alue-toimikunnan puheenjohtajana. Pidän paikallistoimintaan osallistumista erittäin tärkeänä vaikuttamiskanavana. Vapaa-ajallani luen, kirjoitan ja opiskelen kieliä.

p. 050 364 9667

clevekristiina@gmail.com

ANNE EUROLA-RISTOLA

Edustan Satakunnan ja Varsinais-Suomen aluetta. Kotipaikkakuntani on Salo. Työurani tein luokanopettajana. Aloitan nyt toista kaksivuotiskautta OSJ:n hallituksessa ja olen Salon senioriopettajien puheenjohtaja.

Oli luontevaa siirtyä senioriopettajien toimintaan oltuani kymmeniä vuosia aktiivisesti mukana opettajien ammattiyhdistyksessä ja luottamusmiehenä.

p. 050 575 3495

eurolaristolanne@gmail.com



Anne Eurola-Ristola



Birgit Gröhn



Markus Harald



Seppo Heinonen

BIRGIT GRÖHN

Oma yhdistykseni on Länsi-Uudenmaan senioriopettajat, Västra Nylands Seniorlärare. OSJ:n hallituksessa edustan Uudenmaan aluetta ja kuulun Senioriopettaja-lehden toimitusneuvostoon.

Työelämässä toimin luokanopettajana, johon pätevyidyn ns. kypsällä iällä poikkeuskoulutuksella. Alun pitäen kouluttauduin nuorisotyönohjaajaksi.

Työurani aikana toimin muun muassa paikallistasolla puheenjohtajana, Uudenmaan alueyhdistyksen koulutussihteerinä, jäsenenä OAJ:n valtuustossa ja vielä ennen eläköitymistä pääluottamusmiehenä.

Jäätyäni yllättäen yksin pari vuotta sitten jouduin rakentamaan uutta omaa elämää ja yhdistystoimintaa palasi harrastuksiini. Olen yhdistykseni puheenjohtaja ensimmäistä kautta. Olen mukana myös seurakunnan ja eri järjestöjen yhteisessä seniorifoorum-toimikunnassa.

Kesäisin pelaan golfia ja mökkeilen. Talvella hoidan kuntoani pilateksella ja lenkkeilyllä. Käsityöt ovat mieluisia ja olen opetellut äänikirjojen kuuntelijaksi. Eloa ja vipinää päiviin tuovat myös lastenlapset.

p. 040 718 0993
birgit.grohn@gmail.com

MARKUS HARALD

Oma yhdistykseni on Leppävirran Senioriopettajat ja edustan Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan se-

nioriopettajia. Urani tein historian, yhteiskuntaopin ja taloustiedon opettajana sekä opinto-ohjaajana ensin Mikkelin Yhteiskoulussa, sitten pisimmän ajan Leppävirran lukiossa.

Olin Leppävirran OAY:n puheenjohtaja noin 10 vuotta ja eläköidyttyäni päädyin puheenjohtajaksi senioriopettajiin.

Kunnallispolitiikkaakin harrastelin pari kautta valtuustossa ja nyt eläkkeellä olen päässyt jo toiselle kaudelle toivomaani koululautakuntaan. OSJ:n hallituksessa olen nyt toisella kaksivuotiskaudella. OSJ:n hallituksessa toivon edelleen uudensuuntaisia päätöksiä yhteisten varojemme käytössä, kohdentaen niitä nykyistä suuremmassa määrin pienten yhdistysten tukemiseen.

Luonto on ominta aluettani. Siellä liikun mielelläni marjanpömurin, koirieni tai välillä metallinpaljastimen kanssa. Myös jatsin kuuntelu ja bridgen peluu lämmitää mieltäni.

p. 0400 945 421
markus.harald@pp.inet.fi

SEPPO HEINONEN

Oma yhdistykseni on Jyvässeudun senioriopettajat ja edustan Keski-Suomen aluetta. Koulutukseltani olen luokanopettaja. Työelämäni loppuosan toimin päätoimisena pääluottamusmiehenä.

Järjestö- ja edunvalvontatyö on ollut olennainen osa elämääni. OSJ:n hallituksessa alkoi toinen

kaksivuotiskausi. Jatkan myös Senioriopettaja-lehden toimitusneuvostossa ja nyt sen puheenjohtajana. Kotikaupungissani Jyväskylässä olen kaupungin vanhusneuvoston varajäsen.

Multian kodissamme luonto alkaa ulko-ovelta. Sitä hyödynnän marjastaen, sienestäen ja kalastaen. Kuntoa hoidan myös pyöräillen, hiihtäen ja kuntosalilla. Vaihtelua tuo kaupungin kulttuurielämä ja matkailu niin kotimaassa kuin ulkomailla.

p. 040 835 6837
seppoheinonen.jkl@gmail.com

RIITTA KERÄNEN

Olen Lahden seudun senioriopettajien sihteeri ja edustan Kanta-Hämettä ja Päijät-Hämettä seuraavan kaksivuotiskauden. Olen jäsenenä Senioriopettaja-lehden toimitusneuvostossa.

Taidan olla poikkeus ruodussa, koska olen ollut vain rivijäsenenä paikallisyhdistyksessä. Senioriopettajatoiminta on minulle uusi harrastus, jonka aloitin entisen kollegan kannustamana eläkkeelle jäätyäni.

Olen koulutukseltani luokanopettaja ja kasvatustieteen maisteri. Työelämästäni suurimman osan toimin peruskoulun rehtorina. Eläkeläisen päivät kuluvat kirjojen, kutimien ja kuntoilun parissa, nautin myös monipuolisista kulttuuririennoista.

Olisi tärkeää saada eläkkeelle



Riitta Keränen



Eija Ketola



Unto Kiljunen



Aune Orjala

jäävät mukaan senioriopettajien toimintaan. Tapahtumat ja tapaamiset ovat hauska lisä arkeen, mutta isolla joukolla voimme ehkä vaikuttaa siihen, että ikääntyvät otetaan entistä paremmin huomioon palveluiden, asumisen ja terveydenhoidon suunnitelmissa.

p. 040 721 6112
rkeranen@outlook.com

EIJA KETOLA

Olen Turun seudun senioriopettajien puheenjohtaja. Edustan hallituksessa toista kaksivuotiskautta Varsinais-Suomea sekä Satakuntaa. Kuulun myös Senioriopettaja-lehden toimitusneuvostoon.

Koko työurani olen toiminut luokanopettajana. Pidän keskusteluista ja asioiden pohtimisesta. Yhdistystoiminta on minulle mieluisen harrastus. Olen ollut yhdistystoiminnassa mukana lähes koko aikuisikäni.

On hienoa kuulua Senioriopettajiin ja toimia järjestön erilaisissa tehtävissä. Olen saanut paljon mukavia kokemuksia sekä tietoa senioreiden asioista ja edunvalvonnasta. Tärkeintä on kuitenkin se, että olen saanut tutustua senioreihin eri puolilta Suomea.

Oma perheeni on minulle hyvin rakas ja heidän kanssaan vietetty aika on minulle arvokasta. Pyrin liikkumaan aktiivisesti muun muassa uimahallilla ja golfkentällä.

p. 050 528 1783
eija.m.ketola@gmail.com



Eeva Viinamäki-Mäkinen

UNTO KILJUNEN

Asun Lappeenrannassa ja edustan Etelä-Savon, Etelä-Karjalan ja Kymenlaakson senioriopettajia. Suurimman osan työurastani, noin 30 vuotta, toimin ammatillisen koulutuksen eri tehtävissä: teknisten aineiden lehtorina, opinto-ohjaajana ja erityisopetuksen koordinaattorina. Ammatillisten opettajien järjestötoiminnassa olin paikallisesti koko opettajauran ajan sekä OAJ:n valtuustossa kolme kautta.

Lappeenrannan seudun senioriopettajien hallituksen jäsenenä olen toiminut vuodesta 2016 alkaen, tällä hetkellä varapuheenjohtajana. Harrastustoiminnasta merkittävimmät ovat Lions- ja reserviläistoiminta sekä seurakuntayhtymän luottamushenkilötehtävät. Kaikkein tärkeimpänä tehtävänä on ukkina toimiminen koudelle lastenlapselle.

Senioriopettajien lähitulevaisuuden toiminnan painopisteen tulee olla jäsenaktiivisuuden lisääminen, muun muassa jäsenten osallistumisen lisääminen järjestettyihin tapahtumiin sekä eläkeläisten vaikuttavuuden lisääminen valtakunnallisesti.

p. 0400 654 436
unto.kiljunen@gmail.com

AUNE ORJALA

Edustan hallituksessa Etelä-Pohjanmaata, Keski-Pohjanmaata ja Pohjanmaata. Jäin eläkkeelle matematiikan, fysiikan ja kemian opettajan virasta Kokkolan Lohtajalla yläasteelta vuonna 2010.

Ammattiyhdistysaktiivi olen aina ollut. Lohtajalla olin paikallisyhdistyksen hallituksessa ja myös Keski-Pohjanmaan piirin hallituksessa sekä vuosia Lohtajan kunnan Akavan luottamusmiehenä.

Luonnossa liikkuminen on mieleistä, ja olen muun muassa metsästänyt yli 20 vuotta. Kuulun sotilaskotiyhdistykseen ja toimin sen hallituksessa ja sotilaskodin vas-

tuushenkilönä. Toimin myös seurakunnan diakoniatyössä ja SPR:n ystäväpalvelussa.

Minulla on puoliso ja kolme lasta. Lastenlapsia ja jopa neljättä sukupolvea saan ilokseni nähdä usein.

Tahdon olla mukana aktivoimassa eri opettajaryhmiä yhteisiin tapahtumiin henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin lisäämiseksi. Toivon, että pystyisimme kouluttamaan eri tavoin jäseniämme pysymään ajan tasalla nykypäivän digimaailman, tekoälynkin, omaksumisessa edunvalvontaa unohtamatta.

p. 050 348 4745
a.orjala@kotinet.com

EEVA VIINAMÄKI-MÄKINEN

Yhdistykseni on Lapin senioriopettajat ry, jonka puheenjohtajana toimin viidettä vuotta. Edustan Lapin aluetta, johon oman alueeni lisäksi kuuluu Länsi-Pohjan senioriopettajat ry.

Koulutukseltani olen kieltenopettaja. Työurani tein yhtä vuotta lukuun ottamatta Kittilässä, pääsääntöisesti hallinnollisissa tehtävissä: koulutoimenjohtajan, lukion rehtorin ja lukion ja yläasteen yhdistetyn rehtorin virassa.

Luottamustoiminnassa olen mukana OAJ:n paikallistasolla ja lyhyen aikaa Lapin rehtorien hallituksessa.

Yhdistyksen laajan toiminta-alueen vuoksi mielekkään yhteisen toiminnan järjestäminen jäsenille on haastavaa. Kannustamme jäseniämme perustamaan kerhoja omalle paikkakunnalle ja avustamme mahdollisuuksiemme mukaan toimintaa. Kemijärven ja Sodankylän kerhotoiminta on monipuolista ja aktiivista. Tavoitteenamme on vasta eläköityneiden innostaminen yhdistystoimintaan mukaan.

p. 040 7502912
eeva.viinamaki52@gmail.com



Ennakoi ja valtuuta ajoissa

Oletko jo valmistautunut siihen, että jonakin päivänä et enää pysty itse päättämään omasta taloudenpidostasi, hoidon ja hoivan tavasta tai arkipäivän asioista? Kannattaa ennakoida ja saattaa tärkeät asiakirjat kuntoon, kun toimintakyky on vielä tallella.

Teksti: Eeva Myyrä

Tee edunvalvontavaltuutus, hoitotahto, testamentti, valtakirjat tiettyjen asioiden hoitamiseksi hyvissä ajoin ja sovi luotetun henkilön kanssa siitä, että tämä voi tarvittaessa asioida puolestasi.

Edunvalvontavaltuutuksen on voinut tehdä marraskuusta 2007 lähtien, jolloin sitä koskeva lainsäädäntö astui voimaan. Siitä, kuinka yleistä edunvalvontavaltuutuksen tekeminen on, ei ole täsmällistä tietoa. Vain Digi- ja väestötietoviraston jo vahvistamista valtuutuksista on määrät tilastoitu.

VAHVISTETTUA edunvalvontavaltakirjoja oli Digi- ja väestötietoviraston mukaan vuonna 2023 yhteensä lähes 18 500.

– Enemminkin niitä voitaisiin tehdä, mutta ilmeisesti edunvalvontavaltuutus ei ole vielä kaikille yhtä tuttu kuin esimerkiksi testamentti, arvioi Vanhustyön keskusliiton juristi **Sari Elomaa**.

Edunvalvontavaltuutus on omaisille huomattavasti kevyempi tapa järjestää läheisen asioiden hoito kuin vaikkapa virallisen edunvalvojan asettaminen. Valtuutukseen voi lisäksi tehdä muutoksia niin kauan, kun se on vahvistamatta.

– Kaikki iäkkäät eivät tule oikeudellisesti toimintakyvyttömiksi ja silloin valtuutukselle ei haeta vahvistusta.

– Kannattaa käyttää aikaa sen miettimiseen, miten haluaa talou-

dellisen ja oikeudellisen asemansa järjestää, vaikka se maksaisikin hieman. Valtuutuksen kannalta on tärkeää, että valtakirja on oikein laadittu ja vahvistettavissa. Vaikka ei tulisikaan tarvetta koskaan vahvistaa valtakirjaa, ei sen laatimisesta aiheudu haittaa, Elomaa muistuttaa.

EDUNVALVONTAVALTUUTUS.

Edunvalvontavaltuutus antaa valtuuttamallesi henkilölle oikeuden ottaa vastuu taloudellisten asioidesi hoitamisesta haluamallasi tavalla sitten, kun itse et siihen pysty. Edunvalvontavaltuutuksella pystyt itse päättämään, miten asioitasi hoidetaan tulevaisuudessa.

Valtuutus on eri asia kuin edunvalvonta. Viranomaiset eivät valvo sitä yhtä tiukasti kuin perinteistä edunvalvontaa.

Ennakointia on myös esimerkiksi hoitotahdon ja testamentin laatiminen. Niistä tulee tietoa seuraavassa Senioriopettajassa.

Edunvalvontavaltuutuksen laatimiseen on runsaasti hyviä ohjeita ja malleja monilla verkkosivuilta. Jos omaisuutesi on laaja ja moninainen, apua kannattaa pyytää juristilta, vaikka se joitain satasia maksaakin. Jos asut vuokralla ja talousasiasi ovat enimmäkseen laskujen maksamista, myös itse tehty valtuutus voi riittää.

Mieti rauhassa, kenet sinua nuoremista läheisistäsi tai luotettavista ystävistäsi haluat valtuuttaa ja keskustele hänen kanssaan. Valtuutetun pitää suostua tehtävään ja tietää, mitä haluat.

Voit nimetä toissijaisen valtuutetun tai useampia. Useimmat haluavat valtuutetuikseen omat lapsensa. Edes puoliso ei voi hoitaa asioitasi ilman valtuutusta. Jos haluat puolisoasi asioidesi hoitajaksi, hänetkin pitää valtuuttaa.

Voi olla järkevää nimetä esimerkiksi varavaltuutetuksi myös perheen ulkopuolinen henkilö siltä varalta, että puolestasi pitää hoitaa talousasia, jossa oma lapsesi on jäävi, kuten osituksessa ja perinnönjaossa tai kun omaisuuttasi myydään.

Valtuutus pitää tehdä kirjallisesti. Sen täytyy täyttää tietyt muotovaatimukset ja sen pitää olla kahden todistajan allekirjoittama. Valtuuttajan täytyy allekirjoittaa valtakirja tai tunnustaa siinä oleva allekirjoituksensa kahden todistajan ollessa samanaikaisesti läsnä. Todistajien on sen jälkeen todistettava valtakirja allekirjoituksillaan. Todistajien täytyy tietää, että asiakirja on edunvalvontavaltuutusta varten tehtävä valtakirja, mutta valtuuttajan ei tarvitse kertoa heille sen sisältöä.

Valtuutettu voi toimia ja edustaa valtuuttajaansa vain niissä asioissa, jotka on määritelty edunvalvontavaltakirjassa. Valtuutettu voi hoitaa myös valtuuttajan asuminen ja hoitoon liittyviä asioita, jos valtakirjassa on mainittu niin, ja vain silloin, jos valtuuttaja ei pysty ymmärtämään asian merkitys-

tä. Ymmärryskykyä arvioivat valtuutettu ja asiaan liittyvä taho, kuten hoitolaitos, sekä tarvittaessa viime kädessä lääkäri.

Valtuutettu ei voi kertoa edes valtuuttajan lähipiirille kaikkia tehtävänsä liittyviä asioita, jos valtuuttaja ei ole antanut siihen erillistä suostumusta.

Jos valtuuttajalla on jo todettu muistisairaus, kannattaa hankkia lääkärinlausunto edunvalvontavaltakirjan allekirjoittamishetkellä kaiken varalta siitä, kykeneekö henkilö ymmärtämään edunvalvontavaltuutuksen merkityksen todetusta sairaudesta huolimatta.

Edunvalvontavaltuutuksen vahvistamista haetaan Digi- ja väestötietovirastolta vasta, kun valtuuttaja ei enää kykene huolehtimaan asioistaan. Valtakirjan tai jäljennöksen siitä voi antaa säilytettäväksi valtuuttamalleen henkilölle. Vahvistamista hakee valtuutettu, ei valtuuttaja.

SUOMI.FI-VALTUUDET. Kun henkilö ei pysty hoitamaan asioitaan itse esimerkiksi sairauden aikana, toisen asioita voi hoitaa myös Suomi.fi-valtuuksien avulla.

Suomi.fi-valtuuksilla voi antaa täysi-ikäiselle henkilölle tai yritykselle oikeuden asioida puolestaan. Valtuus on sähköinen valtakirja, jonka tiedot tallennetaan valtuusrekisteriin. Sen avulla voi asioida sähköisesti erityisesti eri

viranomaisten palveluissa.

Suomi.fi-valtuuksia toisen puolesta asioimisessa hyödyntäviä palveluita on kymmeniä. Asiointi voi olla mahdollista joko rekisteritietojen perusteella tai sen lisäksi Suomi.fi-valtuuksissa annetulla valtuudella.

Täysi-ikäinen ja täysivaltainen henkilö voi asioida toisen aikuisen puolesta Omakannassa, jos hänellä on siihen Suomi.fi-valtuus.

TAVALLISET VALTAKIRJAT. Jos henkilö pystyy tekemään valtakirjan ja ymmärtää sen merkityksen, hän voi valtuuttaa tietyn henkilön hoitamaan tietyn asian puolestaan valtakirjan avulla. Valtakirjaa voi käyttää monenlaiseen asiointiin, muun muassa pankeissa ja eri viranomaisten luona.

Valtakirja on tehtävä kirjallisesti ja se on voimassa heti, kun se on laadittu, ja voimassa toistaiseksi, ellei siinä määrätä toisin. Pankeilla ja vakuutusyhtiöillä voi olla omia valtakirjalomakkeitaan, joita kannattaa käyttää.

Valtakirjalla voi valtuuttaa toisen esimerkiksi maksamaan laskuja tai käyttämään pankkitiliä, jos se tuntuu itsestä hankalalta. Valtuutus annetaan omassa pankissa ja sieltä voi kysyä myös ohjeita. Tilinkäyttöön oikeutettu voi saada kortin, jolla hän voi nostaa rahaa valtuuttajan tililtä tai maksaa tämän ostoksia.

LUE LISÄÄ

Digi- ja väestötietovirasto:

<https://dvv.fi/edunvalvontavaltuutus-eli-tuen-tarpeen-ennakointi>

<https://dvv.fi/suomi.fi-valtuudet>

Suomi.fi:

<https://www.suomi.fi/oppaat/edunvalvonta>

<https://www.suomi.fi/valtuudet/>

Vanhustyön keskusliiton sivusto Vanheneminen.fi:

https://www.vanheneminen.fi/wp-content/uploads/sites/3/2019/09/opas-oikeudelliseen-ennakointiin_FI_LR.pdf

Omissakäsissä.fi:

<https://omissakasissa.fi/>



Tasa-arvoisen koulutuksen uranuurtaja sai veistoksen Kälviälle



Lucina Hagman, 170 vuotta sitten syntynyt tasa-arvoisen koulutuksen pioneeri, sai kesällä julkisen veistoksen syntymäpäitäänsä Kälviälle. Hagman oli merkittävä pedagogi ja kasvatustilafilosofi sekä laaja-alainen yhteiskunnallinen vaikuttaja.

Teksti: Airi Vuolle

Kuva: Museoviraston kuvakokoelmat, johtajatar Lucina Hagman

Kasvatustilafilosofina Hagman kannatti tyttöjen ja poikien yhteiskasvatusta. Hän oli maan ensimmäisen suomenkielisen yhteiskoulun – Helsingin Suomalaisen Yhteiskoulun SYK:n – ensimmäinen rehtori vuodesta 1886 alkaen ja perusti sen jälkeen myös Helsingin Uuden yhteiskoulun. Sen johtajana hän oli yli 30 vuoden ajan vuodesta 1899 lähtien.

– Lucina Hagman kannatti yhteiskoulun aatetta ja korosti, että jos tytöt ja pojat saisivat samanlaisen yhtenäisen opetuksen, he oppisivat ymmärtämään toisiaan paremmin ja saisivat samanlaiset lähtökohdat elämälleen, kertoo filosofian tohtori **Leena Raitala**.

HAGMANIN kasvatustilafilosofian ydintä olivat yksilön hyväksyminen ja kaikkien oppilaiden tasa-arvo.

– Hän kirjoitti, että jokainen lapsi ja nuori tarvitsee hyväksyntää juuri sellaisena kuin on ja erilaisena kuin muut. Jokaisen oppilaan oma luonne pitäisi ottaa huomioon, pienetkin edistysaskeleet tulisi huomata ja moitteissa pitäisi olla varovainen. Hän korosti myös sosiaalista oikeudenmukaisuutta. Koulutuksen piti Hagmanin mukaan olla kaikille maksutonta, niin torppareiden, työläisten kuin yksinäisten äitien lapsille, Raitala kertoo.

LEENA RAITALA on Lucinan ystävät – kansalaisliikkeen aktiivi ja toi-

mi liikkeen perustajan, toimittaja, kirjailija, kulttuurintutkija **Maija Myllykankaan** työparina Lucina Hagmanin työtä kunnioittavassa veistoshankkeessa.

Sekä Myllykankaan että teräslankaveistoksen tehneen kuvaveistäjä **Kaija Kontulaisen** juuret ovat syvällä Kälviällä ja myös Leena Raitala on kotoisin paikkakunnalta. Oman työuransa Raitala on tehnyt äidinkielen sekä taide- ja kulttuurikasvatuksen opettajana ja rehtorina Oulussa.

Kälviällä 12-vuotiaaksi asti kasvanutta Lucina Hagmania, Siinaa, muistetaan omalla kylällä Kälviällä monipuolisesti. Kälviän yläaste on jo 20 vuotta ollut nimeltään Lucina Hagmanin yläaste, ja nyt koululla on tuliterät uudet tilatkin. Kälviä on kuulunut Kokkolaan vuodesta 2009 lähtien.

KÄLVIÄLÄISAKTIIVIT olivat kuitenkin sitä mieltä, että Lucina Hagmanin merkitys ansaitsee suuremman näkyvyyden.

Noin viisi vuotta sitten aloittanut Lucinan ystävät – kansalaisliike pyrki saamaan aikaan yleisen liputuspäivän Lucina Hagmanille ja suomalaiselle tasa-arvoiselle koulutukselle sekä veistoksen Hagmanin lapsuusmiljööseen.

Myös Kokkolan kaupunki ryhtyi edistämään Hagmanin tunnettuutta. Vuosittain jaettavan Lucina Hagman –palkinnon Kokkola lan-

Vuosina 1853–1946 elänyt **Lucina Hagman** oli paitsi koulutuksen, naisasia-liikkeen ja Martta-aatteen uranuurtaja, myös yksi Suomen suuriruhtinaskunnan ensimmäisistä naiskansanedustajista. Hän oli nuorsuomalaisen puolueen kansanedustajana vuosina 1907–1908 sekä 1917.

Vuonna 1928 Lucina Hagman sai professorin arvonimen ensimmäisenä naisena Suomessa. Arvonimi myönnettiin nimenomaan kasvatustilafilosofian alalta.





Siina-teoksen on tehnyt kuvanveistäjä Kaija Kontulainen. Teräslankateos kuvaa nuorta tyttöä leikkimässä kotipihallaan. Suurempi kuva veistoksesta on tämän lehden kannessa. Kuva: Niklas Vuorenmäki.



Filosofian tohtori Leena Raitala korostaa Lucina Hagmanin kasvatustieteellisen ajattelun ja monipuolisen pedagogisen työn merkitystä. Kuva: Airi Vuolle

seerasi kaupungin 400-vuotisjuhlavuoden kunniaksi vuonna 2020. Tämän vuoden lokakuussa palkinto jaetaan jo neljännen kerran.

– Kokkolan kaupungin tunnus-tus jaetaan nimenomaan Lucina Hagmanin kasvatustieteellisen ajattelun, pedagogisen työn ja koulutuksen tasa-arvon periaatteita kunniottaen, sanoo Leena Raitala, joka itse kuuluu palkintolautakuntaan.

Sen sijaan kansalaisliikkeen ja kaupungin esittämä valtakunnallinen liputuspäivä tasa-arvoiselle suomalaiselle koulutukselle ja Lucina Hagmanille ei edennyt. Sisäministeriö vastasi vuonna 2019, ettei Hagman ole tarpeeksi tunnettu.

Omaa rekisteröityä yhdistystä Lucinan ystävät ei halunnut perustaa, vaan liike toimi Raitalan mukaan avoimesti ja julkisesti kansa-

laisliikkeenä, joka tuotti myös uutta tietoa uusille sukupolville. Jo liputusaloitteeseen tulivat mukaan kälviäläiset kulttuuritoimintaa harjoittavat yhdistykset ja monet yksityiset henkilöt.

– Veistoshankkeessa mukana olevat yhdistykset LC Kälviä, LC Kälviä/Lucina ja Kälviän Martat tiedottivat veistoshankkeesta omille jäsenilleen ja keräsivät laajasti toiminnan piiriin yhä uusia Lucinan ystäviä. Siina-veistos on ehdottomasti kyläläisten yhteisen ponnistuksen ansiota.

KUVANVEISTÄJÄ Kaija Kontulaisen teräslangasta muotoilema teos syntyi vauhdikkaasti. 10 000 euroa tuottanut rahankeräys kesti vain viikkoja syksyllä 2022, ja jo kesäkuun alussa 2023 veistos paljastet-

tiin Lucina Hagmanin syntymäkodin, nykyisen Marttakodin pihalla Kälviällä.

Teräslankateos kuvaa nuorta tyttöä leikkimässä kotipihallaan. Teoksen nimenä on Lucinan kutsumanimi Siina.

– Kaija Kontulaisen tekemiä valoteoksia on myös muun muassa Kokkolan kävelykadulla. Etenkin talvella teokset näyttävät uskomattoman kauniina. Siina-veistoksen Kaija Kontulainen teki Kälviän lapsille ja nuorille ja nimenomaan Siinan lapsuuskodin piha-piiriin, Leena Raitala kertoo.

Kansalaiskeräyksellä rahoitettu veistos luovutettiin Kokkolan kaupungille osaksi sen taidekokoelmaa. Kaupunki myös teki veistoksen pihapiiriin suunnittelu- ja viherrakennustyöt.



Kuva: Museovirasto, Lucina Hagman, kuvaaja Riis, Charles 1871–1878.

KUKA

Lucina Hagman 1853–1946

- Syntyi Kälviällä Suomen suuriruhtinaskunnassa 5.6.1853.
- Opettaja, rehtori, kasvatustieteilijä, pedagogi, kirjailija.
- Oli perustamassa ensimmäistä suomenkielistä yhteiskoulua 1886 ja toimi SYK:n rehtorina. Perusti Helsingin Uuden yhteiskoulun 1899, jota johti noin 35 vuotta.
- Naisasialiitto Unionin 1. puheenjohtaja, perusti Martta-järjestön 1899 ja Suomalaisen Naisliiton 1907. Toimi myös muun muassa Suomen Rauhanliitossa.
- Kansanedustaja 1907–1908 ja 1917.
- Professorin arvonimi 1928 ensimmäisenä naisena Suomessa.
- Kuoli 93-vuotiaana 6.9.1946.

LUCINA HAGMANIN isä oli ruotsinkielinen nimismies, joka ei koskaan oppinut kunnolla suomea. Äiti sen sijaan oli kaksikielinen, ja Lucinasta kasvoi Kälviällä ensisijaisesti suomenkielinen. Siinä kävi kotikoulua nuorempien sisarustensa kanssa Kälviän pappilassa. Kun perhe muutti isän työn takia Vaasaan, hän meni Vaasan ruotsinkieliseen tyttökouluun 12-vuotiaana.

– Lucina oli poikatyttö, joka ei osannut eikä halunnut ommella, mutta oli muun muassa innokas hevösella ajaja ja suomen kielen tulkki isänsä virkamatkoilla. Hänen maailmansa laajeni jo pienenä tyttönä, sillä talonpoikaisyhteisö tarjosi väljät puitteet kasvavalle lapselle. Kylällä hän leikki kaikkien lasten kanssa kieli- ja säätyeroista huolimatta, mikä loi pohjaa tasa-ar-

voisen koulutuksen edistämiseksi, Leena Raitala kertoo.

Lucina Hagman ei ollut naimisissa eikä hänellä ollut omia lapsia. Hän kuitenkin kasvatti lehtimiesveljensä kolme lasta sen jälkeen, kun veljen vaimo kuoli. Hagmanilla oli lisäksi neljäs kasvattilapsi, joka ei ollut hänelle sukua.

– Hagmanilla oli oma laaja-alainen yhteiskunnallinen uransa, erityinen kodinhoitoihminen hän ei ollut, joten kotona oli apuna taloudenhoitaja.

SIINA-VEISTOS paljastettiin Kälviällä juhlallisesti 5. kesäkuuta 2023. Lucina Hagman oli syntynyt päivälleen 170 vuotta aiemmin.

Leena Raitala kertoo, että suuren yleisön keränneessä veistoksen paljastustilaisuudessa, veis-

toskekkereissä, oli liikuttava yksityiskohta. Maija Myllykangas oli etsinyt ja löytänyt Lucinan elossa olevia sukulaisia. Tykö-veljen jälkeläisten mukanaolo kolmessa polvessa oli elämys sekä heille itselleen että kyläläisille.

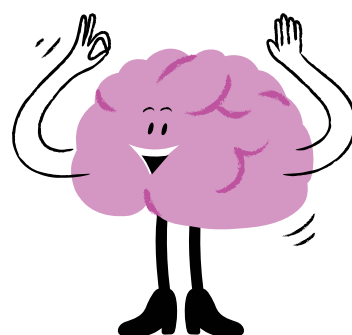
Tuliaisinaan Kälviälle sukulaiset toivat kaksi Lucinan kahvikannua, jotka tämä oli saanut lahjaksi oppilailtaan 1880-luvulla. Ne luovutettiin Kokkolaan K. H. Renlundin museolle säilytettäväksi.

– Merkityksellinen projektimme ja tutustuminen Lucina Hagmanin elämään ja ajatteluun ovat tuoneet valtavasti iloa omaankin elämään. Muun muassa Lucinan vuonna 1936 julkaisema muistelmakirja omasta lapsuudestaan on aivan ihastuttava, Leena Raitala sanoo.

Mitä aivoterveys on ja kuinka pidän siitä huolta?

Aivot säätelevät ihmisen koko kehon toimintaa. Ne ovat erottamaton osa meitä. Aivot vastaavat käyttäytymisestä, tunteista ja tiedonkäsittelystä sekä tämän kaiken säätelystä. Aivojen hyvinvointiin kannattaa siis kiinnittää huomiota. Aivoterveyden ja aivojen hyvinvoinnin edistäminen on sijoitus tähän hetkeen ja tulevaisuuteen.

Teksti: **Markku Holmi**, ohjelmapäällikkö
Kansallinen aivoterveysohjelma



Aivoterveys on WHO:n mukaan aivojen toimintojen tila, joka mahdollistaa yksilön täyden elinaikaisen potentiaalini riippumatta siitä, onko yksilöllä aivosairautta tai ei. Aivoterveys on dynaaminen tila, jossa aivojen rakenne on eheää, toiminta tarkoituksenmukaista ja yksilön toimintakyky ja kokemus mielen hyvinvoinnista on hyvä.

Kun pidämme huolta aivoistamme, pidämme huolta itsestämme ja parannamme emotionaalista, kognitiivista ja sosiaalista toimintakykyämme.

Aivojen hyvinvoinnin vaalimisella on laajoja, kauaskantoisia ja suotuisia vaikutuksia ennen kaikkea yksilölle, mutta myös koko yhteiskunnalle. Siksi on tärkeää tehdä aivoterveyttä tukevia päätöksiä ja rakentaa arkea siten, että se kannustaa tekemään hyvinvointia edistäviä valintoja.

AIVOJEN SÄÄTELYTOIMINNOT kutsutaan toiminnanohjaukseksi. Toiminnanohjaustoiminnot säätelevät tunteita, tiedonkäsittelyä ja käyttäytymistä. Aivojen toiminnanohjauksella on keskeinen rooli aivoterveyttä edistävissä elämäntavoissa ja valinnoissa. Sillä on tärkeä rooli myös terveen mielialan säätelyssä.

Aivojen toiminnanohjaus korostuu, jos ympäristö ei tue riittävällä tavalla aivoterveellisiä valintoja. Silloin, kun aivot ovat ylikuormittuneet, teemme helpommin haitallisia elintapavalintoja. Esimerkiksi kuormittavan päivän jälkeen on paljon helpompaa jättää illan kävelylenkki väliin.

Aivoterveydellä ja toiminnanohjauksella on kaksisuuntainen vuorovaikutus: Hyvä aivoterveys mahdollistaa tehokkaat toiminnanohjaustoiminnot ja tehokkaat toiminnanohjaustoiminnot tukevat aivoterveyttä.

AIVOJEN HYVINVOINTIA voi vahvistaa tässä ja nyt iästä riippumatta. Aivojemme hyvinvointi rakentuu arjen ympäristöissä ja olosuhteissa, joten niiden on oltava elämänhallintaa ja aivoterveyttä suojaavia. Tällaisessa ympäristössä meidän kaikkien on helpompaa välttää turhaa ja haitallista aivokuormitusta.

Aivoergonomialle kuormittavaa on esimerkiksi liiallinen kännykän ja muiden älylaitteiden kanssa vietetty aika ja informaatiotulva. Aivoystävällisessä ympäristössä aivotoimintojen normaalit toiminnot – esimerkiksi tavanomaiset tunnetoiminnot, tiedonkäsittelyn piirteet ja rajat, informaatiokuorma – ja rajoitteet on huomioitu riittävällä tavalla.

Jokainen meistä voi vaikuttaa omalla toiminnallaan ja valinnoillaan sekä terveellisillä elintavoilla aivojensa hyvinvointiin. Aivoista huolehtiminen ei ole pelkästään yksilön vastuulla, vaan se on koko yhteiskunnan asia.

Tässä tehtävässä tärkeä rooli on kaikilla päättäjillä, myös arjen ratkaisijoilla, joilla on valtaa ja mahdollisuuksia edistää aivojen hyvinvointia tukevien olojen rakentamista ja terveellisten valintojen tekemistä kaikkein arkisimmissakin tilanteissa.

Aivoterveydestä huolehtiminen tukee ikääntyvän hyvinvointia, toimintakykyä ja elämänlaatua. Aivojen ikääntymisprosessit ovat moninaisia ja osalla ne saattavat alkaa jo aikaisemmin kuin toisilla. Merkittävimmät ikääntymismuutokset alkavat vaikuttaa

VINKIT AIVOJEN HYVINVOINNIN VAHVISTAMISEEN

KIINNITÄ HUOMIOTA SIIHEN, ETTÄ

• ympäristösi on aivoergonominen

Rakenna itsellesi arki ja elinympäristö, jossa omat ja toisten aivot voivat hyvin. Huolehdi, että aivosi saavat sopivassa suhteessa haasteita sinulle mielekkään toiminnan kautta. Vältä kuitenkin elämänlaadun ja hyvinvoinnin vuoksi vääränlaista tai turhaa aivokuormitusta, liiallista informaatiokuormaa.

• saat riittävästi virkistävää ja palauttavaa unta

Aivosi puhdistuvat palauttavan unen aikana. Joskus varsin pienetkin toimet hyvän unirytmien ylläpitoon mahdollistavat riittävän, virkistävän ja palauttavan unen aivoterveysten näkökulmasta.

Uni on voimavarasi. Se tukee kykyä selviytyä elämän haasteista ja vastoinkäymisistä, auttaa lievittämään ja sietämään kroonista kipua ja tukee hyvää tunnesäätelyä, mielialaa ja tiedonkäsittelytoimintoja.

• osallisuuden ja merkityksellisuuden tunteesi ovat vahvistuneet

Pidä kiinni sosiaalisista verkostoista tai luo uusia suhteita toisiin ihmisiin. Muista, että kuulut joukkoon, kansalaisena olet kanssalainen. Sosiaaliset suhteet ja yhteisö, johon kuulut sekä merkityksellisuuden kokeminen ja jakaminen vaikuttavat vahvasti aivojesi hyvinvointiin.

Elä itsesi näköistä elämää yhdessä toisten ihmisten kanssa. Aivoystävällinen ympäristö tukee autonomiaasi ja toimijuuttasi. Sinulle mielekäs toiminta toisten kanssa ja aikaansaamisen tunne tukevat hyvinvointiasi.

Aivojesi hyvinvoinnista huolehtiminen vaikuttaa myönteisellä tavalla elämääsi, myös mielenterveyteesi. Pidä siis huolta aivoistasi ja muista, että aivosi tarvitsevat toisia aivoja voidakseen hyvin!

keski-ikästä eteenpäin, joten ne koskettavat myös laajalti työväestöä.

KANSALLISEN AIVOTERVEYSOHJELMAN tavoitteissa keskitymme aivoterveystta suojaaviin tekijöihin, jotka ovat jääneet laajan asiantuntijajoukon mukaan riittämättömälle huomiolle. Tavoitteet ovat kaikille ikäryhmille – lapset ja nuoret, työkäiset ja ikääntyvät – yhteiset, mutta niiden sanointu on ikäryhmäkohtaista.

Aivoterveystsohjelman tavoitteiden ja niihin liittyvien aivoterveystvinkkiemme lisäksi huomiota kannattaa kiinnittää riittävään fyysiseen aktiivisuuteen, terveelliseen ravitsemukseen ja päihtetömyyteen, jotka ovat myös aivoterveystden perustekijöitä.

Lähde: Kansallinen aivoterveystsohjelma – Inhimillisesti kestävä, aivoterveysttä tukeva yhteiskunta -taustadokumentti 23.11.2022.

INFO

KANSALLINEN AIVOTERVEYSTSOHJELMA

- Ohjelman valmistelu käynnistyi laajan asiantuntijajoukon kanssa 10/2021
- Ohjelman toimeenpano alkoi STEA:n myöntämällä rahoituksella 2/2023
- Aivoterveysttä tarkastellaan kolmen ikäryhmän (lapset ja nuoret, työkäiset, ikääntyvät) toimintaympäristöjen kautta
- Painotuksena ennakoiva ja ehkäisevä näkökulma, suojaavien tekijöiden korostaminen ja vaikuttavuusperusteisuus
- Aivoliiton koordinaatiokumppaneina ovat Lastensuojelun Keskusliitto (lapset ja nuoret), Työterveyslaitos ja Tampereen AMK Kestävä aivoterveyst -hanke (työkäiset), Ikäinstituutti (Ikääntyvät) ja Folkhälsan (kaikki ikäryhmät)
- Lue lisää www.kansallinenaivoterveystsohjelma.fi

Kansallisen aivoterveystsohjelman vaikuttavuus- ja vaikutustavoitteet



Yhteiset vaikutustavoitteet

TERVETULOA

AIVOT JA MIELEN HYVINVOINTI -WEBINAARIIN

Mielen ja aivojen hyvinvoinnin yhteyksiä pohtii sairaanhoitaja ja psykologian tohtori Sirkkaliisa Heimonen
1.11.2023 klo 13–14.

Lue lisää ja ilmoittaudu osoitteessa
www.ikainstituutti.fi/event/hyvinvointia-aivoille-webinaari/

GÄRNÄ EN VÄLMÄENDE HJÄRNÄ -WEBINAARIIN

Miten aivomme toimivat ja mitä aivot tarvitsevat voidakseen hyvin? Aiheesta luennoi sairaanhoitaja ja lääketieteen tohtori Erika Boman
4.10.2023 klo 14.30–15.30

Lue lisää ja ilmoittaudu osoitteessa
www.folkhalsan.fi/evenemang/evenemang/garna-en-valmaende-hjarna/



Katri Hamunen, LT, anestesiologian erikoislääkäri

Hiiristä, aivopesusta ja unesta

Hiirillä tehty perustutkimus paljasti muutama vuosi sitten aivan uuden ja hyvin mielenkiintoisen löydöksen. Kyseessä on aivojen oma pesulaitos eli lääketieteen sanoin glymfaattinen järjestelmä. Alustava näyttö viittaa siihen, että myös ihmisaivoissa on samankaltainen pesujärjestelmä.

Tutkijat ovat esittäneet, että aivojen verisuonia ympäröivässä tilassa oleva puhdistusjärjestelmä toimii erityisesti syvän unen aikana. Hereillä järjestelmän toiminta on vähäistä. Tämä järjestelmä huuhtelee aivoista pois sinne hereillä olemisen aikana kertyneitä aineenvaihduntatuotteita.

Yksi näistä aineenvaihduntatuotteista on beeta-amyloidi, jota kertyy aivoihin Alzheimerin taudissa. Tutkijat ajattelevat, että aivojen pesujärjestelmän puutteellinen toiminta voisi altistaa ihmisen aivojen rappeumasairauksille, joita ovat esimerkiksi juuri Alzheimerin tauti ja Parkinsonin tauti.

Unihäiriöiden ja aivojen rappeumasairauksien kehittymisen välillä on todettu ihmisillä tehdyissä tutkimuksissa vahva yhteys. Valvominen lisää beeta-amyloidin määrää aivoissa.

Tiedetään myös, että kokeellisesti aiheutettu uni-vaje vähentää useiden aineenvaihduntatuotteiden poistumista aivoista.

Unenaikaiset hengityshäiriöt kuten uniapnea, hei-

kentävät unen laatua ja suurentavat dementiariskiä. Unilääkkeinäkin käytettävät bentsodiatsepiinit vähentävät syvää unta, mikä saattaa heikentää glymfaattisen puhdistusjärjestelmän nestekiertoa ja siten myötävaikuttaa aivojen rappeumasairauksien kehittymiseen.

Tämänhetkisen teorian mukaan aivojen puutteellinen glymfaattinen puhdistus voisi selittää unihäiriöiden ja aivojen rappeumasairauksien yhteyttä. Tämä yhteys kertoo unen suuresta merkityksestä terveydelle. Voi myös ajatella, että luonto ei olisi ohjannut meitä nukkumaan ja tavallaan hukkaamaan kolman-

nesta elämästämme ilman todella painavaa syytä.

Ihmisillä tehdyt tutkimukset kertovat, että liikunta ehkäisee Alzheimerin tautia ja hidastaa sen etenemistä. Liikunta vaikuttaa suotuisasti sekä nuorten että ikääntyneiden hiirien glymfaattisen järjestelmän toimintaan.

Nämä löydökset avaavat mielenkiintoisia mahdollisuuksia aivojen rappeumasairauksien ehkäisyyn tulevaisuudessa. Varsinaisia lääketieteellisiä keinoja aivopesujärjestelmän toiminnan tehostamiseen tai sen vajaatoiminnan korjaamiseen meillä ei vielä ole.

Liikunta ja riittävä, hyvälaatuinen uni ovat kuitenkin kaikkien meidän käytettävissä tässä ja nyt – ja ovat todistetusti hyväksi terveydelle taustalla olevista mekanismeista huolimatta.



Tutkijat ajattelevat, että aivojen pesujärjestelmän puutteellinen toiminta voisi altistaa ihmisen aivojen rappeumasairauksille.



Reinin romantiikkaa

Valtavan kaunista mutta melkoisen koleaa oli Senioriopettaja-lehden Reinin risteilyllä aivan huhtikuun lopussa viime keväänä. Matkasimme neljässä maassa, ja risteilyaluksemme lipui läpi Reinin uljaiden linnamaisemien.

Teksti ja kuvat: Airi Vuolle

Euroopan kesäisten huippu-
helteiden jälkeen on vähän
vaikeakin muistaa, että ke-
vät Keski-Euroopassa oli pitkään
viileä. Meille sää oli pukeutumis-
kysymys, ja sateestakin saimme ai-
noastaan pisaroita.

Matka neljän maan halki alkoi
Sveitsin Zürichistä, josta jatkoim-
me Baselissa odottavaan alukseem-
me. Seuraavat päivät matkasimme
pysähdellen suunnilleen vuorotel-
len Ranskan ja Saksan puolella Rei-
niä.

Laiva rantautui päivittäin eri sa-
tamiin, joista teimme pääosin bus-
si- ja osin kävely- ja vesibussiret-
kiä Reinin varren kaupunkeihin.
Näimme muun muassa Colmaria ja
Breisachin. Päivän verran kurkis-
telimme myös Strasbourgia kävel-

len ja EU-rakennuksia vesibussil-
la kiertäen.

Mainzin pysähdyksen jälkeen
risteilyaluksemme oli ehtinyt ro-
manttisen Reinin linnojen, kuvan-
kauniiden kaupunkien ja vanhojen
legendojen maisemiin. Piipahdus
Kölnissä näytti tuomiokirkon.

Kuudentena matkapäivänä, Rei-
nin monen sulun jälkeen, olimme
edenneet Arnheimin laajaan ulkoil-
mamuseoon, johon oli rakennettu
lukuisia entisaikaisia hollantilais-
kylämaisemia sievine ristikkota-
loineen ja tuulimyllyineen.

Matkamme lopuksi näimme
sekä Amsterdamin kaupunkia että
sen ulkopuolella sijaitsevan Keu-
kenhofin loppumattomat tulppaa-
ni- ja muut kukkaistutukset. Suu-
ri alue oli täynnä huikaisevan upei-

ta puistonäkymiä, jotka hämmäs-
tyttivät vielä eriväristen tulppaanien
raidottamia peltoaukeamia enem-
män.

– Hurjan hyvä matka, tunnel-
man kiteyttää matkalle osallistu-
nut senioriopettaja **Seija-Liisa
Mönkkönen**, Kuopion konserva-
torion entinen jousisoitinopettaja.

Seija-Liisa Mönkkösen mieles-
tä hyvien oppaiden merkitys oli täl-
lä matkalla suuri, kun varsinaisen
risteilyn lisäksi oli paljon kaupun-
kipysähdyksiä sekä pieniä kävely-,
bussi- ja vesibussimatkoja.

– Matka yllätti minut positiivi-
sesti monipuolisuudellaan. Ristei-
lyaluksella meillä oli täysihoito ja
todella paljon henkilökuntaa mei-
tä auttamassa ja viihdyttämässä,
Mönkkönen kertoo.



Tutkittua tietoa

Liikkuja kaatuu vaarattomammin

Teksti: Eeva Myyrä

Ryhmäliikunta ja liikuntamahdollisuuksien lisääminen auttoi ehkäisemään ikääntyvien naisten kaatumisia ja niiden aiheuttamia vammoja, ilmenee Itä-Suomen yliopiston TULES-tutkimusyksikön ja Kuopion kaupungin yhteistyössä tekemästä tutkimuksesta.

Tutkimuksessa oli mukana 914 kuopiolais-naista, joiden keski-ikä tutkimuksen alkaessa oli 76,5 vuotta. Puolet ryhmästä oli mukana liikuntainterventiossa, toinen puoli verrokki-ryhmässä.

Liikuntainterventoryhmä sai maksuttoman 12 kuukauden sisäänkäsyn Kuopion kaupungin vapaa-ajan urheilu- ja virkistystiloihin ja osallistui lisäksi viikoittain kuntosali- ja taito-ryhmäharjoitteisiin 6 ensimmäisen kuukauden ajan.

Naisia seurattiin parin vuoden ajan. Tiedot kaatumisista kerättiin kahden viikon välein tekstiviestikyselyin ja tutkimuspäiväkirjoin. Seurannan aikana kirjattiin yhteensä 1 380 kaatumista.

Molemmissa ryhmissä noin 60 prosenttia naisista kaatui seurannan aikana ainakin kerran. Interventoryhmässä kaatumisia oli kaiken kaikkiaan 14,3 prosenttia vähemmän ja sisätiloissa kaatumisia 25,6 prosenttia vähemmän kuin verrokkiryhmässä.

Interventoryhmässä myös kaatumisvammoja oli vähemmän. Huomattavaa kipua aiheuttaneita kaatumisia oli peräti 41 prosenttia vähemmän ja murtumadiagnoosiin johtaneita kaatumisia 38 prosenttia vähemmän kuin verrokeilla.



Etätilaisuuksiin voi osallistua myös yhdessä

Korona-aika opetti meille etäkokousten ja etäosallistumisen mahdollisuuden: kun samassa tilassa oleskelu oli kielletty, netin välityksellä voitiin opiskella ja tavata toisia virtuaalisesti. Kohtaamiset ovat onneksi taas osa arkea, mutta etäyhteyksistä voi silti olla monissa tilanteissa hyötyä. Etänä järjestettyihin tapaamisiin ja luentoihin voi hyvin osallistua myös porukalla etäkatsomoissa.

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

SeniorSurf ja Ikäinstituutti ovat yhdessä tuottaneet etätapahtumien ja paikallisten katsomoiden järjestäjille opasmateriaalin etäkatsomoiden järjestämiseen. Opas sisältää käytännön vinkkejä katsomon suunnitteluun ja toteutukseen tekniikan, yhteistyön ja viestinnän näkökulmista. <https://seniorsurf.fi/eta-tilaisuudet/>

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

AIKUISIÄLLÄ OPISKELUA harrastavat tuntevat läheisten kansalaisopistojen, avoimen yliopiston tai järjestöjen tarjonnan. Joskus innostava aihe saattaa löytyä verkkototeutuksena, mutta etäosallistuminen ei välttämättä innosta teknisten haasteiden pelon tai yksin kotona olemisen takia. Moni kaipaa opiskelussa nimenomaan kohtaamisia, osallisuutta ja keskusteluita muiden kanssa.

Toiset tykkäävät osallistua jumpparyhmiin, konsertteihin tai teatteriesityksiin, mutta entä jos omalta kylältä ei sopivaa löydykään eikä matkustelu ole ajallisesti tai muuten mahdollista? Tapahtumiin voisi olla mukavaa osallistua myös omalla tutulla porukalla, mutta miten tämä onnistuisi?

Entä jos etäluentoa voisikin seurata läheisen kirjaston tai kylätalon luentosalissa isolta ruudulta? Konserttia tai teatteriesitystäkin voi seurata ikään kuin

elokuvakatsomosta käsin. Ryhmässä osallistuminen etätapahtumiin mahdollistaa toisten tapaamisen ja vuorovaikutuksen osallistujien kanssa samaan tapaan kuin liivetilaisuudessaakin.



VINKKI:
Oletko jo tutustunut
elokuussa avattuun,
ikäääntyneille suunnattuun
Lämpö.fi
digikulttuuripalveluun?

ETÄKATSOMOISSA osallistujat koontuvat yhteiseen paikkaan seuraamaan etätapahtumaa tai osallistumaan johonkin harrastusryhmään. Kun järjestäjä huolehtii tekniikasta, ei osallistujalta vaadita taitoja. Myös jumppatuokion tai muun ryhmän vetäjä voi ohjata ryhmää ruudun takana, kun osaa huomioida etäryhmän osallistujat.

Paikallisille toimijoille katsoimoiden järjestäminen tarjoaa mahdollisuuden elävöittää ja laajentaa omaa tapahtumatarjontaa. He, jotka järjestävät itse tilaisuuksia, tietävät, kuinka vaikeaa joskus on saada puhujaa tai esiintyjää paikan päälle.

Vaikka luennoitsija olisikin maantieteellisesti kaukana, se ei tarkoita, että hän on saavuttamattomissa. Puhujan voi kutsua paikalle virtuaalisesti, vaikka ulkomailta!

Etäkatsomossa on hyvä panostaa tekniikan toimivuuteen. Kun paikalla on vielä yhteyshenkilö, joka kokoaa yleisökysymykset ja ohjaa keskustelua, saadaan hyvä kokonaisuus, jossa osallistujalla on hyvä olla.

Sopivia tilaisuuksia esitettäväksi voi löytää erilaisten toimijoiden, kuten kansalaisopistojen ja yhdistysten, tarjonnasta. Jos osallistuminen edellyttää ilmoittautumista, muista kysyä järjestäjältä, saako tilaisuutta seurata porukalla!

Uutisia alueilta



Etelä-Konneveden kansallispuistossa

Ääneseudun Senioriopettajien pitkään suunniteltu risteily Etelä-Konnevedelle toteutui 8.6.2023. Päivä oli yllättäen 9-asteinen ja sateinen!

Aluksi nautimme lounaan Konneveden Rantaravintolassa Häyrylänrannassa ja vaihdoimme tuoreimmat kuulumiset. Sieltä me 21 senioria siirryimme Linnea-laivaan, missä kapteeni **Seppo Puttonen** kertoi lupsakkaasti laivastaan ja järven historiasta. Laivan alakansi on katettu ja sieltä näki hyvin maisemia. Yläkannella saattoi välillä käydä ihailmassa saarten ja salmien repaloittamaa kirkasvetistä järveä.

Seppo kertoi, että järvi on matala, mutta siitä on mitattu 57 metriä syvä kohta. Saimme parituntisen risteilyn aikana kuulla järven ja koko Rautalammin reitin merkityksestä jo esihistoriallisella ajalla. Sen rannoilla on ollut kivikautisia asuinpaikkoja ja esimerkiksi Lanstunsalmessa on ollut lukuisia karsikkopuita, joista suuri osa kaatui vuoden 2020 Asta-myrskyssä.

Ajoimme erittäin kapeista salmista, ja väylän vieressä näkyi valtavia kiviä ja matalikkoja. Yksi mieleenpainuvimmista asioista retkellämme olivat kalasääsken pesät ja kalasääsket lentelemässä. Harmaasta säästä huolimatta väki lähti kotiin tyytyväisenä kokemaansa.

Teksti: Arja Puurunen



Kupusienten mysteerisyys kiehtoo

Teksti ja kuvat: Airi Vuolle

Hämeenlinnalainen senioriopettaja, sieniasiantuntija **Mauri Lahti** elää mielenkiintoisia viikkoja. Hyviä ruokasieniä metsistä kertyi jo elokuun puolella mainiosti, mutta hänen harrastamiaan kupusieniä ei vielä näkynyt.

Sieniyhteisön monien löytöretkien lisäksi ajankohtaista on ollut myös kouluasioissa.

– Onpa jännittävä päivä puhua kouluista ja opetuksesta juuri nyt, kun Hämeenlinnassa on taas useampi koulu lakkautusuhassa, Mauri Lahti sanoi elokuisen haastattelumme aluksi.

Pienten koulujen kohtalo kiinnostaa Lahtea erityisesti sen vuoksi, että hän oli lähes koko uransa pienten koulujen johtajana.

NUORENA LAHTIKIN ensin etsi itseään ja keräsi oppia maailmalta. 1960-luvulla hän lähti Saksaan Breмениin maatilalle. Puheliaan ja esiintymiskykyisen nuoren miehen maataloustyöt vaihtuivat pian kansimiehen töiksi vesibussissa, joka vei innokkaita matkailijoita tutustumaan Bremenin suureen satamaan. Myöhemmin hän teki samanlaisia kesätöitä Hopealinjalla Hämeenlinnasta Tampereelle tai Kangasalan Vehoniemeen.

Ylioppilaaksi kirjoitettuaan Lah-

ti jatkoi kauppaopistoon ja haki matkaopaskurssille Malagaan.

– Olin sellainen esiintyvä höpönassu kitaran kanssa. Tuli nähdyä Italian Adrian rannikko, Mallorca ja Las Palmas. Se oli tärkeää elämänvaihe kasvamisen, elämäkokemuksen ja luonnon opiskelun kannalta. Toisaalta olihan se myös yhtä rilluttelua humalaisia katsellen. Opasvaiheen lopetuksen huijensi opasmatka Senegaliin.

Matkailu vaihtui opiskeluun Hämeenlinnan OKL:ssä, mutta saman aikaan Lahti oli töissä sekä yökerhon tiskijukkana että kesäisin palokunnassa palomiehenä ja sairausautossa.

– Opettajalla on hyvä olla monenlaista elämäkokemusta, Mauri Lahti hymyilee valintoja ajatellessaan.

ENSIMMÄINEN OPETTAJAN työpaikka oli heti koulunjohtajana Lapissa, Etelä-Kittilässä, kahden opettajan kyläkoulussa. Vastavalmistunut Lahti oli ensimmäisiä, jotka olivat jo saaneet peruskoulun luokanopettajan muodollisen pätevyyden. Peruskoulumuotoisena opetus aloitettiin juuri Lapista.

Entinen hektinen kaupunkielämä muuttui maaseutuelämäksi, jossa porot juoksivat koulun pihassa. Kouluun ei tullut vuonna 1974 lämmentä vettä sisään, mutta opettajan



Lahti on kirjoittanut useita sienikirjoja ja opetusmateriaalia itse sekä kääntänyt ja sopeuttanut jo julkaistuja kirjoja Suomeen sopiviksi.

asunnossa oli sentään sisä vessa.

– Tietämättöminä oletimme, ettei Kittilässä olisi yhtään mitään. Mutta missään meillä ei ole ollut niin rikasta kulttuurielämää. Oli musiikkia, kirjallisuutta ja ennen kaikkea luontoa. Vaimon kanssa surrutelimme skootterilla Hämeestä niin ikään muuttaneiden kollegoidemme luo 16 kilometrin päähän naapurikuntaan.

Kittilässä Lahti oppi, ettei kaikki ole sitä, miltä ensin näyttää.

– Ymmärsimme, mitä tarkoittaa ystävyys ja hyvät naapurit. Syrjäseudulla ei ihmisissä ole valinnanvaraa, kaikkien kanssa on tultava toimeen. Kaksi kolmesta lapsestamme syntyi Kittilän aikana. Vaikka muutimme vuonna 1980 takaisin Hämeenlinnaan, sydämeemme jäi ikuinen tila Kittilän luonnolle ja kaikelle koetululle.

Lapin vuosina hän suoritti myös



kouluhallinnon keskimmäisen arvostanan harjoittelujakson Rovaniemen ja Joensuun lääninhallituksissa.

– Lapin kuuteen vuoteen mahtui lisäksi armeijan kertausharjoit-

tuksia, reservin kapteeni Lahti kertoo.

Lahden musiikkitausta vei hänet myös radio-ohjelmien tekijäksi. YLEn paikallisradio koulutti tekemään paikallisuutisia. Lapin Kan-

sassa ilmestyi hänen Tv-katsojan päiväkirja -niminen arvostelupalstansa ja lisäksi syntyi syrjäseudun paikallisjuttuja. Hän oli myös Euroviisujen valtakunnallisessa valintaraadissa Sodankylässä.



KUN LAHDET palasivat Hämeenlinnaan, Mauri Lahti aloitti opettajana Luolajan koulussa ja johti sen jälkeen nyt jo lakkautettua Kankaantaan ala-astetta 25 vuoden ajan. Kankaantaka oli vuonna 1895 rakennettu puukoulu, jossa oli neljä opettajaa. Se oli kyläkoulumainen koulu keskellä vaurasta omakotitaloaluetta.

– Koulumyönteisessä ympäristössä oli hyvä tehdä töitä. Opettajilla oli vapauksia ja mahdollisuuksia sekä luonto lähellä. Heterogeenisessä opettajakunnassamme oli monenlaista osaamista ja koulutusta, Lahti kertoo.

Isompaan kouluun siirtymistä hän ei juuri miettinyt.

– Kun eläkevuodet lähestyivät, hetken mietin, pitäisikö kokeilla tavallista työyhteisöä, mutta vaimo oli oikeassa. Kun on tottunut olemaan priimusmoottorina ja käynnistämään yhtä ja toista, en olisi isossa koulussa ehkä viihtynyt.

Vaikka hallintoakin oli, Lahti halusi aina opetustyöhön, jossa sai olla ihmisten kanssa tekemisissä. Niin hän summaa uraansa. Eläkkeelle jäätyään hän teki yhä sijai-

suuksia muilla kouluilla, kunnes korona ja ikä lopettivat sijaispyynnöt.

– Opettajan ammatti antoi paitsi mahdollisuuksia ja tilaa uteliaisuudelle, myös aikaa monen asian harrastamiseen. Ilman muuta oikea ammatti minulle.

HARRASTUKSIA Lahdella on paljon. Ykkösenä niistä on luonto ja erityisesti sienet.

– Hämeenlinna oli suopea ja salli kouluttautumisen keruutuotetarkastajaksi Kullaalla. Sen koulutuksen innoittamana kokosin eri kouluasteiden luontokouluttajat keväisin ja syksyisin kertaamaan luonnosta löytyviä kasveja, sieniä ja eläimiä.

Keruutuotetarkastajana Lahti koulutti myös kaupallisia yritys- ja sienineuvoja ja poimijoita. Yhdessä Metsähallituksen kanssa kehitettiin valtakunnallinen Koulumetsäprojekti. Ajatuksena oli, että Suomen kouluilla olisi ikioma tuttu koulumetsä.

Hämeenlinnassa Lahti oli sieniseuran hallituksessa ja hetken myös valtakunnallisen seuran hallituksessa. Vaikka hän on kiinnos-

tunut kasveista ja linnuistakin, yhteen sieniryhmään hän on erikoistunut ja on siinä ansioitunut.

– Olen keskittynyt pitkään pelkästään kupusieniin kuten määmuniin, tuhkeloihin, haisusieniin ja maatahtiin. Ne ovat näyttäviä, osin harvinaisia sekä mielenkiintoisia. Kirjallisuutta ja uutta tietoa pitää kerätä. Sekvensointi tuo uutta tietoa ja lajikäsitykset elävät sekä nimet muuttuvat. Harva on innostunut kupusienistä, joten minusta on tullut harrastaja, jolta myös toivotaan nimiapua.

Kupusienissä ulkonäkö ei vielä kerro kaikkea. Harjaantunutkin silmä näkee Lahden mukaan vain osatotuuden. Hänellä itsellään on käytössä useampi mikroskooppi kupusienten mikroskopoinnin eri tarpeisiin. Kupusienten mikroskopoinnista Lahti on pitänyt useampia kursseja.

– Enää ei monta tuhatta tieteellistä nimeä pysy päässä, uusia sienilajeja ja nimiä tulee ja menee. Oma rajallisuus on pakko hyväksyä pikkuhiljaa, syksyllä 76 vuotta täyttävä Mauri Lahti sanoo.

Sienet ovat hänelle ympärivuotinen harrastus.



Alkuaikoina Mauri Lahti keräsi sieniä laatikoihin opetustyönsä avuksi. Kuvat ja powerpoint toimivat hänen mukaansa kuitenkin sienitietoudessa paremmin.

– Syksyllä kerätään näytteet, talvella mikroskopoidaan, kirjataan löydöt ja järjestellään kuvat. Se vie aikaa. Ja käynhän minä puhumassa edelleen muualla eri sieniseurojen tilaisuuksissa. Opettajahan oppii aina itse eniten.

Kaikkein parasta on hänen mukaansa päästä ulkomaille maastoon joukossa, jossa on mukana paikallisia sienitietäjiä. Hän kuuluu ryhmään, jossa italialaisten kanssa on retkeilyvaihtoa kahden vuoden välein Italiassa ja Suomessa. Oman värinsä tuo kuuluminen sienityöryhmään, joka vuosittain kulkee eri paikkakunnilla kartoittamassa alueen sienistöä.

Lahti on tehnyt lukuisia sienikirjoja sekä itse että kääntämällä ja sopeuttamalla jo julkaistuja kirjoja Suomen oloihin sopiviksi. Hän on tehnyt muun muassa opetusmateriaalia peruskoulun opettajille ja oppaan myös aivan aloittelijoille.

– Jostakin niistä otettiin jo 20. painos.

PAITSI OPETTAJANA, rehtorina ja sieniasiantuntijana, Mauri Lahti tunnetaan myös Irwin-tuntijana. Lahtea kolme vuotta vanhempi **Antti Hammarberg** asui nuorena samassa kerrostalossa. Heidän äitinsä olivat työkavereita keskenään.

– Kyllä hän väriä taloon toi, mutta oli siis Antti, ei Irwin.

Myöhemmin Lahti on ollut useasti oppaana Hämeenlinnassa Irwin-kiertoajeluissa. Radio- ja opetustyön yhdistelmää taisi olla sekin, että Lahti teki hämeenlinnalaisessa videofirmassa opetusmateriaalia kouluille. Yhteen aikaan video- ja radiotyötä oli oikeinkin runsaasti.

Vaimonsa **Hilkka Lahden** kanssa hän harrastaa senioritansseja ja teatteria. He olivat aikoinaan perustamassa kaupunkiin teatteriklubi Tribunaa.

Marjoja maalauksissa

Monenlaiset marjat ja sienet ovat taas pulpahdelleet piiloistaan. Usein marjastaessa mietiskelen, miten taiteilijat ovat näistä arkisista asioista inspiroituneet.

Suomen taidehistoriassa ensimmäisiä marja-aiheisia maalauksia on **Nils Schillmarkin** (1745–1804) Mansikkatyttö vuodelta 1782. Aatelistyttö **Ulrika Charlotta Armfelt** poseeraa topakasti mansikkakori kädessään. Päähineenä hahmolla on musta huivi, jonka alta pilkottaa pienempi punainen huivi.

Puvun puna- ja sinivalkoinen raitakuusi on moitteettoman siisti ja kertoo, että tyttö itse ei ole mansikoita poiminut. Samoin kasvojen levollinen hymyn kare on vailla fyysisen väsymyksen merkkejä.

Mansikkatyttö-maalauksen teki taiteilija **Hannu Väisäsen** (1951) vaikutuksen. Hän loi siitä tarkoituksellisia, sisällöllisesti ja tyyllisesti toteutettuja jäljitelmiä, pastisseja, muun muassa Mansikkatyttö murahaisineen ja Mansikkatyttö sateessa. Teoksia oli esillä Ateneumissa muutama vuosi sitten.

Albert Edelfelt (1854–1905) maalasi teoksen Ahomansikoita, joka tunnetaan nykyään nimellä Mansikoita (1890). Siinä nuori äiti pikkutyttärineen on pysähtynyt aurinkoisen risuidan viereen ja tytär kantaa kaksin käsin mansikkatuokkosta. Molempien kasvoilta kuivastuu hiljainen, harras ja kiitollisen ylpeä väsymys. Tytön koko puku on heleän mansikan punainen ja äidin huivi ja hame toistaa samaa mansikan väriä.

Edelfeltin mansikkamaalaus huutokaupattiin reilut parikymmentä vuotta sitten ja arvo oli 2,5 miljoonaa markkaa. Suomen arvokkaimpia tai ehkä koko maailman ovat nuo kuvatut mansikat.

Suomalainen satumaailma tutustuttaa somasti kerronnallaan lapsia metsän ja koko luonnon olemuksiin, tunnelmiin ja haasteisiin. **Rudolf Koivu** (1890–1946) on kuvannut mustikanpoimijatyttöä Taimelampi-sadun kuvituksessa.

Suuret ikäluokat opiskelivat monia asioita nk. opetustaulujen avulla kansakoulussa. **Ebba Masalin** (1873–1942) taiteili mustalle pohjalle suuret suomalaiset perusmarjat, mustikan ja puolukan. Masalinin opetustaulujen arvo ja arvokkuus sekä erityisesti kuvallinen opettavuus on nykyään tunnustettu. Tauluja ripustetaan kotien seinille taideteoksina, joita ne mielestäni ovatkin.

Marjastusaiheisto maalaustaiteessa on melko harvinainen. Taiteilijat kuvasivat arjessa näkyvämpiä ja vahvempia hahmoja. Marjastus oli sopivaa lapsille ja vanhemmalle väelle jo voimienkin puolesta.



Nils Schillmark, Mansikkatyttö 1782. Kuva: Kansallisgalleria/Hannu Pakarinen

Teksti: **Aune Linnimäki**, taidehistorioitsija, senioriopettaja, ent. kuvataiteen lehtori



Erityisasiantuntija, TkT
Heli Mäntylä, ympäristöministeriö

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

Kuvat Janne Ulvinen ja Teemu Kuusimurto, YM.

Hissi auttaa!

Koti toimivaksi -palstalla annetaan vinkkejä ikäystävälliseen asumiseen. Verkkosivuston osj.fi Lue lehti -osiosta löytyvät sarjan aiemmat jutut lehdistä 2/2021–3/2023. Tällä kertaa on asiaa hisseistä.

Kuvat:

1. Automaattiovet helpottavat hissien käyttöä.
2. Esteetön kulku hissille lisää asumismukavuutta.
3. Tilavaan hissiin mahtuu vaivatta myös apuvälineiden kanssa.
4. Ovipainike yhdessä hissien kanssa tukevat ikäihmisen itsenäistä liikkumista.



1.



3.



2.

Miten perustella hissihankintaa?

Hissi helpottaa liikkumista ja lisää asumismukavuutta. Hissin avulla ikääntyvät asukkaat voivat asua omassa kodissaan pidempään. On arvioitu, että hissi voi pidentää iäkkäiden ihmisten mahdollisuutta asua omassa kodissaan jopa 6–8 vuodella.

Hissi helpottaa lapsiperheiden arkea. Hissikyyti on myös lapsille turvallinen vaihtoehto portaisiin verrattuna. Raskaat kantamukset kulkeutuvat hissillä kotiin vaivattomasti. Hissi lisää asunnon jälleenmyyntiarvoa ja houkuttelevuutta myös mahdollisten vuokralaisten silmissä.

Hissitalossa kotoa on helpompi lähteä ja sinne palata asukkaan iästä, elämäntilanteesta ja terveydentilasta riippumatta. Hissin avulla liikunta- ja toimintaesteinen perheenjäsen, lähainen tai ystävä pääsee kerrostaloasuntoon, johon hän ei muuten pääsisi.

Hissitalot ovat turvallisempia: hissionnettomuudet ovat erittäin harvinaisia, kun taas kaatumiset ja putoamiset portaisissa ovat tapaturmatyypeistä kolmanneksi yleisin. Porraskäytävissä sattuu joka vuosi tuhansia tapaturmia, joista kymmenet johtavat kuolemaan. Hissitön kerrostalon porrashuone onkin vaarallisuutensa takia yksi ensimmäisiä liikkumisesteitä ikääntyville asukkaille. Joillekin jo muutama porras voi olla ylitsepääsemätön este.

Miten lähdetään liikkeelle omassa taloyhtiössä?

Aloitteen hissin hankkimiseksi voi tehdä kuka tahansa taloyhtiön osakkaista. Hissin hankinnan valmistelusta ja toteutuksesta vastaavat taloyhtiön hallitus ja isännöitsijä, joiden tukena voi olla taloyhtiön osakkaista ja asiantuntijoista koostuva hissi-toimikunta. Hissin hankinnasta taloyhtiöön päätetään aina yhtiökokouksessa.

Hissihankkeen suunnittelu on kokeneen ammattilaisen työtä. Taloyhtiön kannattaa palkata työhön ammattilainen, joka tuntee eri vaihtoehdot ja osaa esittää kestäviä ratkaisuja. Hyvä suunnittelija löytää juuri teidän taloonne sopivimman ratkaisun.

Kuka voi saada hissiavustusta?

Taloyhtiöt voivat hakea avustusta Asumisen rahoitus- ja kehityskeskuksesta (ARA) hissien rakentamiseen kerrostaloon, jonka porrashuoneessa tai porrashuoneen yhteydessä ei ole ennestään hissiä (ns. jälkiasennushissi).

Avustusta voi saada kerrostaloon tai luhtitaloon, jossa on vähintään kolme asuntoa ja vähintään kaksi asuinkerrosta päällekkäin (2 asuntoa päällekkäin). Avustuksen määrä on jopa 45 % hyväksytyistä hissien tai hissien rakentamiseen liittyvistä kokonaiskustannuksista. Myös jotkut kunnat myöntävät hissiavustuksia, jos hakija on saanut ARA:ta myönteisen avustuspäätöksen. Oman kunnan avustumahdollisuudet kannattaa selvittää hankkeen alkuvaiheessa.



4.



Porrashissin lisäämiseen ei voi saada hissiavustusta. Porrashissi tarkoittaa portaisiin asennettavaa laitetta, jonka avulla liikkumisestiset voivat nousta tai laskeutua portaita pitkin. ARA ei katso porrashissin korvaavan henkilöhissiä.

Lähde: Hissien jälkiasennus – ratkaisupuos taloyhtiöille, ARA

HISSILASKURI

- Hissilaskuri on työkalu asunto-osakeyhtiöiden isännöitsijöille, hallituksen jäsenille ja osakkaille. Sen avulla voi laskea, miten hissien jälkiasennuksen kustannukset jaetaan osakkaiden kesken. Ympäristö- ja oikeusministeriöiden ylläpitämää hissilaskuria voi käyttää hissien jälkiasennuksen kustannusten jaon laskemiseen, kun porrashuoneessa on vähintään kolme kerrosta. Laskuri ei sovellu vanhan hissien kunnossapito- eikä uusimiskulujen jakamiseen. www.hissilaskuri.fi

Uutisia alueilta

Hasolaisten kesäretki Suomenlinnaan



Kesän kynnyksellä tehdyn retkemme päätteeksi kokoonnuimme yhteiskuvaan Kuninkaanportille.

Ei kauniimpaa eikä ruuhkaisempaa päivää olisi voinut sattua hasolaisien kesäretkelle Suomenlinnaan kuin 1.6. Päivää emme olleet valinneet vain me, Helsingin seudun ammatilliset senioriopettajat ystävimme, vaan myös pääkaupunkiseudun lukuisat koululaisryhmät.

Mahduimme onneksi Suokkiin menevälle lautalle. Saarella sitten jalkaannuimme eri suuntiin ihastelemaan upeaa linnoitussarta, joka aikoinaan rakennettiin pohjolan Gibraltariksi.

Suomenlinnassa kevät oli kauneimmillaan. Orvokit ja bellikset ti-

roittivat ruohikosta, tuomet ja syreenit ympäröivät meidät tuoksullaan. Saarelle istutettiin tietääkseni maassamme ensimmäiset syreenit.

Vierailimme Suomenlinnakeskuksessa, Ehrensvärd-museossa ja käsityökaupassa. Retken päätteeksi söimme maittavat pizzat ravintola Nikolain ulkoterassilla. Niitä odotellessa nautimme haikurunoista.

Vuorovaikutuksen ohella saimme raitista meri-ilmaa ja askelmittarin mukaan liki 10 000 askelta.

Teksti: Anneli Rajaniemi

Kuva: Mikael Rajaniemi



Puikkokerho hyvällä asialla

Viime keväänä tuli 10 vuotta täyteen Lappeenrannan seudun senioriopettajien käsityökerhon toiminnassa. Niinpä puikot oli jätetty kotiin ja kerholaiset kokoontuivat täytekakun ja kahvin ääreen, oli juhlan aika.

Yhteisen harrastuksen ja seurallisen yhdessäolon merkeissä on viihdytty ja saatu aikaan paljon hyvää. Tapaamisissa ja kotitöinä on kudottu kymmenittäin neuleita, joita on lahjoitettu tarvitseville tahoille.

Keskussairaalan synnytysosaston vastasyntyneet saivat sukkia, pipoja ja turvalonkeroita. Syöpäosastolle on viety sytomyssyjä. Nuorisokoteihin, jotka avustuskohteina ovat jääneet vähemmälle huomiolle, on viety villasukkia ja pipoja. Vanhukset hoitokodeissaan ovat saaneet muun muassa hypistelymuhveja. Lahjoitukset ovat tuoneet saajille ja kerholaisille hyvää mieltä, mikä on motivoinut jatkamaan toimintaa.

Kerhon vetäjänä on alusta alkaen ollut **Mirja Alander**, yhdistyksemme entinen pitkäaikainen sihteeri. Puheenjohtajaa ei ole tarvittu, sillä puhetta on riittänyt ilmankin; opettajayhdistyksen toimiston iloinen ja äänekäskin pulina on sekoittanut puikkojen kilinään.

Teksti ja kuva: Seppo Maukonen

Seniorikokki



Liekkipiiras (flammkuchen)

2 piirasta, neljälle hengelle
gluteeniton, maidoton

Pohja:

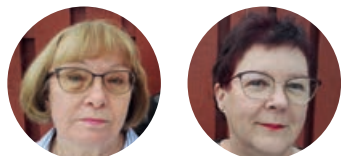
- 1 dl vettä
- 2 rkl öljyä
- 1 kananmunankeltuainen
- 3 ½ dl gluteenitonta, vaaleaa jauhoseosta (esim. Pirkka)
- ½ tl suolaa

Päälle:

- 1 prk kaura-crème fraîchea
- ½ tl suolaa
- ½ tl mustapippurirouhetta
- ¼ tl jauhettua muskottipähkinää
- 1 suikaloi punasipuli
- n. 2 dl paistettuja tatteja (tai muita sieniiä)
- n. 10 viipalettailmakuivattua kinkkua
- maun mukaan ruohosipuli- tai sipulinvarsisilppua

1. Sekoita pohjan aineet nopeasti kimmoisaksi taikinaksi. **2.** Valmista kastike sekoittamalla crème fraîche ja mausteet. **3.** Jaa taikina kahteen osaan ja kauli pohjat leivinpapereiden välissä ohuiksi, n. pellin kokoisiksi. **4.** Levitä pohjien päälle ensin kastike. **5.** Lisää sipulit, tatit ja kinkku. **6.** Paista +250 asteessa n. 8–10 min.

Jauhot ja ranskankerman voit vaihtaa sinulle sopiviksi.



Reseptit: Tuula ja Riitta



Kaali-makkara pannu

4 annosta
gluteeniton, maidoton

Tarvitset:

- n. 400 g maustettua makkaraa (esim. chorizo)
- 2 porkkanaa
- 1 kg kaalia
- 1–2 sipulia
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 tl suolaa
- ½ tl mustapippurirouhetta
- 2 tl savupaprikajauhetta
- 1 chilipalko tai ¼–½ tl chilijauhetta
- 2–3 rkl öljyä paistamiseen

Lisäkekastike:

- 1 prk kaura-crème fraîchea
- n. 3 rkl sweet chili -maustekastiketta tai maun mukaan tulisempaa chilimaustetta

1. Raasta porkkanat. Pilko sipulit ja chili. **2.** Suikaloi kaali ohuiksi suikaliksi. **3.** Viipaloi makkara. **4.** Paista makkarat ja siirrä pois pannulta. **5.** Lisää öljy pannulle ja paista kaali, sipuli, porkkanaraaste ja chili. **6.** Paista koko ajan sekoittaen, kunnes kaali on pehmeää. Mausta ja lisää makkarat. **7.** Sekoita lisäkekastike. **8.** Tarjoile lisäkekastikkeen ja hyvän leivän kanssa.



Ranskalainen pannukakku (clafoutis)

4–6 hengelle
gluteeniton, maidoton

Tarvitset:

- ½ l omenakuutioita, mielellään happoisia
- puolikkaan sitruunan mehu ja raastettu kuori
- 1–2 tl kanelia
- 2 ½ dl kaura- crème fraîchea, kermaviiliä tai paksua maustamatonta jogurtia
- 3 kananmunaa
- 1 dl sokeria
- 25 g sulatettua margariinia
- 1 tl vaniljasokeria
- 1 dl gluteenitonta vaaleaa jauho-seosta
- ½ tl timjamia
- ¼ tl suolaa

Pinnalle: margariinia ja tomusokeria

Lisäksi: vaniljakastiketta (kaura) tai vegaanijäätelöä

1. Laita omenakuutiot noin 2 litran vetoiseen, leivinpaperilla vuorattuun uunivuokaan. **2.** Vaahdota munat ja sokeri. Lisää muut aineet. **3.** Kaada seos omenien päälle. **4.** Laita pinnalle muutama nokare margariinia. **5.** Paista uunissa +200 asteessa n. 25–30 min. Paistos saa jäädä vanukasmaiseksi. **6.** Siivilöi pinnalle tomusokeria. Tarjoa vähän jäähtyneenä.

Maidottomat ja gluteenittomat tuotteet voit korvata itsellesi sopiviksi. Alkuperäinen clafoutis tehdään kirsi-koista. Sen voi tehdä myös marjoista tai esimerkiksi nektariineista.

Herkutellaan syksyn sadolla!



Harakat ovat oppivaisia lintuja. Muutaman käyntikerran jälkeen tämäkin harakka oppi hyppäämään talipalloihin kiinni ennen niiden nokkimista.

Harakka, kulttuurilintu

Harakan mustavalkea, pitkäpyrstöinen olemus ja ilkuva naurunräkätys ovat olennainen osa asutuksen ympäristöä. Harakka on Suomessa aito kulttuurilintu, joka elää koko elämänsä ihmisen seuralaisena.

Teksti ja kuvat: Hannu Eskonen

HARAKAN LAAJALLA levinneisyysalueella on harakkapopulaatioita, jotka elävät täysin luonnonvaraisina. Esimerkiksi Kamtšatkalla Venäjän itäreunalla se on yleinen jokivarsien tiheikkölintu. Suomesta ainoat pesät, jotka eivät olleet kulttuuriympäristössä, on löydetty Utsjoelta.

Talojen pihoissa harakka ei pesi. Syynä tähän on kauan jatkunut vaino. Ruotsissa ja Norjassa suhtautuminen harakkaan on paljon suopeampaa. Näissä maissa se pesiikin vuodesta toiseen talojen pihaissa.

Harakan pesä saattaa vuosien mittaan kasvaa monta metriä pak-

suksi risulinnaksi. Meillä harakka suosii kylänlaitojen metsiä ja peltojen saarekkeitä. Erityisen mieltynyt se on tiheisiin pensaikkoihin ja kuusiaiioihin.

Harakan pesä on hyvin huolellisesti rakennettu risukasa, jossa on myös katto. Sisäseinät on tiivistetty maa-aineksilla ja pesäpohja

pehmustettu heinillä. Tällaiseen katettuun pesään johtaa 1–2 ahdasta sisäänkäyntiä. Useimmiten pesä on tiheässä kuusessa mutta toisinaan myös männyssä tai pajukossa. Joskus harakan pesän voi löytää myös rakennuksesta.

HUHTI-TOUKOKUUN vaihteessa harakkaemo pyöräyttää risumajaansa 5–8 siniharmaata munaa. Pesimäaikaan harakat elävät hyvin näkymätöntä elämää. Tuttu räkätyskin vaimenee kokonaan. Hyvin usein harakoilla on loppukesällä vielä toinenkin poikue.

Harakkaa tavataan koko Suomessa. **Einari Merikallion** linjalaskennoissa 1940-luvulla arvioitiin, että harakoita pesii maassamme 110 000 paria.

Kahden seuraavan vuosikymmenen kuluessa harakkakannat supistuivat 40 prosenttia. Syynä kannan pienenemiseen oli pesien hävitys. Tuolloin oli aivan yleistä, että isät maksoivat pojille harakan pesien hävittämisestä, olihan harakka ”pirun lintu”, joka vielä varasti pöytähopeat, sormukset ja kaiken kiiltävän. Muinoin harakan uskottiin jopa levittävän ruttoa.

Harakka oli suomalaisille myös tärkeä enneltu. Sen nauravan räkätyksen uskottiin ennustavan jotakin pahaa: epäsopea, heikkoa satoa, huonoja ilmoja, tulipalaa tai huonoa metsästys- ja kalastusonnea.

Riidankylväjänäkin sitä pidettiin. Jos sai avioparin syömään jauhettua harakan sydäntä, pariskunnalle aiheutui jatkuvia riitoja, joita seurasi avioero. Liian levotonta ihmistä kutsuttiin usein kylä- ja pyryharakaksi.

Niinpä harakoita vainottiin yleisesti. Kun vielä jätehuolto alkoi parantua, tuli harakoille pulaa myös ruoasta.

1970-luvulle tultaessa tilanne muuttui. Pesien hävitys loppui ja tappaminenkin väheni. Harakat uskaltautuivat hiljalleen taajamiin ja kaupunkeihin runsaampien ravin-

tovarojen äärelle. Kannat alkoivat kasvaa, ja jo 1980-luvulla harakointa pesi Suomessa noin 180 000 paria. Noissa lukemissa ollaan yhä.

HARAKAN MENESTYKSEN perustana on monipuolinen ravinnonkäyttö. Sille kelpaavat lähes kaikenlaiset jätteet, raadot ja sitä itseään pienemmät eläimet, linnunmunat ja poikaset, erilaiset selkärangattomat ja kasvikunnan tuotteet. Ne löytävät ravintoa helposti kaatopaikoilta ja kaupunkien roskiksista ja talvisin myös riistaruokintapaikoilta ja kotipihojen lintulautoilta.

Vaikka harakka on huono lentäjä, se on pystynyt valloittamaan myös saaristot. Aavan meren ylitukseen harakat eivät lähde. Harakat ovat pesineet jo kauan Ahvenanmaan ulkosaariston majakka-saarilla ja Merenkurkun Valassaarilla. Lapin se valloitti ihmisen vanavedessä vasta 1900-luvun aikana. Nykyään harakka on niin Enontekiön Kilpisjärven kuin myös Utsjoen kirkonkylän peruslintuja. Samoin Norjan Ruijassa harakat pesivät yleisesti.

Harakat ovat aitoja paikkalintuja. Ne elävät koko elämänsä noin 10 kilometrin säteellä synnyinpaikaltaan. Joskus syksyisin on havaittu lyhyitä vaelluksia, jotka ovat korkeintaan 200–300 kilometrin mittaisia. Ennätys siirtymä oli sillä harakalla, joka lensi rengastuspaikaltaan Ilomantsista Helsinkiin 445 kilometrin päähän. Tällaisissa tapauksissa nuoret harakat etsivät itselleen vapaata reviiriä.

Harakat tekivät myös lintututteen historiaa vuonna 1913, jolloin lintujen rengastus Suomessa alkoi. Ensimmäisten rengastettujen lintujen joukossa oli 12 harakkaa. Nykypäiviin mennessä harakoita on rengastettu jo lähes 26 000.

Harakalla menee hyvin. Laaja levinneisyysalue ulottuu Pohjois-Afrikasta Euroopan kautta Aasiaan ja läntiseen Pohjois-Amerikkaan asti, ja sillä elää noin 200 miljoonaa harakkaa. Euroopan kanta on noin 50 miljoonaa lintua. Harakat ovat tehokkaita puhtaana pitäjiä, ne syövät kaikki ne jätteet ja raadot, joita ihminen eri toimillaan tuottaa. Tarpeeton vainokin on pääosin saatu loppumaan.



Jos ruokaa on ylenpalttisesti tarjolla, harakat voivat viedä sitä kotimetsikköön myös varastoon. Kuvassa harakan nokka on täynnä maapähkinöitä.

Kotimaan kuntolomat

Senioriopettajien kuntoloma

Tanhuvaara 30.10.–3.11.2023

Senioriopettajilla on mahdollisuus osallistua kuntolomaan Tanhuvaaran Urheiluopistolla Savonlinnassa. Tarjolla on liikunnallisia elämyksiä upeissa maisemissa sisällä ja ulkona, mm. tanssia, luentoja, kehonhuoltoa, vesijumpaa ja muuta mukavaa. Liikuntaa tukee hyvä ruoka (täys-hoito) ja leppoisat yhteiset illat. Yhtenä iltana loman aikana myös rantasaunailta. Tulopäivänä on tulo-kahvi ja päivällinen, lähtöpäivänä aamiainen ja lounas.

Hinta

- 315 euroa/hlö kahden hengen huoneessa (avecilta sama hinta), yhden hengen huonelisä 35 euroa/vrk.

Ilmoittautumiset

- 6.10.2023 mennessä Tanhuvaaraan puh. 044 715 0400 tai myynti@tanhuvaara.fi

Yhteystiedot:

- Tanhuvaaran Urheiluopisto, Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna, p. 015 582 0000, myynti@tanhuvaara.fi

Talvifiilis

Pajulahti 6.–10.11.2023

Tervetuloa Pajulahteen liikkumaan, rentoutumaan ja nauttimaan luonosta ja hyvästä ruoasta.

Fiilisloma sisältää monipuolista liikuntaa, mm. kehonhuoltoa, vesijumpaa, jousiammuntaa, sisäcurlingia ja pelailua sekä mukavaa yhdessäoloa mm. visailujen parissa.

Iltaisin pääsee myös rantasaunoille saunomaan ja pulahtamaan järveen.

Hinnat

- Majoitus kahden hengen huoneissa, täysihoito Hotellitaso 340 euroa/hlö/4 vrk Opistotaso 280 euroa/hlö/4 vrk Yhden hengen huoneen lisämaksu 120 euroa/4 vrk

Ilmoittautumiset

- 6.10.2023 mennessä:
 - sandra.salke-matilainen@pajulahti.com tai 044 7755 206
 - inka.saarelainen@pajulahti.com tai 044 7755 203

Loman toteutuminen edellyttää min. 10 henkilön osallistujamäärää.

Hyvän olon päivät senioriopettajille

Kisakallio 24.–27.10.2023

Senioriopettajilla on hyvä tilaisuus osallistua hyvän olon päiville Kisa-kalliolla. Ohjelmassa on monipuolista jumpaa, rentoutusta, venytelyä, sauvakävelyä, kuntosaliharjoittelua, seniori-ikäisten pelejä aivotointia unohtamatta, senioricurlingia ja monenlaista muuta hyvän mielen tuovaa liikuntaa. Iltaohjelmina mm. hemmotteluita, sulkapalloa ja rantasaunassa saunomista. Tulopäivänä on aloitusinfo klo 12 ja sen jälkeen lounas Ravintola Sportissa.

Hinta 270 euroa.

- Hinta sisältää majoituksen kahden hengen huoneessa, täysihoidon (aamupala, lounas, päivällinen) ja monipuolisen ohjelman.
- Aviceit maksavat saman hinnan. Yhden hlön huoneen lisämaksu on 35 euroa/yö.

Ilmoittautumiset

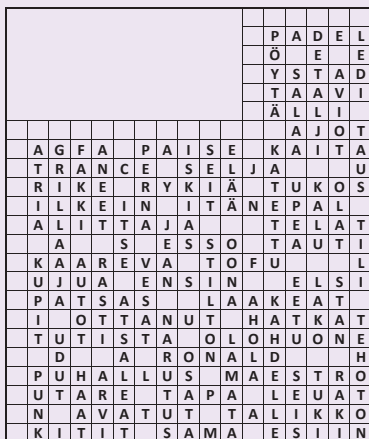
- 29.9.2023 mennessä Kisakallioon: <https://store.kisakallio.willba.app/events>

Tiedustelut

- viivi.ollila@kisakallio.fi
041 731 8773
- Kisakallion Urheiluopisto, Kaarina Karin tie 4, 08360 Lohja
- Kisakallion ilmoittautumislinkin löydät suoraan myös OSJ-verkko-sivuilta osj.fi/tapahtumat ja matkat/kotimaan matkat ja tapahtumat

Löydät syksyn liikuntalomat myös verkosta osj.fi/tapahtumat ja matkat/kotimaan matkat ja tapahtumat. Päivitämme lomatietoja säännöllisesti.

RISTIKON RATKAISU:



Ristikkoon 3/2023 tuli 248 vastausta, joista 45 postikortilla ja 203 sähköpostilla. Oikea sana oli DISKREETTI.

Arvonnassa voittivat:

- Tuija Ijäs, Nummela
- Marja Rautavaara, Kouvola
- Tuula Sillanpää, Alastaro

Hämäränhyssy- teemaloma Polku-hotellissa

Nuoksiossa 23.–25.10.2023

OSJ:n uusi jäsenetukumppani Polku-hotelli tarjoaa teemalomia syksyllä 2023. Hämäränhyssy-lomalla fiilistellään pimenevää Suomen luontoa ja tutustutaan pimeässä metsässä kulkemiseen turvallisesti eräoppaan johdolla, otsalamppujen kanssa!

Hotellissa on oma kuntosali sekä sähkömaastopyörien vuokrausta. Upeat metsät vieressä. Hieno Kansallispuiston Klassarinkierros (3,9 km) lähtee aivan hotellin kulmalta. Jokaisessa hotellihuoneessa on myös oma jääkaappi ja vedenkeitin. Suuremmissa huoneissa myös kokkausmahdollisuus (mikroaaltouuni, tiskikone ja liesi). Hotellilta voi ostaa pientä ja vähän isompaakin purtavaa (nuudeleita, valmispasta- pusseja, snacksejä, sipsejä, mehua, proteiinipatukoita yms.). Teemaloman tarkemmat ohjelmarungot ja aikataulut OSJ.fi-verkkosivuilta. Tervetuloa!

Hinnat alkaen 345 euroa/henkilö kahden hengen huoneessa.

Varaukset: www.polkuhotel.com

Senioriopettajat Ylläksellä keväällä 2024

Ajankohdat:

23.3.–30.3.2024 (viikko 13)

sekä 6.–13.4.2024 (viikko 15)

Lapland Hotels Ylläskaltiossa majoitutt Ylläksen upeiden maisemien ja harrastusmahdollisuuksien äärellä. Ylläksellä rentoudut mukavasti huoneissa, joiden yhteydessä on myös oma sauna.

Hinnat ja sisältö:

- Standard saunallinen hotellihuone tai parvihuone
- 23.–30.3.2024 ja 6.–13.4.2024
- Yhden hengen huone 910 euroa/hlö/7 vrk
- Kahden hengen huone 665 euroa/hlö/7 vrk
- Kolmen hengen huone 595 euroa/hlö/7 vrk
- Neljän hengen huone 560 euroa/hlö/7 vrk

Hintoihin sisältyy:

- aamiaiset seisovasta pöydästä
- runsaat puolihoitopäivälliset
- Äkäshotellin asiakassaunojen altaan sekä kuntosalin käyttö
- Äkäshotellin viihderavintolaan vapaa pääsy
- hissiliput seniorien erikoishinnoin
- 50 prosentin alennus normaaleista lasketteluvälineistä

Varaukset

- Jokainen varaa ja maksaa majoituksen itse Lapland Hotels -verkko-kaupan kautta kiintiökoodilla.
- Lapin hotellit à Lapland Hotels Ylläskaltio

Ajankohta

- 23.–30.3.2024, kiintiökoodi: ALL24SENIORIOPET1

TAI

- 6.–13.4.2024, kiintiökoodi: ALL24SENIORIOPET2

Henkilömäärä:

kuinka monta henkeä majoittuu.

Maksu veloitetaan kokonaisuudessaan varauksen yhteydessä. Ei kulu-tonta muutos- tai peruutusoikeutta.

Maksua ei palauteta, mikäli varaus peruuntuu. Sisältää Lapland Hotels Club jäsenedut.

Viimeinen mahdollinen varauspäivä 15.1.2024, jonka jälkeen mahdolliset myymättömät huoneet vapautetaan kiintiöstä myyntiin.

Verkkosivuilta www.osj.fi/tapahtumat ja matkat löydät Ylläksen sähköiset varauskoodit.

Senioritori

VOUKRALLE TARJOTAAN

Muonion Särkjärvellä valoisa ja tilava omakotitalo. Maakuupaikkoja 8 hengelle. Matkaa Pallakselle noin 20 km, Olokselle 6 km ja Leville noin 40 km. Laduille pääsee pihaan. Lisätietoja sivustolta nettimokki.com nimellä Pallaksentien Loisto. Tiedustella voi myös p. 0400 231 559.

VOUKRALLE TARJOTAAN

Linjasaneeraus valmistuu joulukuun. Mahdollisuus vuokrata vuodenvaihteesta. Turun Hannunniityssä ylin, kuudes kerros 3 h+ keittiö yhteensä 77 neliötä. Mielellään pitkäaikainen vuokraus. Jos kiinnostuit, lähetä sähköpostia marjon424@gmail.com.

VOUKRALLE TARJOTAAN

Levin Rakkavaarassa pyöröhuone, 3 mh, oh, täysin varustettu keittiö, sauna, terassi. Levin keskustaan 2,5 km, purrata/valaistu latu 300 m, hiihtokautena ski-bussi 400 m. Tiedustelut p. 044 034 6057.

OSTETAAN TAI VOUKRATAAN

Ostetaan tai vuokrataan pidemmäksi aikaa rauhalliselta järvenrantapaikalta hyväkuntoinen kesämökki tai sauna-mökki. Pelkkää rantapalstaakin voi tarjota. Max. noin 200 km Ylivieskasta. Hyvä uimaranta plussaa. Yhteydenotot aluksi tekstiviestillä. p. 044 542 4056.

KURSSITAPAAMINEN

Joensuu OKL 1977–1980.

40 v-plus Ronsuilut Joensuussa 27.10.2023. Ilmoittautumiset Risto Aikonen p. 040 057 7896.

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

[illegible]

Kun olet ratkaissut ristikon, poimi numeroilla merkityistä ruuduista kirjaimet numerojärjestyksessä 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 **17.10.** tai sähköposti viimeistään **23.10.** Oikein vastanneiden kesken arvotaan kolme 25 euron arvoista lahjakorttia. Ratkaisu ja voittaneiden nimet julkaistaan lehdessä 5/2023. Ristikon on laatinut Brigitta Kalpa.

Kylpylä- ja kulttuurimatka Tarttoon

5.–9.2.2024



Viehättävä, historiallinen Tartto on Euroopan kulttuuripääkaupunki 2024.

Matkan aikana tutustumme idylliseen kaupungin keskusta- ja Viron historiaan kansallismuseossa, Varjnan kylässä ja Alatskiven kartanossa. Nautimme myös hotellin kylpyläosastosta ja aamujumpista!

► 5.2. Maanantai | Tervetuloa Tarttoon

Tallink/MyStar päivälaiva Tallinaan, jossa suomenkielinen opas on vastassa. Kuljetus bussilla Tarttoon. Majoittuminen V Spa Hotel & Conference Centre**** -hotelliin, ja yhteinen illallinen hotellissa.

► 6.2. Tiistai | Tartto tutuksi

Aamiainen ja ohjattu vesijumppa. Kaupunkikierröksellä tutustumme Tarttoon bussilla ja kävelen Vanhassakaupungissa. Yhteisen lounaan jälkeen vieraillemme Viron kansallismuseossa, joka on Baltian suurin museo.

► 7.2. Keskiviikko | Itä-Viron historiaa

Aamiainen ja ohjattu vesijumppa. Tänäpäin menemme retkelle Peipsijärven maisemiin ja vieraillemme Varnjan kirkossa, museossa ja samovaaritalossa. Nautimme lounaan kievarissa ja tutustumme Alatskiven kartanoon.

► 8.2. Torstai | Läksiiäisillallinen

Aamiainen hotellissa. Päivä vapaa omatoimiseen ohjelmaan. Tartossa on lukusia museoita ja kirkkoja, myös yliopisto ja sen aarekammio ovat näkemisen arvoisia. Illan- suussa kävellemme läksiiäisillalle Ruutikellari-ravintolaan.

► 9.2. Perjantai | Kotia kohti

Aamiainen ja huoneiden luovutus. Bussikuljetus oppaan johdolla Tallinaan. Tallink/Megastar päivälaiva Helsinkiin.

Laivamatkat/Tallink:

5.2.2024	Helsinki–Tallinna	13.30–15.30	MyStar
9.2.2024	Tallinna–Helsinki	13.30–15.30	MegaStar

V Spa Hotel & Conference Centre****. Hyvätasoinen 2016 avattu kylpylä-hotelli keskustassa lyhyen kävelymatkan päässä Vanhastakaupungista. Monipuolinen allasosasto ja saunamaailma.

Hinta: 770 euroa/henkilö/ kahden hengen huoneessa

Hintaan sisältyy:

Laivamatkat, polttoaine- ja päästölisämaksut, 4 yön majoitus superior huoneissa, matkaohjelman mukaiset 4 aamiaista, 2 lounasta ja 2 illallista, matkaohjelman mukaiset kuljetukset, retket ja sisäänpääsymaksut, suomenkielisen oppaan palvelut.

Lisämaksusta:

Yhden hengen huone 200 euroa, muut ateriat ja ruokajuomat kuin ohjelmassa mainitut.

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

Varaukset ja lisätiedot: OK-Matkat, 09 2510 2050

Patikointia ja kulttuuria Mallorcalla

3.–10.4.2024



Mallorca on yksi Espanjan vetovoimaisista matkakohteista.

Saari tarjoaa viehättäviä kaupunkeja ja kyliä, upeaa luontoa vuoristomaisemineen, mielenkiintoisia nähtävyyksiä, historiaa ja tietenkin upeita hiekkarantoja.

► **3.4. ke | Saapuminen Mallorcalle**

Aamulento Mallorcalle. Tutustumme bussilla ja kävellen Palmaan. Yhteisen lounaan jälkeen jatkamme Alcudiaan, jossa majoittuminen (4 yötä).

► **4.4. to | Patikointiretki Deia–Sóller**

Aamiainen. Ajamme viehättävään Deiaan, josta jatkamme patikoiden kaunistu noin 10 km pitkää luonnonreittiä kohti charmikasta Sóllerin pikkukaupunkia. Päivän aikana nautimme retkievät. Paluu Alcudiaan.

► **5.4. pe | Valledemossa ja La Granja de Esporales**

Aamiainen. Päivän retkellä tutustumme Valldemossan viehättävään kylään kävellen sekä La Granja De Esporles museoalueen alunperin nunnaluostariksi rakennettuun maalaiskartanoon ja upeaan puutarhaan. Yhteisen lounaan jälkeen palaamme Alcudiaan.

► **6.4. la | Menorca tai omatoimista patikointia Mallorcalla**

Aamiainen. Lisämaksullisella ret-

kellä suuntaamme lautalla Menorcan saarelle, jossa patikoimme meren tuntumassa kulkevia metsäisiä polkuja pitkin (noin 6,4 km). Yhteisen lounaan jälkeen suuntaamme Menorcan sisäosiin ihas-telemaan maisemia Monte Toro-kukkulalta. Paluu lautalla takaisin Alcudiaan. Vaihtoehtoisesti omatoimista patikointia Mallorcalla. Hotellin läheltä lähtevän Alcanadan ympärävaellusreitti on helppo ja vaihteleva (noin 12 km). S'Albuferan luonnonpuistossa on eri pituisia reittejä. Luonnonpuistoon pääsee paikallisbussilla.

► **7.4. su | Siirtyminen Palmaan Porto Criston kautta**

Aamiainen. Ajamme Mallorcan itäistä rannikkoa myöten kohti Porto Cristoa, jossa sijaitsevat saaren kuuluisat Cuevas del Drach -tippukiviluolat. Vierailun jälkeen vapautta aikaa Porto Cristossa. Jatkamme matkaa Palmaan, jossa majoittuminen loppuajaksi (3 yötä).

► **8.4. ma | Oliver Moragues -viinitila**

Aamiainen. Vierailemme Oliver Moragues -viinitilalla, maistelem-

me tilan omia viinejä ja nautimme mallorcalaisista suupaloista. Ilta-päivällä voi omatoimisesti tutustua Palman nähtävyyksiin tai sen lukuisiin museoihin.

► **9.4. ti | Palma**

Aamiainen. Päivällä voi tehdä omatoimisen kävelyretken kuninkaallisen perheen kesänviettopalatsin, Mariventin, puutarhoihin (noin 3 km) tai Bellverin 1300-luvulla rakennettuun goottilaistyyliin linnkaan, josta on upeat näkymät kaupungin satama-alueen ylle (noin 1 km).

► **10.4. ke | Kotiinpaluu**

Aamiaisen jälkeen tilausbussikuljetus hotellilta Palman lentokentälle. Paluulento.

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.

Matkaohjelma sitoumuksetta. Matkan toteutuminen edellyttää minimiosallistujamäärää.

Varaukset ja lisätiedot: Kon-Tiki Tours www.kontiki.fi, puh.09 466 300 tai ilmoittautumiset@kontiki.fi



Portugalin kiertomatka

11.–17.4.2024

Tervetuloa Portugaliin – maahan, joka lumoo värikkäällä historiallaan, upeilla rannoillaan ja herkullisella ruokakulttuurillaan! Kiertomatalla majoitutaan Lissabonin lähistöllä elegantissa Estorilissa ja tutustutaan lähistön idyllisiin kyliin, upeisiin linnoihin ja viinitarhoihin.

Asiantuntijaoppaana matkalla on **Liisa Hämäläinen**.

► **1. päivä 11.4.**

Lento Helsingistä Lissaboniin. Kuljetus Estoriliin, majoittuminen hotelli Londresiin***, yhteinen päivällinen.

► **2. päivä 12.4. | Lissabon**

Aamiaisen jälkeen tutustutaan Lissaboniin. Kävelykierroksella nähdään kaupungin pääaukiot ja Rua Augusta -kävelykatu komeine riemukaarineen. Nouseaan rinneraitiovaunulla Bairro Alton kaupunginosaan, missä vieraillaan loistokkaassa São Roquen kirkossa. Lounas. Tutustuminen Portugalin suuruudenajan muistomerkkiin Hieronymuksen luostariin. Paluu Estoriliin, päivällinen.

► **3. päivä 13.4. | Azeitão, Arrabida ja Sesimbra**

Aamiaisen jälkeen vieraillaan José Maria da Fonsecan 1830-luvulta peräisin olevalla viinitilalla sekä kellareissa ja maistellaan viinejä. Arrabidan luonnonsuojelualueen kautta matka jatkuu upeissa meri-

maisemissa Sesimbran pieneen ja idylliseen kalastajakylään lounaalle. Vapaa-aikaa kaupunkiin tutustumiseen. Paluu Estoriliin, päivällinen.

► **4. päivä 14.4. | Caldas da Rainha, Tomar ja Fatima**

Aamiaisen jälkeen päivän ensimmäinen pysähdys on kuningatar Leonoran 1485 perustama kylpyläkaupunki Caldas da Rainha, jossa kuninkaalliset kävivät hoidattamassa terveyttään aina 1800-luvulle asti. Jatketaan temppeliritareista tunnettuun Tomarin luostariin ja linnaan. Lounas. Päivän päätteeksi pysähdytään Fatimassa, Portugalin tärkeässä pyhiinvaelluskohteessa. Paluu Estoriliin, päivällinen.

► **5. päivä 15.4. | Estoril ja Cascais**
Aamiaisen jälkeen tehdään kävelyretki Estorilin alueella, halukkaat voivat jatkaa oppaan johdolla rannatietä pitkin Cascaisiin (noin 2,5 km). Vapaa-aikaa omatoimiseen tutustumiseen. Päivällinen.

► **6. päivä 16.4. | Sintra ja Cabo da Roca**

Aamiaisen jälkeen lähdetään Sintaraan, vapaa-aikaa omiin tutkimusretkiin kaupungin kujilla ja puutarhoissa. Lisämaksusta mahdollisuus vierailla Kansallispalatsissa, entisessä kuningasperheen kesäasunnossa. Paluumatkalla käynti Euroopan mantereen läntisimmällä niemellä, Cabo da Rocassa. Paluu Estoriliin, päivällinen.

► **7. päivä 17.4. | Kotimatka**

Aamiaisen. Ajo lentokentälle, josta lento Suomeen.

Matkan hinta 1 596 euroa

sisältää reittilennot turistiluokassa, majoituksen kahden hengen huoneessa, ohjelman mukaiset kuljetukset, retket ja ateriat sekä ruokajuomat illallisilla, suomalaisen asiantuntijaoppaan palvelut. Lisämaksusta 1hh 300 euroa.

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

Osallistu OSJ:n jäsenhankinta-kampanjaan – 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 suosittelijan 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.