

Senioriopettaja

Nro 5/2021

5.11.2021



**Iloisia kohtaamisia alueilla
Vuosikymmenten matkaunelma toteen
Musiikki pitää Meri Louhoksen vauhdissa**



Hurtigrutenin vuoronasteily oli Senioriopettaja-lehden ensimmäinen lukijamatka ulkomaille puoleentoista vuoteen.

Tässä numerossa

- 4 Viestintä kuuluu kaikille
- 6 Surffiinan digivinkki
- 8 Alueellinen senioriopettajapäivä Porissa
- 9 Keski-Suomen syyspäivä Saarijärvellä
- 10 Pohjois-Suomen senioriopettajapäivät Torniossa
- 11 Medialukutaidot ovat senioreille tärkeitä
- 12 Hurtigruten-unelma toteutui
- 13 Helsingin senioriopettajat kunnon kavereina
- 14 Musiikki karistaa ikävuodet
- 17 Arkiaskareet tutkitusti tärkeitä
- 18 Turvaa kylpyhuoneeseen
- 22 Hilinää pihapihlajassa
- 24 Rappujumppa
- 25 Kolumni 730 päivää
- 26 Kolumni Selänpäästä hännänpäähän

Vakiosivut

- | 3 Pääkirjoitus | 5 Puheenjohtaja | 7 Ajassa | 20 Uutisia alueilta
- | 27 Seniorikokki | 28 Senioritori | 28 Kotimaan kuntoloma
- | 29 Ristikko | 30-32 Ulkomaanmatkat

Julkaisija: Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Undervisningssektorns Seniororganisation rf

Puheenjohtaja

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

Toiminnanjohtaja

Tuula Laine
020 748 9735
tuula.laine@osj.fi

Järjestösihteeri

Katja Helo
020 748 9736
katja.helo@osj.fi

Postiosoite

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

Osoite- ja jäsentietojen muutokset

Opetusalan Seniorijärjestön toimisto
020 748 9678
toimisto@osj.fi

www.osj.fi
Facebook ja
Twitter @osjry

Päätoimittaja/toimitussihteeri

Airi Vuolle

puh. 0400 618 715

Kaikki lehteen tuleva aineisto

päätoimittajalle:

senioriopettaja@osj.fi.

Postiosoite:

Senioriopettaja
Opetusalan Seniorijärjestö OSJ
Rautatieläisenkatu 6, 00520 Helsinki
HUOM! Osoite on muuttunut.

Ilmestyy kuusi numeroa vuodessa

Painos 22 000 kpl

ISSN 1798-6885

Toimitusneuvosto:

Juhani Suopanki (pj),
juhani.suopanki@gmail.com, 0500 644 920

Seppo Heinonen,
seppohinonen.jkl@gmail.com, 040 835 6837

Eija Ketola,
eija.m.ketola@gmail.com, 050 528 1783

Merja-Helena Kärkkäinen,
merhele.merhele@gmail.com, 040 746 6526

Airi Vuolle, (siht.)

Taitto: Tuula Koivula

Kirjapaino:

PunaMusta/Forssa,
Esko Aaltosen katu 2, 30100 Forssa

puh. 010 230 8400
asiakaspalvelu.forssa@punamusta.com

Lehti julkaisee OSJ ry:n jäsenten pikkuilmoituksia maksutta.

Tilauhinna sisältyy jäsenmaksuun.

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

22. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2021

Numero	Aineisto	Ilmestyy
6	15.11.2021	17.12.2021



Painotuotteet
4041-0619



Kannen kuvassa tilhi.
Kuva: Hannu Eskonen

Iloisia kohtaamisia alueilla
Vuosikymmenen matkakuunnelmä toteen
Musiikki pitää Meri Louhoksen vauhdissa

Sanoilla on suuri merkitys

Tutkimuksesta on puhuttu syksyn mittaan paljon. Ensin rahoituksen leikkauksista, rahan ainakin osittaisesta löytymisestä ja välillä tutkimuksen herättämistä kysymyksistä. Esimerkiksi Kansallisteatterin Dosentit-näytelmä on tarina tutkijan työn ristipaineista, yliopistojen autonomiasta ja sen puutteesta.

Satuin itse valikoitumaan erittäin mielenkiintoiseen suomalaisten arvoja ja asenteita mittaavaan tutkimukseen, jossa minun kerrottiin edustavan 1300:aa ikäistäni. Tilastokeskuksen tekemä tutkimus on osa 30 maan kansainvälistä hanketta. Se paljastui kymmenien ja kymmenien haastattelukysymysten vyöryksi, joka todella herätti ajatuksia.

Asenteita mittaavan tutkimuksen kysymyksenasettelussa itsessään oli mielestäni osin oudosti muotoiltuja väittämiä. Käytettyä kieltäkin jäin välillä miettimään. Samantyyppinen ongelma oli mediassa näkyvästi esillä lokakuun alussa, kun Aalto-yliopiston ja Harvardin tutkijaryhmä selvitti koululaisten asentei-

ta muun muassa ulkomaalaisia ja omia luokkakavereita kohtaan.

Helsingin Sanomien haastatteleman tutkijan mukaan tarkoitus on ollut kysyä ennakkoluuloista, ei levittää niitä. Mutta jotta ennakkoluulojen yleisyyttä voitiin selvittää, niistä oli pakko kysyä.

Senioriopettajassa on ollut tutkitun tiedon juttusarja teemavuoden kunniaksi, ja tämän tärkeän työn tuloksia pidetään esillä lehdessä myös jatkossa. Seniori-ikäisten elämää koskevat tutkimustulokset ovat lehden olennaista sisältöä.

Yksi toive minulla olisi tutkijoille. Toivottavasti tutkimuksissa on mukana alan syvän asiantuntemuksen lisäksi myös suomen kielen ja sen vivahteiden asiantuntemusta esimerkiksi tutkimuskysymysten laadinnassa. Sanojen valinnalla on valtava merkitys.

...

Vilkas tapaamisten kausi on vihdoin alkanut. Se näkyy muun muassa poikkeuksellisen runsaana aluetapahtumien juttumääränä tässä lehdessä.



Myös lehden lukijamatkat ulkomaille pääsivät uuteen alkuun, kun kaksi ensimmäistä jo toteutui. Loppusyksyn muun tarjonnan matkatoimistot joutuivat yhä siirtämään ensi vuodelle. Osa kevään matkoista on sen sijaan jo herättänyt paljon kiinnostusta.

Airi Vuolle
päätoimittaja

Ord har stor betydelse

Det har talats mycket om forskning under hösten; om nedskärningar i finansieringen, pengar som åtminstone till en del har vaskats fram och ibland frågor som forskningen väcker. Till exempel Nationalteaterns pjäs Dosentit är en berättelse om hur forskaren i sitt arbete utsätts för tryck från olika håll, universitetens autonomi och brist på sådan.

Jag blev vald till en väldigt intressant studie som mäter finländarnas värderingar och åsikter. Det berättades att i undersökningen representerar jag 1 300 personer i min ålder. Undersökningen som genomförs av Statistikcentralen är en del av ett internationellt projekt som 30 länder medverkar i. Frågebatteriet var överraskande omfattande med ånyo tiotals intervjufrågor som väckte flera tankar.

Enligt min mening fanns det i åsiktsundersökningens frågeställning en del märkligt formulerade påståenden. Jag

reflekterade även ibland över språkbruket.

Ett liknande problem förekom tydligt i media i början av oktober när en forskargrupp vid Aalto-universitetet och Harvard undersökte skolbarns attityder till bland andra utlänningar och klasskamrater.

Enligt forskaren som intervjuades i Helsingin Sanomat hade syftet varit att kartlägga fördomar och inte att sprida dem. Men för att undersöka förekomsten av fördomar var man tvungen att fråga om dem.

I seniortidningen har vi temaåret till ära haft en rad artiklar om forskningsbaserad kunskap och resultaten av detta viktiga arbete kommer även i fortsättningen att presenteras. Forskningsresultat som gäller seniorlivet utgör ett väsentligt innehåll i tidningen.

Jag har en önskan till forskare. Förhoppningsvis deltar utöver den gedig-

na expertisen inom forskningsområdet även språksakkunniga som behärskar nyanser till exempel när forskningsfrågor utarbetas. Ordvalet har en oerhört stor betydelse.

...

Äntligen har många sammanträffanden kommit i gång. Det här återspeglas i tidningen i ovanligt många texter om regionala evenemang.

Även tidningens läsaresor till utlandet fick en nystart när de två första redan kunde ordnas. Resebyråerna var dock tvungna att flytta fram det övriga utbudet till nästa års sida. Men glädjande nog har en del av vårens resor redan väckt stort intresse.

Airi Vuolle
chefredaktör



Viestintä kuuluu kaikille

OSJ:n viides ja vuoden viimeinen Osaava yhdistystoimija -koulutus keskittyi viestintään. Koulutus järjestettiin Teamsin kautta ja se kokosi langoille melkein 60 yhdistystoimijaa.

Miksi olemme olemassa? Mitä teemme ja kenelle? Muun muassa näihin kysymyksiin pohdittiin vastauksia viestinnän asiantuntija **Marjukka Kähösen** vetämässä koulutuksessa. Noon Kollektiivin Kähönen avasi koulutuksessa yhdistysviestinnän perusteita ja korosti, että viestintä kuuluu kaikille.

Viestintä vaatii suunnittelua ja yhteistyötä ja fokus tulee aina pitää viestin vastaanottajassa. Kähönen kävi koulutuksessaan läpi myös mediaviestintää sekä verkkotekstien tuottamista.

Koulutukseen osallistunut Jyvässeudun senioriopettajary:n puheenjohtaja ja kouluneuvos **Markku Suortamo** kertoo, että hänen omassa yhdistyksessään viestintä on keskeinen toiminnan väline.

– Paikallisyhdistyksen keskeinen tehtävä on tarjota jäsenilleen yhteisöllistä toimintaa, iloa ja virkistystä. On suhteellisen helppoa informoida tulevan kauden itse järjestetystä toiminnasta. Viestinnän tuloksellisuuden näkee tapahtumien osallistujamääristä.

JYVÄSSEUDUN SENIORIOPETTAJIEN viestintäkanavia ovat lehti-ilmoitukset, nettisivut, sähköposti ja kirjeposti.

Kirjepostin varassa on noin neljännes yhdistyksen 660 jäsenestä. Alkavan kauden ohjelma lähetetään sähköpostitse ja kirjeitse kaikille jäsenille. Jäsenille korostetaan, että uusin tieto ohjelmasta ja muusta ajankohtaisesta löytyy aina nettisivuilta. Sivuja päivitetään viikoittain.

Suortamo kertoo, että yhdistyksen hallituksen jäsenten yhteystiedot ovat julkisia, jotta heitä olisi helppo lähestyä. Myös sosiaalisen median kanavia pohditaan.

– Pidämme ovea avoinna. Facebook, Twitter ja Instagram ovat vielä nupullaan. Halua niiden käyttämiseen kyllä on.

Jyvässeudun yhdistys tavoittaa jäsenistöään hyvin. Sähköpostitse on helppo lähettää vaikkapa muistutuksia tulevasta tapahtumasta. Huolta aiheuttaa se, miten kirjepostin varassa olevia informoidaan ja miten heidät saataisiin saman tiedon äärelle.

Tieto yhdistyksestä ja sen toiminnasta olisi hyödyllistä myös kaikille niille eläkkeellä oleville tai eläköityville opettajille, jotka eivät ole vielä yhdistyksen jäsenenä.

– Vielä työssä olevien, kohta eläkkeelle siirtyvien tavoittaminen paikallisesti ja jopa henkilökohtaisesti olisi erittäin tärkeää. Kiinnostuksen herättäminen Opetusalan Seniorijärjestöön pitää virittää työajan eläkeinfoissa ja laajemminkin.

SUORTAMO OTTAA ilolla vastaan OSJ:n tulevan sähköisen uutiskirjeen jäsenistölle. Samalla hän korostaa paikallisen viestinnän tärkeyttä ja sitä, miten nämä voisivat tukea toisiaan parhaimmalla mahdollisella tavalla. Myös Senioriopettaja-lehden merkitys on jäsenistölle suuri, lehden ylläpitäminen ja kehittäminen pitää nähdä kaikkien etuna.

OSJ:n viestintäkoulutus toi vahvistusta Suortamon omille ajatuksille viestinnästä.

– Oleellisin viesti minulle oli se, kuinka keskeisellä sijalla sähköinen viestintä tänä päivänä on, sosiaalinen media erityisesti. Paljon sain vahvistusta omille ajatuksille viestinnän selkeyden tärkeydestä. Pitää olla lyhyet virkkeet, lyhyet kappaleet, ottaa kohderyhmä huomioon ja niin edelleen. Ennen kaikkea: Miksi viestimme? Jos viestin lähettäminen on tärkeää, pitää viestinnälle olla myös aikaa.

Suortamo haluaa myös rohkaista OSJ:tä ja sen paikallisyhdistyksiä vuoropuheluun.

– Paikallisyhdistyksissä pitäisi osata huomata, mitä kaikkea hyvää ja hienoa me teemme. Sen jakaminen on arvokasta esimerkkiä muille yhdistyksille, Markku Suortamo sanoo.



Teksti: **Katja Helo**
Kuva: **Sannakaisa Suortamo**



Hyvinvointi

Vanhan sadun mukaan hiiri ryhtyi räätäliksi saadakseen suu-
relle perheelleen paremman toimeentulon. Asiakkaaksi saa-
pui kissa, jolle piti ommella takki. Usean sovituksen jälkeen
kangasta riitti vain tuluskukkaroon. Kissa suuttui, mutta hii-
ri perheineen pakeni ja eli pitkään vaatimatonta elämää.

Sote-uudistusta ovat yrittäneet monet eri hallitukset
kohta kahdenkymmenen vuoden ajan. Nyt on syntynyt tu-
luskukkaro, jonka nimi on hyvinvointialueuudistus. Edus-
kunta ei hyväksynyt aikaisempia esityksiä, mutta nyt lait on
hyväksytty. Valmistelut ovat pitkällä ja vaalit tulossa.

Sote- ja aluehallintouudistus on suurimpia hallinnon ja
toimintatapojen uudistuksia, mitä Suomessa on tehty. Muu-
tos koskettaa satojen tuhansien ihmisten työtä ja kaikkien
kansalaisten palveluja. Muutokset koskevat myös sosiaali- ja
terveydenhuollon rahoitusta, ohjausta ja verotusta.

Nyt hyvinvointialueilla puolueet etsivät ehdokkaita alue-
vaaleihin. Kun senioreilla ei ole omaa puoluetta, kaikki puo-
lueet ottavat varmasti ehdokkaiksi myös myöhäistä keski-
ikää eläviä eläkeläisiä. Lähipalvelujen säilyminen edellyttää
mukanaoloa uudistuksen toteutuksessa.

Myös äänestämisen on tärkeää. Varatkaa riittävästi läm-
mintä ylle ja alle niin, että voitte osallistua vaalikampanjoi-
hin. Äänestysprosentin jääminen alhaiseksi on häpeä de-
mokratialle. Vaalipäivänä tammikuun 23. päivänä 2022 ei
sää saa meitä säilyttää.

Terveyspalvelujen oikea-aikainen saaminen on selkeä ta-
voite. Tätä kaikki puolueet ohjelmissaan tulevat lupaamaan.
Sosiaalipalvelujen liittäminen samaan organisaatioon on
vaikeampi ratkaista. Palvelusektoreita on useita, ja niiden
yhteistyön kehittäminen on haaste. Henkilökunnan vähäi-
syy ei ole nopeasti korjattavissa, vaikka rahaa riittäisikin.

Alue itsessään voi olla hyvinvoiva, ainakin jos hallinnolta
kysytään. Mutta mitä uudistuksella tavoitellaan yksilön kan-
nalta, kun puhutaan hyvinvoinnista? Tietysti sairast hoide-
taan ja ikäihmisistä huolehditaan.

Opettajakoulutuksen saaneet muistavat Maslow'n tarve-
hierarkian. Perustarpeiden tyydytys on Suomessa lähes kaik-
kien osalta ainakin välttävällä tasolla. Turvallisuuden tunne
saattaa heikentyä, jos seuraa poliisiuutisia tai ennusteita elä-
kejärjestelmän riittävyydestä ja syntyvyyden laskusta.

OSJ ja sen jäsenyhdistykset tarjoavat mahdollisuuden
tarpeeseen kuulua johonkin. Tietysti myös perhe, tuttavat
ja toiminta yhdistyksissä ovat luonnollisia verkostoja. Hie-
rarkian ylimmällä tasolla on itsensä toteuttaminen.

Ikääntyminen tuo meihin muutoksia, mutta voimme yl-
läpitää hyvinvointiamme omalla toiminnallamme. Älykkyys,
muisti, oppiminen ja ajattelu eivät viimeaikaisten tutkimus-
ten mukaan välttämättä heikkene iän karttuessa. Yhden tut-
kimustuloksen mukaan uuden kielen oppiminen onnistuu
yhtä hyvin 70-vuotiaalta kuin 12-vuotiaaltakin. En aio yrit-
tää, kun se ei oikein onnistunut 12-vuotiaanakaan.

OSJ:n tavoite on saada kaikki liikkeelle koronasta huoli-
matta. Teemme ensi vuonna yhteistyötä Ikäinstituutin kanssa
ja edistämme ikäihmisten parissa terveitä elintapoja, liikun-
taa, terveellistä ravitsemusta ja riittävää unta.

Ylös, ulos ja lenkille, sanoi Tarvajärvi.

Kurikassa 8.10.2021

Pekka Koskinen
Puheenjohtaja

SURFFIINAN VINKKI

– Etätilaisuuden luominen (esimerkkinä Teams)

Surffiina on aivan onnesta soikea, toimitukseen on tullut ihka oikea lukijakysymys! Kysymys kuuluu näin: ”Arvoisa Surffiina, olen yhdistyksen puheenjohtaja. Haluan pitää hallituksen etäkokouksen. Miten luon osallistumislinkin?”

Tämäpä onkin hyvä ja ajankohtainen kysymys! En tiedä, mikä ohjelma kysyjällä on käytössä, mutta nämä ohjeet on tehty Teamsin perusteella. Muissakin ohjelmissa kokoukset luodaan samoilla periaatteilla.



Teksti:

Tiina Etelämäki,

Vanhustyön keskusliitto,

SeniorSurf

www.seniorsurf.fi

Tekstin kopiointi tietokoneella

Tekstiä ja linkkejä voi kopioida tietokoneella monellakin tapaa. Tässä kaksi hyvää tapaa, valitse näistä itsellesi mieluisa.

Valitse/maalaa teksti, jonka haluat kopioida. Valitseminen tapahtuu esimerkiksi viemällä hiiren osoitin haluamasi virkkeen alkuun. Paina hiiren vasenta näppäintä, pidä se painettuna ja liikuta hiirtä siihen asti, mihin saakka haluat saada tekstin aktivoitua. Nyt valitsemasi teksti näkyy hieman erilaisena muuhun tekstiin verrattuna.

Nyt paina kertaalleen hiiren oikeaa näppäintä ja valitse 'Kopioi'. Seuraavaksi mene siihen asiakirjaan, johon haluat liittää juuri kopioimasi tekstin. Paina taas hiiren oikeaa näppäintä ja valitse 'Liitä'. Nyt haluamasi tekstin pitäisi ilmestyä haluamaasi paikkaan.

Toinen vaihtoehto on tehdä alku samoin kuin äsken, mutta hiirellä kopiointin sijaan paina näppäimistöäsi samanaikaisesti näppäimiä ctrl ja c. Tämä komento on sama kuin 'Kopioi'. Liittämisen voit vuorostaan tehdä komennolla ctrl ja v.

Näin luot osallistumislinkin

Rekisteröidy ja/tai kirjaudu Teamsiin. Riippuen siitä, onko sinulla maksuton vai maksullinen versio ohjelmasta, kokoukset luodaan hieman eri paikasta. Älä häkelly, jos termit eivät löydy sinulta ihan täsmällisesti samoin kuin tässä tekstissä. Periaatteen pitäisi kuitenkin toimia.

Ohje maksuttoman Teamsin mukaan:

- Kokouksen luonti löytyy Kokoukset-osiosta (yleensä valikko on vasemmassa reunassa).
- Voit valita, haluatko pitää kokouksen heti vai aikatauluttaa sen johonkin tulevaan ajankohtaan.

Ohje maksullisen Teamsin mukaan:

- Kokouksen luonti tapahtuu Kalenteri-osiosta (yleensä valikko löytyy vasemmasta reunasta). Valitse kalenterista haluamasi ajankohta klikkaamalla ja tee siihen kokous.

Kalenteri-toiminnon kautta kutsut voi lähettää vaikka suoraan kokousta luodessa. Toinen ja usein hyvä vaihtoehto on tehdä kokous valmiiksi ja kopioida osallistumislinkki osallistujille myöhemmin.

Kun myöhemmin menet Kokoukset-osiioon, pystyt kopioimaan aiemmin tekemäsi kokouksen osallistumislinkin. Paina 'kopioi' ja liitä linkki vaikkapa sähköpostiin mukaan. Kalenterista taas saat kopioitua osallistumislinkin esimerkiksi näin: Avaa kyseinen kokous, kopioi kohta 'Liity kokoukseen napsauttamalla tästä' sellaisenaan ja liitä esimerkiksi sähköpostiin.

Rekisteröitymisen ja kirjautumisen ero

Jos sinulla ei vielä ole tunnuksia ohjelmaan, sinun pitää rekisteröityä sen käyttäjäksi. Yleensä eri ohjelmat kysyvät vähintään nimen ja sähköpostiosoitteen. Sinun pitää lisäksi keksiä salasana, jota käytät kyseisessä ohjelmassa.

Kun olet kertaalleen jo rekisteröitynyt tämän palvelun käyttäjäksi, voit jatkossa kirjautua aiemmin kirjaamillasi tiedoilla sisään. Usein sähköpostiosoite toimii käyttäjätunnuksena.

Rekisteröityminen on siis oikeastaan käyttöönottoa ja kirjautuminen on käyttämistä.

Lähetä digiaiheisia kysymyksiä ja toiveita Surffiinan pohdittavaksi ja vastattavaksi.

Voit lähettää kysymykset osoitteella **toimisto@osj.fi**

Surffiina on hommissa Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminnassa.

OSJ mukana Educassa 28.–29.1.2022

Pohjoismaiden johtava opetus- ja kasvatusalan tapahtuma
Educa järjestetään tammikuussa
Helsingin messukeskuksessa.

OSJ on jälleen mukana esittelemässä toimintaansa.
Info-osastomme numero on **6d83**.

**Rekisteröidy osallistujaksi tapahtuman
verkkosivuilla educa.messukeskus.com
ja tule tapaamaan senioriopettajia paikan päälle!**



OSJ-teema 2022: liikunta ja liikkuminen

OSJ on valinnut vuoden 2022 teemaksi seniorien liikunnan. Yhteistyökumppanina toimii Ikäinstituutti ja sen tuore Iki-liikkuja-hanke. Teeman suunnitteluaan näkyvän kaikissa vuoden 2022 Senioriopettaja-lehdissä. Yhdistykset saavat jatkossa omaa lisätietoa aiheesta.

Letkeää meininkiä ja rentoja rytmejä järjestöpäivillä

OSJ:n toimijat kokoontuivat Pajulahden liikuntakeskukseen 8.–9.9.2021. Tapahtuma oli ensimmäinen OSJ:n yhdistystoimijoille järjestämä aito kohtaaminen koronatauton jälkeen. Jännityksellä odotimme viimeiseen asti, toteutuivatko suunnitelmat, vaikka yleistilanne valtakunnan tasollakin alkoi koronan suhteen olla positiivisempi.

Meitä järjestäjiä mietitytti terveysturvallisuuden lisäksi, miten onnistumme edistämään yhteishenkeä, kun näin pitkän ajan jälkeen kokoonnutaan. Lähtevätkö ihmiset liikkeelle ja viihtyvätkö he, kun suositukset vielä rajoittivat yhteistä ilonpitoa lähekkäin? Huolestutti meitä turha: Pajulahteen saapui yli 100 senioriopettajaa eri puolilta Suomea ja päivät onnistuivat mainiosti.

Tapahtuman tarkoituksena oli tarjota osallistujille mahdollisuus yhdessäoloon ja virkistytymiseen. Päivät alkoivat OSJ:n puheenjohtaja **Pekka Koskisen** alustuksella, lisäksi kuultiin OSJ:n toimiston ajankohtaiset uutiset.

Ohjelmassa oli monipuolista liikuntaa sekä mukavia hetkiä kahvitellen ja hyvästä ruoasta nauttien. Pajulahden taitavat ohjaajat saivat paljon kiitosta innostavasta otteestaan. Saimme kokeilla hikisiä ja rentoja rytmejä tanssitunnilla ja treenata liikkuvuutta ja lihaskuntoa keppijumpassa.

Keppi osoittautuikin erittäin tehokkaaksi ja monipuoliseksi liikuntavälineeksi. Lisäksi ohjelmassa oli ulkoilua sekä nokkeluutta vaativaa aivojumbppaa. Päivän päätteeksi tarjolla oli rantasaunomista ja senioriopettajien yhteinen illallinen.

Liikunnan lisäksi päivien tärkein anti oli varmasti tuttujen tapaaminen ja verkostoituminen. Uusia tuttavuuksia solmittiin ja uusista yhteistyön muodoista sovittiin. Meille toimiston välle oli suuri ilo tavata yhdistystoimijoita ja kuulla uutisia ja kuulumisia alueilta.

Palautekyselyyn vastanneista suurin osa antoi päiville arvostuksen erinomainen tai kiitettävä. Saimme myös hyviä kehittämisohjeita vastaavien tilaisuuksien suunnitteluun. Kiitämme kaikkia Pajulahdessa kanssamme virkistyneitä ja toivotamme kaikille lisää liikettä vuosiin!

Teksti: **Katja Helo** ja **Tuula Laine**

Kuva: **Merja-Helena Kärkkäinen**



Jazzia, muistinvirkistystä ja Jorma Uotisen hurmaa

Se alkoi svengaavalla jazzilla, jatkui minimusikanttien harmonikkaesityksellä ja päättyi Jorma Uotisen ranskalaisiin tunnelmiin.

Välissä oli täyttä asiaa: puheenjohtajamme **Mauri Jaakonsaaren** tervetuliaispuhe, Porin kaupunginjohtajan **Aino-Maija Luukkosen** katsaus supistetusta kansakoulusta nykypäivän mittaviin koulutussatsauksiin, ylilääkäri **Juha Puustisen** luento aivoterveystestä, OSJ:n puheenjohtajan **Pekka Koskisen** ajankohtaiskatsaus sekä kirjailija **Minna Lindgrenin** kertomus teostensa synnystä. **Marja-Terttu Halpio-Huttunen** lausui tilaisuuden päätössanat.

Se oli tapahtuma, jota oli valmisteltu yli kaksi vuotta: Alueellinen senioriopettajapäivä Porissa. Vihdoin! Kutsua noudatti 130 henkeä.

Ylilääkäri Juha Puustinen kuvasi, että me senioriopettajat olemme virkeitä, sopivan painoisia, hyvin koulutettuja, elämänmyönteisiä – ja myös vaikeita potilaita! Me tulemme vastaanotolle valmiin diagnoosimme kanssa ja pystymme oivallisesti peittämään pitkällekin kehittyneen muistisairautemme.

– Meillä puolestamme on omat keinomme saada totuus esiin, laushti tohtori hymynkare suupieleessään.



Musiikin ja tanssin taika
Jorma Uotisen esityksessä valloitti yleisön.

Terveystemme ja hyvinvointimme ylläpitämiseen Puustinen suositteli sosiaalista kanssakäymistä, kohtuullisuutta, liikuntaa, lukemista ja muutenkin kivaa elämää.

– Päänuppia ei saa kolhia, mutta sitä pitää käyttää, oli neurologin ohje.

Kirjailija, toimittaja Minna Lindgren kertoi, kuinka hänen omat elämäkokemuksensa ja toimittajatyönsä saivat hänet kirjoittamaan vanhuksista. Vaikka teoksissa on karmeatkin esimerkkejä kaltoinkohtelusta, vastapainona on hauskoja, neuvokkaita yli 90-vuotiaita ikäihmisiä, erityisesti opettajia!

Lindgrenin mukaan digitaalisaatio tuo mukanaan paljon mahdollisuuksia, mutta voi johtaa myös ojasta allikkoon, niin palvelutaloissa kuin koulussakin.

Päivän päätteeksi taiteilija Jorma Uotinen vei meidät lauluillaan Pariisiin. Hän lauloi rakkaudesta ja sen kaipuusta.

”Rakkaus tulee ja rakkaus menee, mutta ei koskaan tilauksesta.” Eräässä laulussaan hän palasi Juha Puustisen teemaan: ”Jos jossain sinäkin minua muistat, minä vain en sitä muista.”

Teksti: **Marja-Terttu Halpio-Huttunen** ja **Sirkka-Liisa Savinen**, kuvat: **Tiina Tommila**



Ylilääkäri Juha Puustinen muisteli aluksi koulutaivaltaan ja ilahtui nähdessään paikalla useita entisiä opettajiaan.



JaxSix -yhtye, joka koostuu porilaisista jazz-muusikoista, aloitti senioriopettajapäivän svengaavasti.

Valoisia tiloja ja asennetuuletusta Saarijärvellä

Kahvin tuoksu ja vilkas puheensorina täyttivät lokakuuisena lauantaiamuna Saarijärven uuden koulu- ja kulttuurikeskuksen salin, kun Keski-Suomen senioriopettajat kokoontuivat VI Syyspäiväänsä.

Korona oli siirtänyt päivää jo vuodella, mutta nyt järjestämisvuorossa ollut Pohjoisen Keski-Suomen senioriopettajat ry puheenjohtajansa **Liisa Lehtovuoren** johdolla saattoi toivottaa kuu-tisenkymmentä vierastaan iloisesti ter-vetulleeksi.

Syyspäivän pitopaikka, uusi kou-lu- ja kulttuurikeskus kiinnosti kovas-ti. Tammikuussa on otettu käyttöön yläkoulun ja lukion tilat sekä keittiö ja ruokala, joka on rakennuksen syd-än. Eri tilaisuuksien pitopaikkana se muuntuu kulttuuritoriksi. Rakenta-minen jatkuu ja vuoden 2023 alkuun mennessä valmistuvat alakoulun ja va-paan sivistystyön oppimistilat.

Yhtenäiskoulun rehtori **Anssi Hem-mingin** ja lukion rehtori **Ulla Valkolan** johdattelmina tutustuimme erilai-siin tiloihin. Kaikkialla ihastutti valoi-suus, vaalean puun käyttö sekä tilojen muunneltavuus. Oppilailla on jokai-ssa kerroksessa oleskelutila, jossa kalustus on muita tiloja pehmeämpää ja värejä on käytetty enemmän. Saari-järven museolta tuodut taulut korosta-vat koulun merkitystä kulttuuritilana ja elävöittävät seiniä.

VOIKO RIKKARUOHOISTAMME olla jotakin hyötyä? Kyllä voi! Kunnon asen-netuuletuksen kuulijoille antoi opetta-jataustainen saarijärveläisyrittäjä **Visa Törmälä**, joka selvitti, miten tavallisista rikkaruohoistamme ja villeistä piha-kasveistamme tulee hänen yritykses-sään hyvinvointituotteita. Uusia tietoja sulatelllessamme Törmälä tarjoili väli-paloiksi rentoa, korvia hivelevää sakso-foninsoittoa.

Toiminnanjohtaja **Tuula Laine** ker-toi Opetusalan Seniorijärjestön vah-vasta kehitysvaiheesta: uudistuva stra-tegia, digitaalisuus, sähköinen viestintä ja näitä tukeva koulutus. Saimme hyvän käsityksen, miten parin kym-



Keski-Suomen Syyspäivään Saarijärvellä kokoontui noin 60 tapaamismahdollisuu-desta iloinnutta senioriopettajaa.

menen tuhannen jäsenen OSJ elää ja muuttuu ajassa.

Syyspäivän yleisö sai nauttia moni-puolisesta ohjelmasta, joka oli koos-tettu pääosin paikallisin, taitavin opet-tajavoimin. Illoista ilmeistä päätellen

yhdessäolo ja toisten tapaaminen pit-kästä aikaa viihdytti ja virkisti. Kiitos Syyspäiväämme osallistuneille!

Teksti: **Terttu Möttönen**

Kuva: **Martti Takalo**

Musiikkia, medianlukutaitoja ja muistoja Torniossa

Pohjois-Suomen Senioriopettajapäivät järjestettiin 2.–3.10. Torniossa. Kaksipäiväisessä tapahtumassa satakunta senioria Pohjois-Suomesta ja vähän kauempaakin nautti päivien ohjelmasta.

Alkuseremonioiden jälkeen kuulumme mielenkiintoisen luennon **Unto Matinlompolan** kertoessa omista koulu-muistoistaan. Esitys meni monen kuulijan tunteisiin ja esiintyjäkin liikuttui kyyneliin.

Puheenjohtaja **Pekka Koskinen** ja järjestösihteeri **Katja Helo** toivat OSJ:n terveiset. Päivien pääesiinty-

jä Lapin Yliopiston apulaisprofessori **Päivi Rasi** kertoi tutkimuksestaan ”Voiko senioreita mediakasvattaa” – todella mielenkiintoinen ja ajankoh-tainen aihe. Lisää Päivi Rasin ajatuk-sia medialukutaitojen tärkeydestä on viereisellä sivulla.

Iltajuhlassa esiintyivät aluksi vuo-den 2006 tangokuningatar **Elina Vet-**

tenranta ja Meän Opiston solistiryh-mä. Loppuillasta **Jorma Tuokko** Band tanssitti juhlakansaa ja tanssilavalla muisteltiin väliin humpan askeleita. Löytyiväthän ne sieltä lopulta. Illasta muodostui hyvin musiikkipitoinen hy-vän seuran ja ruuan parissa.

Seuraavana päivänä tutustuttiin Tornion historiaan ja kulttuuriin. Mo-nelle saattoi olla yllätys, että Tornio kuuluu Suomen vanhimpien kaupun-kien joukkoon. Kirkossa osallistuimme hartaustilaisuuteen ja tutustuimme Tornion kirkkoon.

Parasta Torniossa oli kuitenkin se, että saimme taas ihan livenä tavata toisiamme. Pitkä kotimatbakaan ei sitä tunnetta muuttanut!

Teksti: **Juhani Suopanki** ja
Jouni Kukkonen

Kuvat: **Kerttu Ståhlberg** ja
Raija Kontio



Tornion iltajuhlassa esiintyivät Jorma Tuokko Band ja Meän Opiston solistiryhmä sekä Elina Vettenranta (kuva oikealla).

Medialukutaidot ovat senioreille tärkeitä



Seniorit tarvitsevat medialukutaitoja moneen nyky-yhteiskunnan perusasiaan.

- Digipalveluiden käyttämiseen
- Turvallisuuteen, esimerkiksi nettihuijausten ennaltaehkäisyyn
- Nettikauppa-, tietojenkalastelu-, romanssi- ja sijoitushuijausten tunnistamiseen
- Dis- ja misinformaation tunnistamiseen, eli esimerkiksi valeuutisten tunnistamiseen
- Uusien mediateknologioiden käyttöön, joita ovat esimerkiksi pelilukutaito ja robottilukutaito
- Sosiaalsiin suhteisiin, esimerkiksi nettideittailulukutaitoon
- Oman "äänen" julkaisemiseen

Senioreiden medialukutaitoja arvioidaan liian usein puutteiden kautta. Laitteiden ja sisältöjen tekijöiden pitäisi muistaa, että senioreiden tarpeet kuitenkin ovat erilaisia kuin lapsilla, nuorilla ja työssäkäyvillä.

Apulaisprofessori **Päivi Rasi** Lapin yliopistosta peräänkuuluttaa ikäihmisten mediatutkimukseen positiivista näkökulmaa.

– Liian usein syyllistytään siihen, että seniori-ikäisten medialukutaitoja tutkitaan vain puutteiden kautta ja sanotaan, etteivät ikäihmiset osaa sitä ja tätä. Myös senioreiden osaamista pitäisi nostaa esiin, sanoo Päivi Rasi, joka luennoi senioreiden medialukutaidoista lokakuussa sekä Pohjois-Suomen alueellisilla senioriopettajapäivillä Torniossa että Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-päivässä.

Rasin mielestä ei ole senioreiden vika, etteivät he ota kaikkia uusia digilaitteita aina avosylin vastaan. Lähtökohdat saattavat hänen mielestään olla väärät, eli valmistajat eivät ole tehneet laitteita tai sisältöpalveluja, jotka vastaavat nimenomaan senioreiden tarpeisiin.

MEDIALUKUTAIDOT OVAT kuitenkin kaikenikäisille tärkeitä kansalaistaitoja. Medialukutaidot tarkoittavat taitoja, joiden avulla pääsee erilaisten mediasisältöjen äärelle, joiden avulla voi käyttää ja ymmärtää mediaa ja arvioida sisältöjä kriittisesti ja joiden avulla erilaisia mediasisältöjä voi itse tuottaa ja jakaa.

– Kyse ei ole vain siitä, että arvioi, onko jokin asia totta ja oikein, vaan että miettii, minkälaisia taloudellisia, poliittisia tai vaikkapa tekijänoikeudellisia näkökulmia asiaan löytyy, Päivi Rasi sanoo.

PÄIVI RASIN mukaan tutkijat tietävät vielä toistaiseksi liian vähän senioreiden medialukutaidoista. Olemassa oleva tutkimustieto osoittaa kuitenkin, että yli 65-vuotiaat ovat keskenään hyvin erilaisia.

– Pelkkä ikä ei selitä riittävästi, sillä joukkoon mahtuu tavallisia tehokäyttäjiä ja edelläkävijöitä, valikoivia käyttäjiä, niitä, joiden puolesta digipalveluita käytetään ja niitä, jotka tietoisesti kieltäytyvät esimerkiksi internetin käytöstä, Rasi sanoo.

Senioreille pitää hänen mielestään tarjota sellaista mediakasvatusta, joka on suunniteltu kunkin senioriryhmän tarpeisiin.

Nettiä seniorit käyttävät tutkimusten mukaan ensisijaisesti pankkiasioihin, sähköpostiin, verkkolehtien ja television uutisten seurantaan sekä sairauksiin ja muun muassa ravitsemukseen liittyvän tiedon etsintään. Podcastit, blogit ja äänikirjat eivät vielä ole erityisen suosittuja yli 65-vuotiaiden ryhmässä.

VUODEN 2020 tilastojen mukaan 65–74-vuotiaista 88 prosenttia käyttää internetiä, mutta yli 75-vuotiaista enää 51 prosenttia.

Rasi peräänkuuluttaakin senioreille koulutuksia, jotka eivät liity ainoastaan käyttötekniikkaan, vaan ovat laajalaisia ja monimuotoisia, aina luovasta mediatuottamisesta turvataitoihin ja robottilukutaitoihin.

Kouluttamisen tapojenkin kannattaa olla monenlaisia. Tarvitaan sekä verkko-opetusta, luentoja että ilman muuta myös pienryhmä-, vertais- ja yksilöohjausta. Ohjaajien pitää olla myötätuntoisia ja kokeneita, ja oppimiselle pitää antaa aikaa.

– Kannustan järjestämään rohkeasti koulutusta esimerkiksi kaikille senioreille, jotka ovat itse kiinnostuneet tuottamaan sisältöä, Päivi Rasi sanoo.

Teksti: **Airi Vuolle**
Kuva: **Juhani Suopanki**

Kaikkien siirtojen, peruutusten ja epävarmuuksien jälkeen 24 senioriopettajan Hurtigruten-unelma toteutui syyskuussa. Norjan vuonot olivat monella tavalla ainutlaatuinen kokemus. Matka oli koronarajoitusten jälkeinen ensimmäinen ulkomaanmatka sekä suurimmalle osalle matkalaisista että Lomalinjamatkanjärjestäjällekin.



60 vuoden unelma toteutui



Kaikkea ei saa, mutta aina ihminen voi unelmoida. Se kantaa, Terttu Tuuri sanoo unelmamatkansa maisemia ihaillessaan.

Norjan vuonorannikko Kirkenesistä eli Kirkkoniemestä alas Bergeniin kulkeneella reitillä myös ilma suosi poikkeuksellisella tavalla. Korona-ajassakin oli omia mahtavia bonusetujaan. Laivan matkustajamäärä oli niin rajallinen, että parhailta näköalatuoleilta löytyi aina vapaa paikka ja ateriat syötiin ylellisesti pöytiin tarjoiltuina.

Hyvin pikaisesti tottui siihen, että otsan lämpötilaa etämitattiin tablettitietokonetta muistuttavalla kojeella, jolle jokaisen matkustajan piti monta kertaa päivässä näyttää kasvonsa. Normal temperature, normal temperature, kaikui ruokasalin tervetuloivotuksena. Käsidesiä kului, maskeja käytettiin liikkuesssa, ja rokotusten piti olla kunnossa.

– Kohokohtia olivat Lofootit, Vesterälénin lähes taianomainen kierros ja merikotkat. Valaankin näimme aivan sattumalta, **Antti Koskenniemi** ylisti matkanteon rauhallisesti lipuvaa tunnelmaa.

Helsingin Lauttasaaren yhteiskoulun entinen biologian



Antti Koskenniemi ja **Kaija Lönnroth** kiinnostivat biologeina erityistä huomiota siihen, miten paljon ilmasto ehti muuttua Hurtigrutenin 2 480 kilometrin pituisen reitin varrella. Koskenniemet ja Lönnrothit ovat ystäväpariskuntina tehneet yhdessä jo monta matkaa.



lehtori kiinnitti huomiota myös kasvillisuuden mielenkiintoiseen muutokseen matkan edetessä. Luonto näyttäytyi meri-ilmaston vuoksi napapiirin kohdalla paljon vehreämpänä kuin vastaavalla korkeudella Rovaniemellä.

– Vaikka meillä molemmilla on pohjatietoa biologiasta, kiinnostavaa oli, miten hienosti nimenomaan muutoksen mittakaava tulee tällaisessa matkustamisessa esiin. Esimerkiksi kuningasrapujen pyydystykseen käytettyjä mertoja näkyi ihan pohjoisessa valtavasti. Mutta koska tulokas on arktinen laji, merrat katosivat Jäämeren jäätyä taakse. Etelämpänä näkyi sitten kalankasvatuslaitoksia, lisäsi **Kaija Lönnroth**, biologian lehtori, joka on opettanut muun muassa Brysselin Eurooppa-koulussa.

TERTTU TUURILLE matka oli 60 vuoden takainen unelma, josta kaikki tiesivät, lapset, ystävät, sukulaiset ja entiset työtoverit. Mutta yhdellekään heistä hän ei paljastanut etukäteen, että nyt matka todella toteutuu. Kaikki saivat lukea Tuurin matkasta vihje kerrallaan Facebookin päivityksistä.

– Vardøssä tuli itku silmään. Tiesin jo silloin, ettei minun matkaani voi pilata mikään, olin niin onnesta soikeana, Terttu Tuuri, opetusmetodeistaan ja karismaattisuudestaan kansainvälisesti palkittu entinen matematiikan, fysiikan ja kemian lehtori kertoi aivan alkumatkan tunnelmistaan.

Yksi hänen matkansa kohokohdista oli Trollfjorden, kaksi kilometriä pitkä, mutta suuaukostaan vain 100 metrin levyinen vuono. Sinne pääsee Hurtigruten-kokoluokan aluksella vain, kun ilma on riittävän tyyni.

– Olin kannella varmasti kolme tuntia. Trollfjorden oli kaikkein suurin asia ja Lapin maisemat myös, Rovaniemeltä kotoisin oleva, mutta muun muassa Helsingin Vartiokylässä ja Pakilassa opettanut Terttu Tuuri huokaa.

77-vuotias Tuuri sanoo olleensa eläkkeellä korona-ajan lisäksi vain kaksi muuta kuukautta elämästään. Hän on antanut koko opettajan uransa ajan yksityistunteja lukiolaisille, ollut 70-vuotiaaksi asti sensorina ylioppilastutkintolautakunnassa ja viimeksi oppaana Heureka-tiedenäyttelyssä.

Eikä onnellisuus vähentynyt koko matkan aikana. Aina se oli mielessä, se, miten matka nyt aivan oikeasti oli totta.

– Anna sen jutun läpi kuultaa, kuinka onnellinen olen, Terttu Tuuri muistutti ohjeeksi.

Teksti ja kuvat: **Airi Vuolle**

Helsingin senioriopettajat kunnon kavereina



Helsingin senioriopettajat ryhtyi tänä syksynä kunnon kaveriksi Miina Sillanpää -säätiön vetämässä Kunnon kaveri -hankkeessa. Viikoittain olemme olleet kävelyseurana sellaisille ikääntyneille, joiden ei ehkä yksin tulisi lähdettyä. On käyty muun muassa Arboretumissa ja Seurasaarella, tutustuttu Ruskeasuon arkkitehtuuriin ja poliisien ratsuhevosiiin. Sisätiloissa on harrastettu parihierontaa ja keppi- ja tuolijumppaa.

Torstaina 7.10. Taavetin puistossa pidettiin monipuolisesti hauskaa. Ensin vähän käveltiin, sitten tanssittiin Abba-musiikin tahdissa ja lopuksi pelattiin mölkkyä. Syksyinen sää oli leuto ja sade tuli vasta iltapäivällä, kun tapahtuma oli jo ohi.

Teksti: **Arja Ahonen**



Musiikki karistaa ikävuodet

Hymyilevä radioääni Sävel on vapaa -puhelintoivekonsertissa, lukemattomien laulajien luottosäestäjä, vaalea kiharapilvi vilahtamassa Sibelius-Akatemian käytävältä pedagogiikkaluokkaan, lahjakaiden nuorten pianistien valmentaja. Pianotaiteilija **Meri Louhos** (s.1927) tunnetaan monista yhteyksistä.

Harva sen sijaan tietää, että virkeä 94-vuotias pedagogi opettaa edelleen ja kouluttaa siinä sivussa myös opettajia. Meri Louhos vieraili lokakuussa Länsi-Helsingin musiikkiopistossa opettamassa vasta-alkajien improvisaatioryhmiä sekä pitämässä mestarikurssia kouluikäisille lapsille ja nuorille.

Opettajille improvisaatioaiheinen luento ja opetuksen seuraaminen olivat inspiroivaa ja antoisaa kuultavaa. Meri Louhos on pedagogina yhä valovoimainen ja innostava, hän kohtaa ihailtavalla tavalla jokaisen oppilaan ainutkertaisena yksilönä. Hänelle on tärkeää, että kaikki oppilaat saavat onnistumisen kokemuksia.

– Itse musiikki kantaa, siitä innostutaan, Meri kiteyttää.

KAIKKI ALKOI siitä, kun äiti voitti arpajaisissa. Kotkalaisen rakennusmestarin **Fredrik Louhoksen** tyttäret, 10-vuotias Meri ja pari vuotta nuorempi **Ritva**, olivat hartaasti toivoneet pianoa kotiin. Kahden oktaavin kromaattisella ksylofonilla Meri oli jo selvittänyt sävellajit ja sävelaskeleet.

Voittorahoilla hankittu piano avasi ovet aivan uuteen maailmaan. Tällä teatterin vanhalla pianolla Meri harjoitteli Helsingin ensikonserttinsakin.

Perhe muutti isän työn perässä Kotkasta Helsinkiin vuonna 1939. Meri kävi yksityistä Käpylän yhteiskoulua, kunnes talvisota syttyi ja perheen naisväen oli paettava pommituksia Hämeeseen. Jatkosodan aikana **Jean Sibeliuksen** tytär **Katarina Ilves** pestasi Merin viihdytysjoukkoihinsa pianistiksi: kyky säestää ja soittaa lauluja korvakuulolta oli jo herättänyt huomiota. Myös improvisointi ja sävellys olivat tärkeä osa Merin muusikkoutta alusta lähtien.

Meri hyväksyttiin 16-vuotiaana koululaisena Sibelius-Akatemian ammattiopintoihin – hakijan nuoruus selvisi rehtorille vasta myöhemmin. Meri sai kuitenkin jatkaa piano-opintojaan yleisellä osastolla **Rolf Bergrothin** ja **Ernst Lingon** johdolla.

Meri Louhos oli lokakuussa opettamassa Länsi-Helsingin musiikkiopiston nuoria pianisteja. Oppilaita oli viikonlopun aikana runsaat kolmekymmentä 6-vuotiaista vasta-alkajista 15-vuotiaisiin nuoriin taitajiin saakka. 94-vuotias pianotaiteilija opettaa edelleen kaiken aikaa, ja koko korona-ajankin ”Merimummon” soittotunneilla kävi pieniä oppilaita.

Teorian opettajina hänellä olivat säveltäjät **Selim Palmgren** ja **Aarre Merikanto**, jonka kolmannen pianokonsertton Meri kantaesitti Radion sinfoniaorkesterin kanssa keväällä 1958. Tätä konserttia voi pitää pianotaiteilijan läpimurtona.

MERI LOUHOKSEN ensikonsertti Helsingissä oli loppuunmyyty ja sai hyvät arvostelut. Kulttuurirahaston myöntämän apurahan turvin nuori pianisti pääsi opiskelemaan ulkomaille. Opintomatkat suuntautuivat Wieniin, Yhdysvaltain kuuluisaan Eastman School of Musiciin, Neuvostoliittoon Leningradiin sekä Ranskaan. Syksyllä 1978 myönnetyllä pianopedagogiikan tutkijastipendillä Meri opiskeli Moskovassa.

Kiinnostus runouteen vei Merin monen laulajan luottopianistiksi tunneille, tutkintoihin ja konsertteihin. Kesäisin hän säesti Savonlinnan kursseilla muun muassa **Martti Talvelaa** ja näki monen suomalaislaulajan kansainvälisen uran ensiaskeleet. Kesällä 1968 Meri pelasti oopperajuhlien Fidelityn esityksen, kun hän hyppäsi vesisateessa korvaamaan pianistina kokonaisen oopperaorkesterin!

Meri osallistui useita kertoja kuuluisan liedpianistin **Gerald Mooren** kursseille parinaan mm. **Taru Valjakka** ja **Matti Tuloisela**. Kun Moore kutsuttiin Helsinkiin, Meri toimi kurssilla sekä pianistina että tulkkina. Yleisössä kurssia seuraamassa oli Yleisradion musiikkitoimittaja **Aino Pätälä**, joka huomasi Merin juontajankyvyt. Meri pestattiin oitis radioon ja hän juonsi Sävel on vapaa -puhelintoivekonsertteja vuosikymmenien ajan työtovereinaan muun muassa **Sauvo Puhtila** ja **Ilkka Kuusisto**.



– Tässä on pitkä ja tässä on pitkä. Täältä asti se pomppaa. Tämän verran vaan lisättiin, että tuo on pomppa ja tuo pitkä, niin tästä Tarantellasta tulee tosi hyvä, Meri Louhos opasti Länsi-Helsingin musiikkiopiston viikonloppukurssilla Sofie Lehmusvirpiä.

OPETTAMINEN KIINNOSTI Meri Louhosta jo nuorena. Hän aloitti opettamalla 14-vuotiaana naapurin lapsia. Sibelius-Akatemian pianonsoiton opettajana Meri toimi vuodesta 1954 ja lehtorina vuodesta 1980. Hän tutustui 1970-luvulla Suzuki-menetelmään, joka korosti korvakuulolta soittamista ja joka oli herättänyt maailmalla paljon huomiota, ja kokeili sitä työssään ensimmäisten joukossa Suomessa.

Merkittävä hetki uralla oli valinta Sibelius-Akatemian ensimmäiseksi Vuoden Opettajaksi vuonna 1995.

– Parasta tunnustusta on, kun oppilas menestyy tutkinnossa tai kilpailussa. Kyllä se Vuoden Opettaja oli kuin kultamitali. Mutta yhtä valtava onnen tunne on, kun joku oppilas, jolla on ollut vaikeuksia, saa suoritettua jonkin pelkäämänsä tehtävän, Meri toteaa.

Meri on aina ollut valtavan energinen ja kiinnostunut monipuolisesti taiteesta, kirjallisuudesta, musiikista yhtä hyvin kuin historiasta, kielistä tai vaikkapa tähtitieteestä. Näitä asioita hän on myös pyrkinyt välittämään oppilailleen ja laajentamaan kuvaa. Eläkkeelle jäätyäänkin Meri on pitänyt kursseja ja vieraillut Sibelius-Akatemiassa pianopedagogiikan opettajana.

– Olen aina halunnut oppia kaiken näköistä. Minua kiinnostavat ihminen ja ihmisen mahdollisuudet. En seuraa kotimaan politiikkaa enkä viihdettä, mutta seuraan maailman tapahtumia ja sitä, mitä ihmiselle tapahtuu. Opettamisessa on samalla sellaista toivoa, joka antaa iloa ja voimia minulle. Kun opetan, en tunne olevani tietyn ikäinen, vaan yksi laumasta, Meri Louhos hymyilee.

Teksti: **Kirsi-Marja Nevamäki-Karri**

Kuvat: **Airi Vuolle**



Jutun kirjoittaja Kirsi-Marja Nevamäki-Karri (vas.) on itse ollut Meri Louhoksen oppilas Sibelius-Akatemian nuorisokoulutuksessa ja solistisella osastolla sekä myöhemmin hänen assistenttinsa. Hän oli pianopedagogiikan opettaja Sibelius-Akatemiassa 1993–2003. Länsi-Helsingin musiikkiopistossa hän on ollut pianonsoitonopettajana vuodesta 1995 lähtien.

Arkiaskareet kotona, ulkoilu, perheenjäsenten tapaaminen, puhelut ystävien kesken tai keskustelut pihanaapureiden kanssa saivat yli kahdeksankymppisten elämän tuntumaan merkitykselliseltä tiukoista koronarajoituksista huolimatta, selvisi monitieteisessä tutkimuksessa.

Arkiaskareista mielekkyyttä ikäihmisten elämään

Kun korona keväällä 2020 laajeni pandemiaksi, 70 vuotta täyttäneille annettiin tiukat ohjeet pysyä kotona ja välttää kontakteja.

Tutkimukseen osallistui kotonaan asuneita, itsensä vähintään kohtuullisen hyväkuntoisiksi ja liikuntakykyiseksi arvioineita 80 vuotta täyttäneitä itäsuomalaisia henkilöitä. Yksi kutoi sukkia koko lähisuvulle joululahjaksi, toinen täytti ristikoita tai teki arkiaskareita kuten laitto ruokaa ja tiskasi ja sai näin elämän tuntumaan mielekkäältä.

Ystävyydet ja lähisuku soittivat pitkiä puheluita, joissa keskusteltiin milloin mistäkin mieleen juolahtaneesta asiasta. Lähipiiri varmisti tiheään, että kaikki on kunnossa. Myös WhatsApp oli monella käytössä.

Jos rajoituksia ei noudatettu pilkulleen, lapset ja lapsenlapset saattoivat poiketa käymään ja tarjoutua kauppavuoksi tai kodinhoitoavuksi. Aina apu ei edes ollut tervetullutta, vaan joitakin tällainen puolesta tekeminen jopa hie- man ärsytti. Myös naapuriapua oli ollut tarjolla.

Ulkoilua ja luonnossa liikkumista tutkitut pitivät turvalisena keinona huolehtia omasta hyvinvoinnista. Niinpä naapureita ja tuttavien tavattiin turvaetäisyyksin pihalla tai lenkipoluilla. Ulkoillessa pääsi seuraamaan luontoa ja näki, mitä naapurustossa tapahtuu. Kävelylenkit olivat tapa pitää yllä toimintakykyä ja seurata omaa terveydentilaa. Lenkit olivat erityisen tärkeitä niille haastatetuille, joilla oli koira.

Mahdollisuus viettää aikaa itselle tärkeissä paikoissa kuten kesämökillä lisäsi korona-arjen merkityksellisyyttä. Arjen hyvinvointia tuki lisäksi vuodenaikojen vaihtelu. Erityisesti valoisampien ja lämpimämpien vuodenaikojen odotus toi toivoa vaikeista ajoista selviytymiseen.

Esimerkiksi jouluvalmistelut lisäsivät elämän merkityksellisuuden tuntua, vaikka toivoa yhteisestä joulunvietosta läheisten kesken ei ehkä ollutkaan.

Ne tutkimukseen haastatellut, jotka arvioivat terveytensä vähintään keskinkertaisen hyväksi, tunsivat, että elämällä on tarkoitus useammin kuin ne, jotka arvioivat terveydentilansa huonoksi. Ne, jotka eivät noudattaneet rajoituksia

tiukasti, tunsivat kuuluvansa heille tärkeään ryhmään tai yhteisöön useammin kuin ne, jotka olivat päättäneet pysyä eristyksissä.

Merkityksellisimmältä elämä tuntui niistä kotona asuvista iäkkäistä ihmisistä, jotka kokivat terveytensä hyväksi ja jotka eivät rajoittaneet fyysistä kanssakäymistä aivan suositusten mukaisesti. Tutkijat arvioivat, että tulos voi johtua vahvemmasta itsemääräämisoikeuden kokemuksesta tai siitä, että sosiaalista kanssakäymistä kasvotusten oli enemmän kuin muilla.

Yliopistotutkija, dosentti **Elisa Tiilikainen** Itä-Suomen yliopistosta kertoo, että tutkimuksen mukaan mielekäs tekeminen piti mielen virkeänä ja sai ajan kulumaan silloinkin, kun aikaa oli vietettävä paljon yksin. Arjen askareiden ansiosta ikäihmiset kokivat säilyttävänsä oman päätösvaltansa, vaikka kodin ulkopuolinen tekeminen olikin rajoitetumpaa.

Tutkija muistuttaa, että virukselta suojelemisen rinnalla onkin tärkeä kiinnittää huomiota siihen, miten merkityksellisuuden tekijöitä voidaan tukea ja ylläpitää niin omassa kodissa kuin hoivakodeissa asuvien vanhojen ihmisten arjessa.

Tutkimus on osa laajaa CAIDE-hanketta (Cardiovascular Risk Factors, Aging and Dementia), jossa on vuodesta 1998 saakka tutkittu keski-ikäisen sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden ja elintapoihin liittyvien tekijöiden yhteyttä ikääntymiseen liittyviin ilmiöihin, kuten muistisairauksien riskiin.

Tähän osuuteen saatiin vastaukset yli sadalta 80 vuotta täyttäneeltä itäsuomalaiselta henkilöltä. Vastanneiden keski-ikä oli 86 vuotta. Kyselyt lähetettiin heinäkuusta 2020 alkaen aikaan, jolloin yli 70-vuotiaita koskeneet tiukat koronarajoitukset olivat olleet voimassa muutaman kuukauden. Osaa vastaajista haastateltiin kasvotusten. Viimeiset haastattelut tehtiin joulukuussa 2020.

Tutkimusryhmään kuului tutkijoita Itä-Suomen yliopistosta, Jyväskylän yliopistosta, Tampereen yliopistosta, Tukholman Karoliinisen Instituutista sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta.

Teksti: **Eeva Myyrä**



Teksti:
Erityisasiantuntija, TkT
Heli Mäntylä, ympäristöministeriö

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

Kuvat **Heli Mäntylä**, **Minna Kuusela** ja **Teemu Kuusimurto**, ympäristöministeriön kuvapankki.

Turvaa kylpyhuoneeseen

Kuinka asuisin vanhana?

Eläkeiän alussa ei tule ajatelleeksi, että jonain päivänä tasapaino heikkenee, kädet eivät nouse ja selkäkin jäykistyy. Omaa asumistaan vanhana kannattaa miettiä jo etukäteen tai tehdä korjauksia myöhemmin mahdollisuuksiensa mukaan. Kodin sijainti, koko ja esteettömyys ovat merkittäviä tekijöitä selviämisen kannalta. Päivittäisiä askareita voi helpottaa monenlaisilla keinoilla. Koti toimivaksi -palstalla annetaan vinkkejä ikäystävälliseen asumiseen. Lehdissä 2–4/2021 on puhuttu keittiöstä, eteisestä ja makuuhuoneesta. Tällä kertaa käännetään katse **kylpyhuoneeseen**.



Kylpyhuoneen matala kynnyks mahdollistaa pyörällisten apuvälineiden käytön. Oven eteen sijoitettu linjalattiakaivo estää veden valumisen muihin asuintiloihin. Luistamaton laatta on kylpyhuoneen turvallisuuden ehdoton edellytys.

Tukikahvat voidaan kiinnittää joko seinään, wc-istuimeen tai lattiaan.



KYLPYHUONE

Kylpyhuone on kodin tiloista usein ensimmäinen, jonka toimivuutta kannattaa miettiä. Valmiiseen kylpyhuoneeseen voidaan lisätä erilaisia tukikahvoja, suihkuistuimia, wc-korokkeita ja kaidealtaita helpottamaan liikkumista ja toimimista. Ne voidaan asentaa juuri niihin paikkoihin, missä asukas kokee tarvitsevansa helpotusta liikkumiseen ja kylpyhuoneen käyttämiseen. Niiden avulla itsenäistä asumista omassa kodissa voi jatkaa pitkään.

Kylpyhuoneen mitoitus on avainasemassa. Esteettömässä wc-tilassa tarvitaan halkaisijaltaan vähintään 1500 mm kiinteistä kalusteista vapaa tila. Käsienpesualtaan eteen varataan vähintään 1200 mm x 1200 mm vapaa tila. Jos käsienpesualtaan alla on vapaata polvitilaa, allasta voi käyttää myös pyörätuolissa istuen. Lattiapinnan pitää olla tasainen ja märkänäkin luistamaton. Kallistus lattiakaivoa kohti on vähintään 1:100, jotta veden virtaaminen lattiapinnalta kaivoon saadaan varmistettua. Lattian enimmäiskaltevuus on

Pesutiloissa esteettömyyttä ja turvallisuutta lisäävät linjalattiakaivot, jotka on sijoitettu huoneen seinustalle. Lattian kaadot ovat maltillisia ja puhdistettavuuskin on helppoa. Kansi ei lähde vahingossa kaivon päältä, kun suihkussa seisoo.



1:50. Kylpyhuoneeseen suositellaan 200–300 luksin valaistusvoimakkuutta.

Joskus kylpyhuone kaipaa isompaa remonttia ja siihen voi saada myös tukea. ARA myöntää avustusta iäkkäille (yli 65-vuotiaalle) henkilöille omakotitalon tai omistusasunnon korjaamiseen. Avustusta myönnetään vain ympäri-vuotisessa käytössä olevan kodin korjauksiin, ei esimerkiksi mökin korjaamiseen. Avustus on tarkoitettu parantamaan iäkkäiden henkilöiden mahdollisuuksia kotona asumiseen. Lähteissä on linkki ARA:n korjausavustuksiin.

Kaikissa asunnoissa on oltava vähintään yksi esteettömyysvaatimukset täyttävä kylpyhuone, jota pystyy käyttämään elämän eri vaiheissa. Liikkumis- ja toimimisesteisten henkilöiden itsenäisen asumisen onnistuminen, kuten myös asukkaan avustaminen kotona, edellyttää esteetöntä wc- ja pesutilaa. Tämä tarkoittaa esteetöntä reittiä tilaan, riittävää tilan kokoa ja sitä, että seinissä on tukikahvojen, suihkuistuimen ja muiden tarvittavien varusteiden kiinnittämisen kestävät rakenteet. Kalusteiden ja varusteiden tarkalla suunnittelulla asunnon wc- ja pesutiloista saadaan hyvin asukkaiden tarpeita vastaavia.

MUISTILISTA KYLPYHUONEEN SUUNNITTELUUN JA REMONTOINTIIN

1. Kylpyhuoneessa on pesuallas, wc-istuin ja suihku.
2. Lattian pitää olla samassa tasossa huoneiston muun lattian kanssa. Jos oveen joudutaan tekemään kynnys, se on enintään 20 mm korkea ja viistottu, joustava tai kokoon painuva, jotta se on mahdollista ylittää pyörällisillä apuvälineillä.
3. Oven kulkuaukon vapaa leveys on vähintään 800 mm. Vapaalla leveydellä tarkoitetaan kulkuaukon todellista leveyttä avatun ovilevyn kohdalla.
4. Kylpyhuoneeseen voidaan asentaa tukikaiteita (huomioitu seinärakenteissa).
5. Wc-istuimen käsituet helpottavat siirtymisiä.
6. Kylpyhuoneessa lattiamateriaali on pitävää ja helposti puhdistettavaa. Lattialämmitys kuivattaa tilaa ja vähentää liukkautta.
7. Lattiakaivo on sijoitettu niin, ettei siihen kompastu suihkussa käydessä. Seinän viereen sijoitettava viemäri on toimiva vaihtoehto.
8. Automaattihanat ja liiketunnistimella syttyvät valot helpottavat kylpyhuoneen käyttöä.
9. Kaiteella varustettu allas lisää turvallisuutta.

Lähteet:

Esteettömyys. Ympäristöministeriön ohje rakennuksen esteettömyydestä. Suomen rakentamismääräyskokoelma 2018. Esteetön wc- ja pesutilaopas, Invalidiliiton Esteettömyyskeskus ESKE. 2018
Valtioneuvoston asetus rakennuksen esteettömyydestä 241/2017 Suomen säädöskokoelma. Julkaistu 5.5.2017.
Aran korjausavustus iäkkäiden henkilöiden kotien korjauksiin. ARA.



KOKKOLAN SENIORIOPETTAJAT kokoontuivat kesätauon jälkeen kokoustamaan Nuorisokeskus Villa Elbaan keskiviikkona 29.9. Ennen kokousta aloitimme ulkoilulla kauniissa ruskamaisemassa visaisia tehtävärasteja ratkoen. Juttu luisi ja mieli virkistyi!

Tehokkaan puheenjohtajan **Jaakko Hölsön** johdolla kokousasiat saatiin nopeasti käsiteltyä ja pääsimme nauttimaan maittavaa lounasta, jonka yhdistys tarjosi jäsenilleen.

Tästä on hyvä jatkaa syksyyn ja uusiin vierailukohteisiin. Meillä on ollut teemana käydä tutustumassa kaupungin uusiin kouluihin. Seuraavaksi vierailemme meren rannalle rakennetussa uudessa uljaassa Ykspihlajan koulussa. Perinteiset konsertti- ja teatterireissut kuuluvat jokavuotisiin ohjelmiin.

Teksti: **Elisa Maunumäki**

KAJAANIN SEUDUN SENIORIOPETTAJAT kävivät 31.8. retkellä Paltamon Kivesvaaralla toimivassa Jättiläisenmaassa. Kuvassa takana näkyvistä "linnunpöntöistä" oli upeat maisemat Oulujärven suuntaan. Koko takaseinän kokoisesta ikkunasta voi moottorisängyssä maaten tarkkailla tähtitaivasta ja revontulia.

Samalla reissulla kävimme myös Vuolijoen Riihipihan kymmenissä talonpoikaismuseon rakennuksissa. 2.9. kävimme tutustumassa Kajaanin keskustasta vain parin kilometrin päässä sijaitsevaan palstavilelylue Ensilään.

Teksti: **Arja Juutistenaho,**
Kuva: **Vesa Homanen**





KESKI-KARJALAN SENIORIOPETTAJAT tekivät sieniretken. Löytyi runsaasti sieniä, joita tunnistettiin haistamalla ja jopa maistamalla.

Kuvassa **Maija Lehtikuusi** tunnistaa sientä haistamalla, oppaamme **Kari Antikainen** opastaa.

Teksti: **Riitta Kojo**



LÄNSI-UUDENMAAN SENIORIOPETTAJAT tekivät retken Rymättylään kesäkuussa.

Retkelle osallistui 31 senioria. Kävimme vanhan kalastajatilän ympärille rakennetussa kokous- ja virkistyspaikka Her-rankukkarossa, Louhisaaren kauniissa kartanossa Askaisissa sekä Silliperinнемuseo Dikselissä. Kuvassa matkaoppaamme, historianopettaja **Torsti Salonen** ja puheenjohtaja **Harry Myllymäki** katselevat kalastajaa sillitynnyrin äärellä.

Teksti: **Raili Karvonen-Urhola**, kuva: **Jukka Urhola**



RAAHEN SEUDUN SENIORIOPETTAJAT käynnisti pandemiarajoitusten jälkeen toimintaansa ulkotapahtumin.

Toukokuussa virittäydettiin kesään kiertämällä Raahen seminaarin aluetta ja kuultiin oppaan kertomana seminaarin ja alueella toimineen Raahen tietokonealan oppilaitoksen värikkäitä vaiheita.

Elokuussa syksyn toiminta aloitettiin luontotapahtumalla: kierrettiin luontopolku ja noustiin lintutorniin havainnoimaan syksyn merkkejä. Metsän monimuotoisuus ja voimaannuttava vaikutus tulivat todistetuiksi kierroksen aikana.

Syyskuussa jatkettiin yhä turvallisesti ulkoilmassa ja tutustuttiin erilaisiin pihapeleihin. Tutuiksi tulivat esimerkiksi hevosenkengän heittäminen, petankin pelaaminen sekä perinteinen raahelainen suosikki – ”naakun” kisaaminen.

Teksti: **Timo Pieskä**, kuva: **Mauri Pisilä**



YLÄ-SAVON SENIORIOPETTAJAT kulkivat syyskuun tapaa-misessa Juhani Ahon juhluvuoden kunniaksi (syntymästä 160 v. ja kuolemasta 100 v) hänen jalanjäljillensä lisalnessa. Osaavana opastajana retkellä oli yhdistyksemme jäsen **Anja Kauppinen**, joka toimii myös auktorisoituna oppaana Ylä-Savossa.

Patsaalla, museolla, kalakivellä ja hautamuistomerkilä saimme tietoiskuja kansalliskirjailijan elämästä. Retken päätteeksi nautimme kahvit ja voipullat Koljonvirran kartanossa, missä isäntä **Jamppa Kääriäinen** kertoi kartanon mielenkiintoisesta historiasta. Retkelle osallistui 32 senioriopettajaa.

Kuva ja teksti: **Riitta Hakulinen**

Joka syksy varsinaisten muuttolintujen jo lähdettyä ilmestyvät kotipihlajiimme meluavat rastaat ja kauniisti hilittävät tilhet. Näistä meluavista ja hälisevistä marjalinnuista poikkeavat edukseen kauniit ja hiljaiset taviokuurnat, nuo pohjoisten havumetsien kesyt talvivieraat.

Hilinää pihapihlajassa

Teksti ja kuvat: **Hannu Eskonen**

Ensimmäisinä pihlajiin tulevat syksyllä rastasparvet. Puista kuuluu tällöin tyypillistä räksäytystä ja linnut ovat erittäin rauhattomia. Jokin korkea koivu on rastaiden tukikohta, josta ne aina välillä laskeutuvat pihlajiin ruokailemaan. Lähestyvä ihminen saa koko parven äänekkäästi lehahtamaan siivilleen.

Parhaina marjavuosina Suomessa viivyttelee satoja tuhansia räkättirastaita. Ensin ne puhdistavat maaseudun pellonpientareiden ja tienvarsien pihlajat ja sitten ne ilmestyvät taajamien puistoihin ja omakotialueille. Samalla parvien koko kasvaa, isoimmissa on satoja lintuja.

Kun marjat vähenevät, rastasparvet siirtyvät hiljalleen etelään. Suomen eteläpuolelle ne siirtyvät yleensä tammihelmikuulla. Rastasparvissa on lähes aina mukana myös punakylki-, musta- ja kulorastaita. Viime vuosina mukana on ollut harvinaisia siperialaisiakin viiraita. Esimerkiksi mustakaularastaita tavataan rastasparvista lähes vuosittain.

VÄRIKKÄÄT TILHET. Rastaat eivät syö pihlajia puhtaiksi, vaan ravintoa riittää muillekin marjalinnuille. Usein näkee jo rastasparvien aikaan myös tilhiparvia.

Osa tilhistämme muuttaa vuosittain etelään, osa jää Suomeen ja vaeltaa vähitellen etelään syöden samalla matkansa varrella pihlajanmarjoja. Huonoina marjavuosina pääosa tilhistä muuttaa EteläSuomen yli jo alkusyksyllä. Tällaisina syksyinä niiden vaellus saattaa ulottua aina Välimeren maihin asti.

Suuria tilhiparvia näkee usein korkeissa puissa ja sähkölangoilla. Parvesta kuuluu jatkuva hilitys. Näistä tähtystyspaikoista ne yksi kerrallaan liitävät, siivet supussa pihlajiin ruokailemaan. Tilhet syövät marjat kokonaisina.



Rastasparvista löytyy silloin tällöin myös punakylkirastaita. Valkea silmäkulma-juova ja punaiset kyljet ovat lajituntomerkkeinä hyviä.

Hyvinä vuosina marjoja riittää pitkälle kevääseen ja puissa notkuvat sokeripitoiset herkut käyvät ja tuottavat alkoholia. Monesti onkin havaittu selvästi humalaisia tilhiä. Ne lentävät epävakaasti ja törmäilevät esteisiin. Tutkimuksissa on selvinnyt, että tilhien maksa polttaa alkoholia erittäin tehokkaasti. Marjahumalasta ei siten liene niille suurtakaan haittaa.

Tilhien suurparvet keskittyvät taajamiin, sillä aiemmin tulleet rastaat ovat ehtineet syödä maaseudun pihlajat tyhjiksi. Ensimmäiset tilhiparvet ilmestyvät taajamiin syyslokakuussa. Pääjoukot saapuvat kuitenkin vasta paljon myöhemmin, joskus vasta helmi-maaliskuussa.

On esitetty arvailuja, että osa alkutalven tilhistä tulisi Suomeen kaukaa idästä. Tähän viittaa sekin, että tilhen kaukainen rengaslöytö on peräti 4 000 kilometrin takaa, Kazakstanista.

Tilhien vaellusten tutkimuksissa on ongelmallista se, että pääosa Suomessa rengastetuista tilhistä rengastetaan juuri syksyisten vaellusten yhteydessä. Myös pesiviä tilhiä tulisi rengastaa mahdollisimman paljon.

Keväisin tilhiä ei Suomessa juuri nähdä. Tutkijat olettavat, että ne palaisivat Pohjois-Suomen pesimäsijoilleen maamme itäpuolitse. Tätä oletusta ei kuitenkaan ole pystytty todistamaan.

LUOTTAVAINEN TAVIOKUURNA. Taviokuurna on erittäin luottavainen lintu. Hiljaa lähestyvä ihminen saattaa päästä pihlajanmarjoja mutustavaa kuurnaa lähes kosketuksetäisyydelle. Taviokuurnat syövät marjoista vain siemenet. Hedelmämallon ne kuorivat nokallaan pois. Puun alle kertyykin runsaasti marjojen punaisia mallon jätteitä.

Kesymmät linnut ovat lähes poikkeuksetta vihertävän harmaita naaraita. Kauniin karmiininpunaiset urokset pysyvät taka-alalla.

Huonosti sulavan siemenravinnon takia taviokuurnilla on erityisen pitkä suoli, joka sulattaa siemenetkin tehokkaasti. Tilhen lyhyt suoli päästää nopeasti lävitseen pihlajanmarjojen malto-osat. Tilhien onkin syötävä jatkuvasti toisin kuin taviokuurnien.

Kuurnaparvissa on yleensä huomattavasti enemmän naaraita kuin koiraita. Parvet eivät yleensä ole yhtä suuria kuin tilhillä tai rastailla. Jo 30–50 linnun taviokuurnaparvi on suuri. Todellisia jättiparviakin on kyllä tavattu. Tukholman eteläpuolella laskettiin vuonna 1976 peräti 16 000 taviokuurnaa samassa parvessa.

OIKULLINEN VAELTAJA. Tilhien ja rastaiden tapaan taviokuurna syö vaelluksillaan pääasiassa pihlajanmarjoja. Jos Pohjois-Suomessa marjoja on paljon tarjolla, vaeltajat eivät saavu lainkaan Etelä-Suomeen vaan liikkuvat muutaman sadan kilometrin päässä pesimäpaikoistaan. Kuurnien vaellukset ovat kuitenkin oikullisia. Toisinaan vaeltajia nähdään Baltian maissa, vaikka meillä olisi pihlajanmarjoja tarjolla ylen määrin. Taviokuurnan syysvaellusten suunta riippuukin paljolti siitä, mistä vaeltajat ovat lähtöisin.

Suurvaellusten aikana taviokuurnia on niin paljon, että valtaosan täytyy olla muualta tulleita lintuja. Taviokuurnaa tavataan koko pohjoiselta havumetsävyöhykkeeltä aina Siperiaa ja Kanadaa myöten.

Suurvaellusten aikana maahamme saapuvat kuurnat ovat



Alkutalven tai myöhäissyksyn kuura kattaa maiseman valkeaan. Mustarastas erottuu kuuraoksilta helposti, ennen kuin siirtyy lähipuihin marjoja syömään.



Taviokuurnauros on kauniin karmiininpunainen. Se maastoutuu siten hienosti punaisten pihlajanmarjaterttujen sekaan.

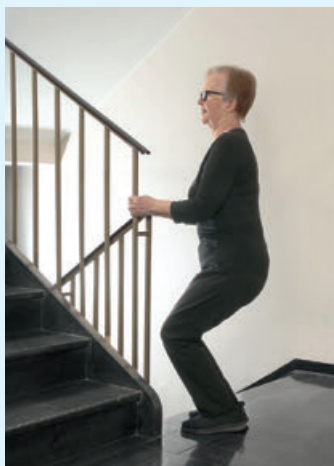
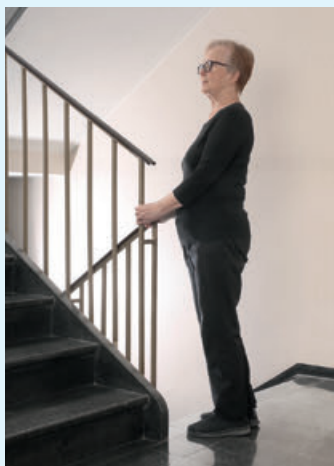


Tilhi on väreiltään kauneimpia lintujamme. Mattamaisesta punaruskeasta erottuvat helposti keltaiset, punaiset, valkoiset ja mustat värikuviot.

kotoisin Venäjän laajalta taigalta, ehkä aina Siperiasta asti. Kohdatessaan Suomen etelärannikon vaeltajat eivät yleensä lähde ylittämään merta, vaan siirtyvät liikkumaan rannikon myötäisesti ja lopulta takaisin pohjoiseen.

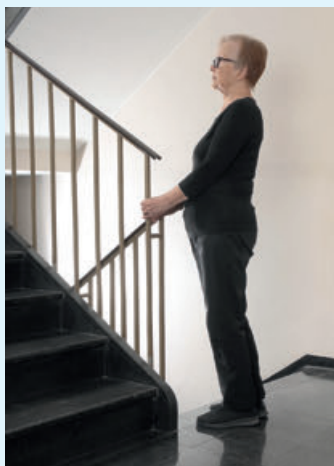
Kesäaikaan taviokuurnat viettävät hiljaiseloa havumetsävyöhykkeen pohjoisosissa. Tällöin taviokuurnan näkeminen pesimäsijoillaan on retkeilijälle todellinen onnen potku. Samaa voi kylläkin sanoa myös tilhestä. Nekin viettävät kesäkuukaudet erämaissa.

RAPPUJUMPPA Kehonhuoltohetki



1. KYKKISTYMINEN

- Kyykisty 10 kertaa tai väsymiseen asti.



2. POLVEN NOSTO

- Nosta polvea 10 kertaa tai väsymiseen asti.
- Tee molemmilla jaloilla.



3. JALAN LOITONNUS

- Vie jalkaa sivulle ja tuo takaisin toisen viereen.
- Tee 10 kertaa tai väsymiseen asti kummallakin jalalla.

"Vähäkin on tyhjää parempi."

– suomalainen sananlasku

730 päivää



HERÄÄMINEN: 365 PÄIVÄÄ. Havahduin, kun ystäväni kertoi siirtyvänsä eläkkeelle – ajatus oli minulle kaukainen, vaikka olin lähestymässä eläkeikää myös itse. Asia jäi vaivaamaan, joten etsin kansiosta eläkeotteet, lainakuitit sekä säästöt. Tasapainossa vielä, muttei kauan. Kiintoisa 40 vuoden työni oli liukumassa nuoremmille, olin päätöksen edessä.

Opettaja-lehdestä luin aiheesta artikkelin, ja postissa tuli OAJ:n Eläkeilta-kutsu, johon ilmoittauduin peruutuspaikalle. Osallistuin myös tietokirjailijoiden Elämäkertakirjoittamisen kurssille tavoitteena esseeteos elämänurastani.

Näillä eväillä hyppäsin senioriksi siirtyvien opettajien bussiin ja matkustin tulevaisuuteen... perillä luentosali oli täynnä tuttuja, muuttuneina ja ikääntyneinä.

Kotiin palattuani valmistelin eläkehakemuksen tuntemattomaan elämänvaiheeseen, kaikkine papereineni! Koirani heilautti häntäänsä kuin hyväksyen ja ymmärtäen. Minun ei tarvinnut kysyä keneltäkään, olinhan eronnut pitkästä avioliitosta ja lapset siirtyneet omiin talouksiin ja tehtäviin.

Kevään aikana valmistui elämäkertaessee – ja siirryin myönteisen päätöksen jälkeen rohkeasti eläkkeelle. Ilmoitin OAJ:lle siirtymisestä Senioriopettajiin, joka lähetti pian tietopaketin jäsenkortteineen. Uuden vuoden otin vastaan ”tuttujen ryhmässä”.

SIIRTYMÄ: 90 PÄIVÄÄ. Seniorikauden alussa nukuin kuin horroksessa pois vuosikymmenten kiireet heräten tunteeseen, nyt voin aloittaa uuden elämän. Mutta minkälaisen? Identiteettini oli perustunut taiteiden ja viestinnän opettajuuteen, joka oli myös pelastanut elämän eri vaiheissa. Luova ihminen voi hyvin ja selviää elämässä, siis ehkä seniorivaiheessakin?

Luin Mazzarellaa, Austenia ja Beauvoirea, jotka olivat kirjoittaneet koko elämänsä opettajina ja kirjailijoina. Luin myös Ferranten Napoli-sarjan, jonka tarinaa elin viimeiseen lukuun asti; siinä kirjailija totesi aloittavansa eläkepäivät lukemalla aamulehden kahvikupin äärellä ja ulkoiluttamalla koiran. Tasapainoinen loppu kaikkien kohellusten jälkeen.

Eläkettä ja eliksiiriä -opas sai pohtimaan seniorielämää eri näkökulmista: joku toteuttaa haaveitaan, toinen jatkaa entistä elämäntyyliä, kolmas siivoaa kotinsa ja neljäs haluaa selkeän muutoksen – viides nauttii ottamalla rennosti. Siinä oli minun tienviittäni, totesin.

Eläkkeenä oli vaatimatonta akateemiseen koulutukseeni verrattuna, joten leppoisuus auttaisi selviämisessä. Olin valmis aloittamaan: ilmoittauduin senioriopettajien Kulttuuri-iltamiin, varasin paikan sukuhaudasta ja tilasin loppulaulun nuotit (tilaston mukaan yksinelävien seniorinaisten talous olisi tiukkaa ja he eläisivät lyhyemmän elämän kuin parisuhteissa).

Kulttuuri-iltamissa tapasin paikallisen järjestön jäseniä, jotka totesin niin tutuiksi. Olin siirtynyt kuin lasiseinän toiselle puolelle. Kotiin kävellessäni hymähdin, sillä lupasin harkita kutsua hallitukseen yön yli nukuttuani.

TOIMINTAA: 275 PÄIVÄÄ. Uusi elämä senioriopettajana alkoi osallistumalla paikallisen hallituksen kokoukseen. Katselin ja kuuntelin. Perehdyin toimintaan, jonka tavoitteena oli tarjota jäsenille virkistystoimintaa; kirjapiiriä, konsertteja, retkiä. Toiminnan alku suunnitelmiseen kariutui alkuunsa Covid-pandemiaan, mutta kehityimme: opimme digitaalisen kokoustekniikan, jonka avulla suunnitelmia päivitettiin. Seniorijäsenten oli opittava elämään digitaalisesti – ja juuri kun sen opimme, yhteiskunta ja toiminta avautuivat jälleen, muuttuneina.

Eläköitymäni alku oli pysäyttävä, mutta pandemiatoimien aikana oli mahdollista toteuttaa haaveet sukututkimuksesta: tein DNA-geenitestit, piirsin sukupuut etsimällä äiti- ja isälinjani sukulaiset digiarkistoista (1700–1900), kirjoitin sukutarinoita ja maalasin asuinseutuja retkillä. Nyt syksyllä 2021 yhteiskunnan avauduttua, olen tietoinen suvustani ja tullut isoäidiksi.

Olemme valmiit jatkamaan.... tapaamisiin.

Jaana Vainio-Utriainen
Kotkan seudun senioriopettajat



Piiros: Marja-Leena Hyvärinen

Selänpäästä hännänpäähän

Hermostunut matkustaja jonotti junalippua. Tuli ostovuoro ja myyjä kysyi, minne matkustaja on menossa. Vaikka takapuoleen, oli vastaus. Sinne asti ei mene junia, mutta sopiiko lippu Selänpäähän. Sopii sekin. Voin loppumatkan kävellä, vastasi asiakas. Selänpään ja hännänpään välillä monella luodulla on häntä. Elintilasta ja rakenteesta riippuen häntä voi olla myös pyrstö tai saparo. Ero on lähes sama kuin kahdella pisteellä ä- ja ö-kirjaimien yläpuolella eli ääkkösillä ja öökkösillä.

Häntä on tarpeellinen ja hyödyllinen monelle eläimelle. Jos häntää ei käytä, sitä ei tarvitse ja sen voi menettää. Näin on käynyt ihmiselle. Hänellä on vain häntäluu, joka ei edes jää jakajan käteen. Sisilisko voi hädissään katkaista häntänsä. Nimellisesti ja kuvaannollisesti ihmisellekin häntiä riittää. Lapsilla oli 1970-luvulla muotina talvipäähineiden koristeena pesukarhun häntä. Pienillä tytöillä oli hiuksissaan saporot tai poninhäntä. Lastenkutsuilla leikittiin aasinhäntää. Paperinen häntä piti silmät sidottuina kiinnittää taululla olevaan aasinkuvaan mahdollisimman lähelle oikeaa paikkaa. Karamelleina tarjottiin hiirenhäntiä. Satuja kerrottiin kissasta nimeltä Pekka Töpöhäntä.

Monet aikuiset kulkevat maailmalla ketunhäntä kainalossa. Heiltä ei kannata ostaa sikaa säkissä. Sika ei ehkä ole syönyt eväitä, mutta on voinut purra lajitoveriltaan saporon poikki. Muutenkin ihmisten eturistiriitoja sovitellessa meno on sellaista kissanhännän vetoa. Kissan kanssa vedettäessä ei aina tiedä, kuka vetää ja kuka pitää kiinni. Eläin Suomen vaakunassa ja tietyn juoman etiketissä on lempinimeltään kippurahäntä.

Sanotaan, että roikkuu alaspäin kuin lehmän häntä. Jotkut tietävät, että häränhännästä saadaan maukasta lientä. Joku nuori kosiomies kertoi mielitietylleen omaisuuksistaan sanomalla, että heillä kotinavetassa käy yksi hännän huike. Yksihän siellä kävi, kun talossa oli vain yksi lehmä. Hevonen on tallissa ja häntä on katolla. Mikä se on? Se on tuli pesässä ja savu, joka nousee katolle piipussa. Harakka huttua keittää ja hännällänsä hämmentää. Oravalla punainen häntä oli purjeenaan.

Kiireinen rientää häntä suorana. Iloinen heiluttaa häntänsä. Masentuneelle sanotaan, häntä pystyyn, kun hän tulee häntä koipien välissä. Jos jutussa ei ole päätä eikä häntää, se on kuin keskikuha tai kuha häntä.

Risto Nihtilä



SIENIKEITTO

2 rkl voita
1 sipuli
1 l tatteja tai muita sieniä
3 rkl vehnäjauhoja
1 kana- tai kasvisliemikuutio
6–7 dl vettä
2 dl ruokakermaa
1 dl pippurikermaa tai
50 g sulatejuustoa
1 tl rakuunaa
1 tl suolaa
0,5 tl mustapippuria, jos käytät
sulatejuustoa

Sulata voi kattilassa. Lisää pilkottu sipuli voihin, kuullota hetki. Sekoita joukkoon sienet ja jatka kuullottamista. Sekoita joukkoon vehnäjauhot. Lisää vettä vähitellen vatkaton ja murena joukkoon kana- tai kasvisliemikuutio. Keitä noin viisi minuuttia. Lisää lopuksi kerma ja pippurikerma tai sulatejuusto ja mausta suolalla ja rakuunalla.

Soseuta keitto sauvasekoittimella, jolloin keitosta tulee nauttavampaa.



Syksyn sato inspiroi seniorikokkia, joten saatte tällä kertaa reseptejä omena- tai marjapiirakkaan sekä tattikeittoon. Keiton voit tehdä myös muista sienistä, esimerkiksi rouskuista tai kuivatuista suppilovahveroista, kunhan ensin liotat niitä. Myös tuoreet tai pakastetut kantarellit käyvät.

Omenapiirakka on vanhan ajan sokerrakku lisättynä omenalohkoilla tai marjoilla. Loppusilaus tulee päälle vuolluista voisiivuis- ta ja raesokerista.



Riitta Ristola



OMENAPIIRAKKA

(vuoka 27 cm)

2 munaa (suurta)
2 dl sokeria
2 dl vehnäjauhoja
3–4 hapahkoa omenaa tai mustikoita, puolukoita tai muita marjoja
Jos käytät omenoita, ripottele pinnalle kanelia.

Voitele vuoka tai vuoraa se leivinpaperilla. Vaahdota munat ja sokeri. Lisää vehnäjauhot. Kaada taikina vuokaan ja lada päälle omenat tai marjat.

Vedä juustohöylällä ohuet voisiivut marjojen tai omenoiden päälle. Ripottele pinnalle raesokeria. Paista 200 asteessa noin 30–35 minuuttia.

Senioritorilla voivat Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:n jäsenet lyhyesti ilmoittaa ilmaiseksi, saman ilmoituksen kuitenkin korkeintaan kaksi kertaa saman kalenterivuoden aikana. Lähetä teksti päätoimittajalle, yhteystiedot ovat lehden sivulla 2.

MYYDÄÄN

Tunnelmallinen **mökki Yläksellä**, rauhallisella paikalla, omalla tontilla Hannukaisessa, Äkäsojen varrella. Alakerrassa tupakeittiö, sauna, pesuhuone + wc, parisaängyllinen makuuhuone ja varaava takka. Yläkerrassa tilava parvi, jossa makuutilat 6:lle ja parveke. Mökki on täysin varusteltu. Erillinen piharakennus esimerkiksi suksien voiteluun. Hinta 125 000 € tai tee tarjous. Tiedustelut 040 564 4322.

Rt-kaksio Ilomantsin keskustassa, 44 m², edullisesti. Sopii kak-
koskodiksi tai etätöhyön. Luonto ja palvelut ovat lähellä. Lisätieto-
ja Päivi, p. 040 705 5576 tai sp. paivi.tykkylainen28@gmail.com.

Myydään hyväkuntoinen, mutta tarpeeton **harmonikka** Giuletti MF 52 C, hihnat ovat kunnossa ja mukana seuraa kunnan kuljetuslaukku, 650 €/tarjous. Yhteydenotot: Heli Huhtala, 0400 877 259, hhuhtala@gmail.com.

VUOKRATAAN

Vuokrataan siisti ja tilava **mökki Ylläksellä** Ylläsjärven puolella. Alakerrassa mh, tilava olohuone ja keittiö, sauna, pesuhuone, pukuhuone, wc ja eteinen. Yläkerrassa mh, tilava aula ja parveke. Erillinen varastorakennus. Soveltuu myös kahdelle pienelle perheelle. Hoidetut murtomaaladut suksilla pihasta n.100 m ja rinteeseen 5 km. Yhteydenotot Marjatta Hirn, 050 347 9095, marjatta.hirn@gmail.com.

HALUTAAN VUOKRATA

Halutaan vuokrata **mökki** 4–6 henkilölle **Lahden seudulta** FIN5-
rastiviikon ajaksi 11.7.–17.7.2022. Yht. Leo Koistinen 044 991 6462,
leokoistinen@gmail.com.

HALUTAAN OSTAA

Haluan ostaa kirjan **Uusi lapinlasten laulukirja**, tekijät Jouko Tekoniemi, Arvo Ylitalo, Matti Yli-Tepsa. Puh. 040 865 9756.

RISTIKON RATKAISU:

											O	K	S	A	K	A	S
											P	U	K	K	I		E
											A	J	O	K	E	L	I
											S	A	T	U	L	A	T
											T		T			J	
											U	N	I	I	K	I	T
											T	A	I	T	S	E	P
											U	N	N	A		N	Ä
											K	A	U	L	I	N	
							P	A	S	I		I	Ä	T	Ä		
	U	N	N	A		N	Ä	I	N		D	I	S	K	O		
	K	A	U	L	I	N		P	O	S	E	T	I	I	V		
	I	R	A	K		E	L	O	P		I			E			
		K	O	N	N	I		P	A	N	S	S	A	R	I		
	A	I	T	O	A		K	A	I	M	A		W	I	E		
	L	A	I	T	A	M	A		M	U	R	A	T	I	T		
	A	L		R	U	I	S	K	U	T		N	A	T	O		
	V	I	L	K	A	I	S	U	J	A	O	S		A			
	A	S	I	A		N	E	U	L	A		H	E	T	A		
		Ä		L	U	O	T	T	O		K	R	A	A	N		
	A	T	I	K		I			I	H	R	A		S			
	L		K	U	N	N	A	A	T		E	T	S	A	U		
	T	O	E	T	A		H	U	O	N	O		E	N	N		
	T		E	T	S	I	M	E	T		L	I	O	N	E		
	O	S	T	A	A		A	R	A	B	I		S	E	T		

Senioriopettajien kevätviikot
Lapland Hotels Ylläskaltiossa
Ylläksellä 26.3.–2.4. tai
2.4.–9.4.2022 (la–la)

Majoitus saunallisissa kahden hengen tai neljän hengen parvihuoneissa.

812 €/henkilö/1-hengen huoneessa/viikko

623 €/henkilö/2-hengen huoneessa/viikko

560 €/henkilö/3 henkilöä huoneessa/viikko

525 €/henkilö/4 henkilöä huoneessa/viikko

Ilmoittautumiset viimeistään 15.12.2021.

Majoituspaketti sisältää majoituksen saunallisessa hotellihuoneessa 7 vrk, runsaat aamiaiset seisovasta pöydästä sekä puolihoitopäivälliset, Lapland Hotels Äkäshotellin minikylpylän ja kuntosalin vapaan käytön sekä vapaan pääsyn Äkäshotellin viihderavintolaan. Hotellien välinen etäisyys noin 850 metriä. Lisäksi Ylläs Skin rinnekeskuksesta hissiliiput seniorien erikoishinnoin ja 50 %:n alennus normaaleista lasketteluvälineistä.

Varaukset Lapland Hotels verkkokaupan kautta:

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

1. Valitse kohteeksi Ylläs/Lapland Hotel Ylläskaltio
2. Valitse huoneeseen majoittuvien henkilöiden määrä (1-4 hlöä)
3. Anna loman ajankohta: ensimmäinen ryhmä 26.3.-2.4. tai toinen ryhmä 2.4.-9.4.2022

Kohtaan **Koodi** tulee merkitä:

ALLSENIOR1 kun tekee varausta ajalle **26.3.–2.4.2022**

ALLSENIOR2 kun tekee varausta ajalle **2.4.–9.4.2022**

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

Huom! Koodi pitää merkitä sille varattuun kenttään ennen kuin tarkistat saatavuuden "Varaa" -painiketta näpäyttämällä. Senioriopettajien kiintiön täytyttyä, verkkokauppa ilmoittaa, ettei vapaita paikkoja ole enää saatavilla.

Virhe puhelinnumerossa

Keski-Suomen aluetta OSJ:n hallituksessa edustavan Seppo Heinosen puhelinnumerossa oli virhe lehdessä 4/2021.

Oikea puhelinnumero on 040 835 6837.

Seniориopettaja-lehdessä 4/2021 oli ristikko ”Tarkkailija”. Vastauksia tuli 193, joista 191:ssä oli oikea ratkaisusana KILPIKONNA. Oikein vastanneiden joukosta arvottiin kolme voittajaa:

Lasse Mertanen, Helsinki

Eeva Kallio, Jokioinen

Paula Ojala, Palokka

Onnittelut voittajille! Heille on lähetetty pienet palkinnot. Huom!

Senioriopettaja-lehden postiosoite muuttui syksyllä. Uusi osoite on lehden sivulla 2 ja ristikkosivulla.

[illegible]

numerosi ja/tai sähköpostiosoitteesi sekä kotiosoitteesi mahdollisen palkinnon lähettämistä varten. Oikein vastanneiden kesken arvotaan pikku palkintoja kolmelle oikean vastauksen lähettäneelle.

Oikea ratkaisu ja voittaneiden nimet julkaistaan lehden numerossa **6/2021**. Ristikön on laatinut Brigitta Kalpa.

LUXOR-NIILIN-RISTEILY-LUXOR 6.–15.2.2022

*Tutustumme Ylä-Egyptin upeisiin nähtävyyksiin ensimmäisen luokan Sonesta St. George I -laivalla (*****) risteillen ja täysihoidosta nauttien.*

1. päivä, sunnuntai 6.2.

Lähtö Helsingistä (Turkish Airlines) klo 18.30 Istanbulin kautta Luxoriin.

Luxor, 2. päivä, maanantai 7.2.

Tulo Luxoriin klo 2.40 ja majoitus ensimmäisen luokan Sonesta St. George -hotellissa (*****). Aamiaisen jälkeen nousemme laivaan. Luxor eli muinainen Theba on ainutlaatuinen yhdistelmä tuhansien vuosien historiaa ja vilkasta nykypäivää. Tutustumme Niilin itärannalla sijaitseviin Karnakin ja Luxorin temppelisiin. (A, L, P)

Luxor – Esna, 3. päivä, tiistai 8.2.

Aamulla käymme Luxorin museossa, jossa näemme Tutankhamonin hautaesineistöä ja kuninkaallisia muumioita. Myöhemmin risteilemme Esnaan. (TH)

Esna – Edfu – Kom Ombo, 4. päivä, keskiviikko 9.2.

Varhain aamulla jatkamme Edfuun, jossa tutustumme haukka-jumala Horukselle pyhitettyyn temppeliin. Se on yksi parhaiten säilyneistä muinaisista rakennelmista. (TH)

Kom Ombo – Assuan, 5. päivä, torstai 10.2.

Matka jatkuu risteilyämme kääntö pisteeseen, Assuaniin. Se oli muinoin portti mustaan Afrikkaan sekä eteläiseen, nykyisin suureksi osaksi Nasserjärven alle jääneeseen Nubiaan. Tutustumme vuonna 1971 valmistuneeseen Assuanin patoon, jonka taakse jää noin 500 km pitkä Nasserjärvi. Käymme myös felukka-purjehduksella. (TH)

Assuan (– Abu Simbel), 6. päivä, perjantai 11.2.

Nubian merkityksestä Egyptin historian kulkuun saamme käsityksen iltapäiväretkellä Nubialaiseen museoon. (TH)
Halukkaat voivat lähteä aamulla noin 4 tunnin lisämaksulliselle (390 e) lentoretkelle Abu Simbeliin. Lisätietoa retkestä: ks. verkkosivuston ilmoituksen lopusta.

Assuan – Kom Ombo – Esna, 7. päivä, lauantai 12.2.

Paluumatkalla kohti Luxoria vierailemme Kom Ombon kaksois-temppelissä, jossa palvottiin krokotiilijumala Sobekia ja haukka-jumala Horusta. Myöhemmin risteilemme jälleen Esnaan, jossa laiva yöpyy. (TH)

Esna – Luxor, 8. päivä sunnuntai 13.2.

Saavumme aamulla Luxoriin, jonka keskustassa voi käydä esimerkiksi tuliaisostoksilla. Illan hämärtyessä näemme Karnakin tempelin vaikuttavan ääni- ja valoshow'n. Yövymme laivassa. (TH)

Luxor, 9. päivä maanantai 14.2.

Jätämme aamulla laivamme ja teemme bussiretken Niilin länsirannalle. Kuninkaiden laaksossa näemme upeasti koristeltuja kuningashautoja. Käymme myös tunnetuimman naisfaraon, Hatshepsutin kuolintemppelillä. Iltapäivällä majoitumme tuttuun Sonesta St. George -hotelliin. Jäähyväispäivällinen. (A, P)

10. päivä, tiistai 15.2.

Puolen yön jälkeen kuljetus Luxorin kentälle. Lentomme (Turkish Airlines) lähtee klo 3.35 Istanbulin kautta Helsinkiin, jonne saavumme klo 11.35.

Matkan hinta: 3.990 euroa

Ks. tarkemmin verkkosivuilta (osoite alla).

Matkustajilta edellytetään normaalia liikuntakykyä eikä matka sovellu liikuntarajoitteisille.

Laivamme on vuonna 2011 valmistunut ja hiljattain uusittu ensimmäisen luokan Sonesta St. George I (*****). Laivalla on 47 aistikkaasti sisustettua 22 neliön hyttiä, joissa on joko iso parivuode tai kaksi erillistä vuodetta. Hyttien varustukseen kuuluvat muun muassa ilmastointi ja jacuzzi kylpyhuoneessa. Suuret panoraamaikkunat ovat avattavia. Laivalla on muun muassa ravintola, kaksi baaria ja aurinkokansi uima-altaaseen. Kansien välillä kuljetaan portaikossa, hissiä ei ole. Risteilyn aikana on täysihoidto, juomat maksetaan erikseen risteilyn lopussa. Iltaisin laivan baarissa on ohjelmaa, kuten vatsatanssia.
A=aamiainen, L=lounas, P=päivällinen, TH=täysihoidto, johon sisältyy laivalla myös iltapäivätee.

Yhteystiedot: Olympia Kaukomatkat

p. (09) 6962 770, olympia@olympia.fi

Yksityiskohtaisempi matkaohjelman kuvaus on luettavissa OSJ:n verkkosivuilla osoitteessa osj.fi -> Tapahtumat ja matkat -> Ulkomaan matkat

Kakkosmatka Dubliniin 23.3.2022

Senioriopettaja-lehdessä 4/2021 ilmoitettu maaliskuuhuhtikuun vaihteen 2022 matka Dubliniin täyttyi nopeasti. Tämän vuoksi matkatoimisto OK-Matkat järjestää toisen samanlaisen matkan viikkoa aiemmin.

Dublinin kakkosmatka on 23.–26.3.2022. Matkaohjelma ja hinta ovat samat kuin 30.3. alkavalla matkalla. Ylväs ja värikäs Dublin matka 2 maksaa 965 euroa/henkilö kahden hengen huoneessa.

Yhden hengen huoneen lisämaksu on 130 euroa. Majoitus tällä matkalla on Ashling****-hotellissa.

Lisätiedot lehdessä 4/2021, OSJ:n verkkosivuilla osj.fi sekä matkanjärjestäjältä.

Varaukset OK-Matkat, puh. 09 2510 2050.

Mielenkiintoinen Liettua 16.–20.5.2022

Matkan aikana tutustumme viehättävään Liettuan entiseen pääkaupunkiin Kaunasiin ja sen nähtävyyksiin. Vierailemme Trakain keskiaikaisessa ritarilinnassa ja lopuksi vietämme aikaa maan nykyisessä pääkaupungissa Vilnassa.

Kaupunki pursuaa mielenkiintoista historiaa, toinen toistaan upeampia kirkkoja, arkkitehtuuria ja taidetta sekä laadukkaita, mutta edelleen edullisia ravintoloita ja kahviloita.

Maanantai 16.5.

– Tervetuloa Liettuaan!

Finnairin päivälento Vilnaan, jossa suomenkielinen opas on vastassa.

Kuljetus Liettuan entiseen pääkaupunkiin Kaunasiin. Majoittuminen ja illallinen hotellissa. Päivän päätteeksi lyhyt kävelykierros Kaunasin Vanhassakaupungissa.

Tiistai 17.5. – Kaunasin kaupunkikierros

Aamiaisen jälkeen kaupunkikierros, jonka aikana saadaan hyvä kuva kaupungista ja kuullaan historiasta ja nykypäivästä. Tutustuminen Čiurlionis-museoon, joka on saanut 2015 Euroopan kulttuuriperintötunnuksen. Retken päätteeksi lounas paikallisessa ravintolassa.

Keskiviikko 18.5. – Trakain linna ja kohti Vilnaa

Aamiaisen jälkeen lähtö kohti Vilnaa. Matkalla pysähdys Trakain kylässä, jossa lounas ja vierailu pienellä saarella sijaitsevassa mielenkiintoisessa Trakain linnassa. Linna on erinomainen esimerkki goottilaisesta arkkitehtuurista ja on kuuluisa siellä säilytetyistä aarteistaan. Linnakierroksen jälkeen jatko Vilnaan ja majoittuminen hotelliin.

Torstai 19.5. – Vilnan kaupunkikierros, KGB-museo ja läksiäisillallinen

Aamiaisen jälkeen kaupunkikierros osittain bussilla ja osittain



kävellessä. Kierroksen aikana nähdään Vilnan tärkeimpiä nähtävyyksiä ja kuullaan tarinoita kaupungin menneisyydestä ja nykyisyydestä. Vierailu KGB-museossa, joka perustettiin entisen KGB:n päämajan tiloihin. Illalla läksiäisillallinen paikallisessa ravintolassa.

Perjantai 20.5. – kotia kohti

Aamiaisen ja aamupäivän aikana huoneiden luovutus. Kuljetus Vilnan lentokentälle. Finnairin päivälento Helsinkiin.

16.–18.5. Hotelli Moxy Kaunas***

Moderni hiljattain uusittu hotelli aivan Kaunasin keskustassa lähellä Laisves-kävelykatua.

18.–20.5. Hotelli Ibis Vilnius City Centre***

Hotelli sijaitsee aivan kaupungin sydämessä kävelyetäisyydellä Vanhastakaupungista.

Lentoaikataulu / Finnair:

16.5.2022	Helsinki–Vilna	12:30–13:45	AY1107
20.5.2022	Vilna–Helsinki	14:20–15:30	AY1108

Lentoaikataulu sitoumuksesta.

Hinta: 850 euroa/henkilö/kahden hengen huoneessa

Hintaan sisältyy: Finnairin lennot Helsinki–Vilna–Helsinki, lentokenttämaksut, 4 yön majoitus, matkaohjelman mukaiset ateriat: yhteensä 4 aamiaista, 2 lounasta ja 2 illallista, matkaohjelman mukaiset kuljetukset, retket ja sisäänpääsy, suomenkielisen oppaan palvelut

Lisämaksusta: yhden hengen huone 100 euroa, muut ateriat ja ruokajuomat kuin ohjelmassa

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

Matkanjärjestäjä ja varaukset: OK-Matkat, 09 2510 2050



Keväinen Pariisi 21.–25.4.2022

*Keväinen Pariisi kutsuu! Matkalla nähdään Eiffel-torni, Champs-Élysées ja Notre Dame sekä vierailaan maailman kuuluisimman impressionistin Claude Monet'n puutarhassa ja kotitalossa ihailemassa keväistä kukaloistoa. Loiren kauniissa laaksossa näemme keskiaikaisia linnoja ja kauniita maisemia. Matkan kruunaa lisämaksullinen illallisristeily "April in Paris", jossa tunnelmaa luovat tangokuningatar **Arja Koriseva** ja baritoni **Hannu Lehtonen**, säestäjänä **Minna Lintukangas**.*

1. päivä 21.4. – Kaupunkikiertoajelu

Lento Pariisiin. Kaupunkikiertoajelu ja lounas kaupungilla. Majoittuminen hyvätasoiseen hotelli Mercure Montmartreen, Pariisin keskustaan. (L)

2. päivä 22.4. – Givernyn kylä ja Claude Monet'n kotitalo

Aamiaisen jälkeen lähdetään kohti kaunista Normandiaa, jossa pysähdytään Givernyn kylään, Claude Monet'n taloon. Impressionisti Claude Monet asui Givernyssä vuodesta 1883. Hän rakennutti kotiinsa ihastuttavan itämaisen vesipuutarhan, jossa hän maalasi kaikkein kuuluisimpia maalauksiaan, kuten Vesililjat-sarjan ja Sillan. Lumoava puutarha on todella tutustumisen arvoinen. Lounas Givernyssä. (A,L)

3. päivä 23.4. – Vapaapäivä.

Lisämaksullista ohjelmaa: Louvre ja illallisristeily Seinellä
Vapaapäivä omatoimiseen Pariisiin tutustumiseen. Järjestämme lisämaksullista ohjelmaa halukkaille: Louvren museokierros asiantuntijaoppaan kanssa ja illallisristeily Seinellä omalla laivalla, kolmen ruokalajin illallinen ruokajuomineen. Valojen sytytyessä pimenevään iltaan tunnelmaa luovat Arja Koriseva ja Hannu Lehtonen, säestäjänä Minna Lintukangas. (A)

4. päivä, 24.4. – Loiren laakson linnat

– Château de Chambord ja Chenonceau

Aikaisen aamiaisen jälkeen kuljetus Loiren laaksoon, joka oli 1500-luvun Ranskassa rikkaiden ja ylhäisten muodikas asuinpaikka. Maan eliitti rakennutti Loiren rantamille toinen toistaan komeampia linnoja ja palatseja. Näemme kaksi upeaa keskiaikaista linnaa, renessanssiarkkitehtuurin helmet Château de Chambord ja Chenonceau. Linnoista ensimmäinen on Loiren laakson suurin ja rakennettiin alunperin Ranskan kuningas Frans I:n metsästysmajaksi. Kodikas Chenonceaun linna tunnetaan naisten linnana, sillä sen muotoon ovat vaikuttaneet monet naiset, kuten Henrik II:n puoliso Katariina de' Medici. Lounas retken aikana. (A,L)

5. päivä – Kotiinlähtö

Aamiainen. Aikaa esimerkiksi kävelyretkelle Montmartren kukkulalle! Kuljetus lentoasemalle iltapäivällä. (A)

Hinta 1 246 euroa

Hintaan sisältyy

- Finnairin reittilennot
- majoitus kahden hengen huoneessa
- ohjelmassa mainitut ateriat, retket ja kuljetukset
- asiantuntijaoppaan palvelut ja opastukset kohteissa

Lisämaksusta

- yhden hengen huone 320 euroa
- Seinen illallisristeily, kolme ruokalajia sis. ruokajuomat 120 euroa
- Louvren kävelykierros, bussikuljetus museolle, omatoiminen paluu 65 euroa

Varaukset ja lisätiedot

Lomalinja Oy
www.lomalinja.fi/senioriopettaja-lehti
puh. 010 289 8100

