

OSJ:n jäsenlehti 1/2022

SENIORI- OPETTAJA

OSJ:n ilme
uudistui

Yhdistykset
rohkeasti
etäjumppaa
järjestämään!

Loppuvuosi oli
tasavuosisjuhlien
aikaa

POIMI
JÄSENEDET
2022

VALLOITETTU

Lähes 90 maassa matkannut senioriopettaja
on maailman valloittama.



Tässä numerossa

- 7 Seniorit tukemaan OAJ:n tavoitteita
- 8 Rohkeasti etäjumppaa kokeilemaan
- 10 Maailman valloittama Arja Ahonen
- 13 Päivittäminen sujuu Surffiinan opeilla
- 14 Uudenvuodenlupaus
- 15 Hyödynnä jäsenetusi 2022
- 19 Korjausneuvonnalla esteettömyyttä
- 20 Ergonomiaa olohuoneeseen
- 22 Yhdistykset juhlivat tasavuosiaan
- 26 Metsäkauris jatkaa leviämistä

Vakiosivut

- 3 Pääkirjoitus | 4 Ajassa | 5 Varapuheenjohtaja | 6 Lääkärin lausumia
- 25 Seniorikokki | 28 Kirjat | 29 Ristikko | 30 Vuosikokouksia
- 31 Kotimaan lomat, Senioritori

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

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

Ilmestyy kuusi numeroa vuodessa
Painos 22 000 kpl
ISSN 1798-6885

Toimitusneuvosto:

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

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

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

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

Airi Vuolle, (siht.)

Taitto: Tuula Koivula

Kirjapaino:

PunaMusta/Forssa,
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. Tekstintä esimerkiksi word- tai rtf-muodossa. Konekirjoitettu paperikäsikirjoitus käy myös. Aineisto palautetaan vain pyydettyinä.

23. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2022

Numero	Aineisto	Ilmestyy
Nro 2/2022	18.2.	25.3.
Nro 3/2022	15.4.	20.5.
Nro 4/2022	22.8.	23.9.
Nro 5/2022	30.9.	4.11.
Nro 6/2022	11.11.	16.12.



Painotuotteet
4041-0619

Kannen valokuva:
Eeva Anundi
Kannen taitto:
Atte Kalke



Uusi vuosi uudella ilmeellä

OSJ:n ilme uudistuu nyt vauhdilla. Uudet verkkosivut saatiin auki juuri ennen joulua, ja joulukuussa ilmestyi myös järjestön ensimmäinen kaikille jäsenille sähköpostitse lähetettävä jäsenkirje. Jos et saanut kirjettä, katso lisätiedot tämän lehden takasivulta. Ilmeuudistus etenee myös järjestön esitteisiin.

Jo viime vuoden mittaan Senioriopettaja-lehtikin uudistui pienin askelin – muun muassa kuvia käytettiin hieman uudella tavalla ja osin aiempaa suuremmassa koossa. Nyt käsissäsi on lehti, jossa kannen kuva ja kannen tekstityyppi ovat uudistuneet näyttävästi. Sisällön taittoutuudistuksen jatko näkyy selvemmin vasta lehdestä 2 lähtien. Muutos ei kuitenkaan mullista Senioriopettajan tekstisisältöä.

Tammikuiseen tapaan tässä lehdessä esitellään Opetusalan Seniorijärjestön jäsenedut. Ne kannattaa ottaa lehdestä irti myöhempää tarvetta varten tai käydä katsomassa edut OSJ:n uusilta verkkosivuilta osj.fi. Lehden ja kalente-

rin lisäksi jäsenyys tuo alennuksia – monenlaisista asioista. Niitä löytyy neljän sivun verran alkaen sivulta 15.

Syksyllä yhdistykset ehtivät onneksi järjestää jäsenille kokoontumisia, retkiä ja juhliakin hetkellisesti helpomman koronatilanteen ansiosta. Siksi lehdesäkin on kuuden yhdistyksen tasavuo-tisjuhlista tarinaa. Pari niistä ehti juhlaa peräti 50 plus -vuosiaan.

Seuraavassa lehdessä ei alueiden kuulumisia ehkä olekaan, niin kattavia ovat rajoitukset ja pystysuoria leviämistilastot tätä kirjoittaessani. Mutta optimistina ajattelen: jospa vähän myöhemmin keväällä! Lääkäripalstamme aihe – väsyttää – taisi kuitenkin osua monelle tunnistettavaan tilanteeseen.

Lehdestä löytyy oireeseen ainakin osittainen resepti, asiaa etäjumpasta. Tällä kertaa Ikäinstituutin tarjoamasta tuesta kerrotaan lähinnä yhdistysten näkökulmasta, jotta hanke saisi siivet alleen. Liikunnan lisääminen on OSJ:n vuoden 2022 teema ja sen eri näkökulmia esitellään jokaisessa tämän vuoden lehdessä.



Yhdistysten mahdollisia etäjumppia odotellessa kannattaa kurkistaa esimerkiksi työväen- ja kansalaisopistojen etäjumppatarjontaa senioreille. Omassa kalenterissani niitä on useampia.

Turnauskestävyyttä meille kaikille tähän alkuvuoteen!

Airi Vuolle
päätoimittaja

Nytt år med ny framtoning

OSJ:s framtoning förnyas nu med fart. De nya webbsidorna publicerades strax före jul och i december skickades även organisationens första medlemsbrev per e-post till alla medlemmar. Läs tilläggsuppgifter på tidningens sista sida ifall du inte fick e-brevet. Småningom ska också organisationens broschyrer piffas upp.

Seniortidningen förnyades en aning redan i fjol. Bland annat började vi använda bilder lite annorlunda och delvis i större format än tidigare. Nu håller du i en tidning där omslagsbilden jämte typsnittet är märkbart förnyade. Den nya innehållslayouten framträder tydligare först från och med nästa nummer, men själva textinnehållet påverkas inte nämnvärt.

I januarinumret presenteras som vanligt seniororganisationens medlemsförmåner. Spara gärna denna del

för senare bruk eller läs om förmånerna på våra nya webbsidor på adressen osj.fi. Medlemskapet ger förutom tidningen och kalendern även en mängd olika rabatter. Det finns hela fyra sidor om medlemsförmånerna med början på sidan 15.

Lyckligtvis hann föreningarna ordna möten, utfärder och även festligheter för medlemmarna under hösten tack vare en tillfälligt bättre coronavirussituation. Vi berättar om sex föreningar som firade jämna år och två av dem rentav 50 plus.

Regionala inslag saknas kanske helt och hållet i nästa nummer eftersom begränsningarna och smittspridningen är så pass omfattande i skrivande stund. Men som optimist tänker jag att kanske lite senare på våren! Läkarspalten handlar om trötthet och här är antagligen igenkänningsfaktorn rätt hög.

Tidningen ger åtminstone ett tips för att motarbeta trötthet, nämligen distansgymnastik. Den här gången berättar vi ur föreningsperspektiv om det stöd som Äldreinstitutionen erbjuder för att sätta fart på planerna. OSJ:s tema för år 2022 är mera motion vilket uppmärksammas i varje tidningsnummer i år.

I väntan på att föreningarna eventuellt ordnar distansgymnastik är det värt att bekanta sig med till exempel arbetar- och medborgarinstitutens utbud på distansgymnastik för seniorer. I min kalender finns åtminstone flera gympapass inbokade!

Jag önskar uthållighet och kämpaglöd till oss alla så här i början på året!

Airi Vuolle
chefredaktör



Päivi Topo vanhusasiavaltuutetuksi

Valtiotieteen tohtori, Ikäinstituutin johtaja **Päivi Topo** valittiin joulukuussa uuteen vanhusasiavaltuutetun virkaan. Viisivuotinen virkasuhde alkoi tammikuun puolivälissä.

Uusi vanhusasiavaltuutettu on itsenäinen ja riippumaton viranomainen, jonka tehtävänä on edistää, seurata ja arvioida ikääntyneiden asemaa ja oi-

keuksien toteutumista lainsäädännössä ja päätöksenteossa.

Vanhusasiavaltuutettu ei ole kanteluita vastaanottava toimija. Valtuutetun vaikutuskeinoja voivat olla esimerkiksi aloitteet, lausunnot, selvitykset ja raportit. Lisäksi hän voi parantaa tiedotusta ikääntyviä koskeissa asioissa sekä lisätä yhteistyö-

tä ikääntyneiden asioita käsittelevien toimijoiden välillä.

Vanhusasiavaltuutettu toimii yhdenvertaisuusvaltuutetun toimiston yhteydessä. Virka kuuluu oikeusministeriön hallinnonalaan, jolla toimii myös lapsiasia-, yhdenvertaisuus-, tasa-arvo-, tietosuoja- ja tiedusteluvalvontavaltuutettu.

Jouko Karhusesta opetusneuvos

Ammatilliset opettajat AO:n entinen puheenjohtaja, OAJ:n entinen hallituksen jäsen ja OAJ-valtuutettu, JUKO:n ja OAJ:n pääluottamusmies, matemaattisten aineiden lehtori ja senioriopettaja Jouko Karhunen on saanut opetusneuvoksen arvonimen. Tasavallan presidentti myönsi arvonimen joulukuussa.

Vuonna 1955 syntyneen Karhusen työansioden CV on kunnioitettavan pitkä lista, josta kertyy pelkästään erilaisissa OAJ:n, JUKO:n ja Luonnonvaraopettajien järjestötehtävissä ainakin puolikas tiheällä rivivälillä lueteltua A4-sivua. Luottamusmiehenä hän oli 28 vuotta.

Opetustyöt alkoivat Ruukin maatalousoppilaitoksesta vuonna 1982 ja jatkuivat Muhoksella sijaitsevan Koi-vikon maatalousoppilaitoksen kautta Oulun ammattikorkeakoulun matemaattisten aineiden lehtoriksi ja pääluottamusmieheksi. Eläkkeelle Jouko Karhunen jäi 1.2.2020.

Koulutukseltaan hän on Helsingin yliopistosta valmistunut filosofian maisteri, pääaineenaan matematiikka.

Ay-asioilta ja perheeltä jäänyt aika on täyttynyt tehtävillä Muhoksen Urheilijoiden johtokunnassa ja jalkapallojunioreiden valmennuksessa sekä muun muassa Lions Club -toiminnassa ja vapaaehtoisessa maanpuolustustoiminnassa. Sotilasarvoltaan Karhunen on kapteeni.

Jouko Karhunen syntyi metsätyö-mies-pienviljelijäperheen nuorimmaiseksi.

– Olot olivat nykymittapuun mukaan vaatimattomat. Sähkön saimme vasta 1970-luvun alussa. Lapsuskoti poikkesi kylän muista kodeista kuitenkin siinä, että isä ja äiti lukivat mielellään. Kotona oli kirjoja ja niitä hankittiin lisää. Kirjastokin oli ahkerassa käytössä.

Eläkepäivään Jouko Karhunen viettää Kaija-vaimonsa kanssa Kuopion



Haapaniemessä ja synnyinkodissaan Karttulan Luvelahdessa.

– Kunpa useampi muistaisi, positiivisessa mielessä, millaisista oloista on lähtöisin, ja mikä on mahdollistanut sen missä on nykyisin, Karhunen sanoo.

Teksti: **Airi Vuolle**

• MATKAT • MATKAT • MATKAT • MATKAT • MATKAT • MATKAT •

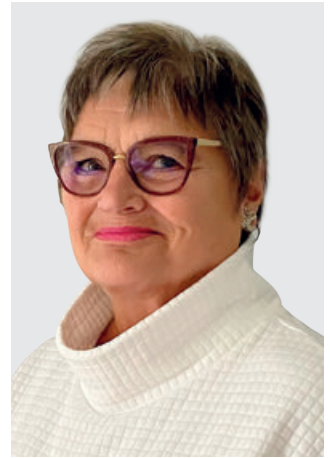
Syksyn ulkomaanmatkat

Syksylle on suunnitteilla matkat

- **Ljubljana 5.–9.9.2022**
- **Cornwall 1.10.–5.10.2022**
- **Kreikan kiertomatka, alustavasti 18.–25.10.2022**
- **Islanti**

Matkat esitellään tarkemmin 25.3. julkaistavassa Senioriopettaja-lehdessä 2/2022 sekä matkojen tarkennuttua viimeistään maaliskuun alkupuolella OSJ:n verkkosivuilla osj.fi.

Terveellistä vuotta 2022!



Jo toisena vuonna peräkkäin joulukuun ja uuden vuoden juhlaa vietettiin koronan merkeissä. Syksyllä heräsi toive vapaammasta elämästä, mutta sitten löytyi uusi omikronmuunnos, joka osoittautui helpommin leviäväksi, joskin se aiheutti deltaa lievemmän taudin.

Luotimme rokotusten voimaan. Meistäkin useimmat ovat saaneet kolme annosta, mutta voimakkaat rajoitukset sulkivat taas yleisötilaisuudet, edes koronapassi ei avaa ovia. Ja onhan vielä kreikkalaisia aakkosia käytettävissä uusiin pöppöihin.

Monissa yhdistyksissä ehdittiin juhlaa pikkujouluja ja suunniteltiin toiveikkaasti kevään ohjelmaa. Saa nähdä mikä toteutuu, tilanne tuntuu entisestään pahenevan. Kaksi vuotta toimintasuunnitelmat ovat sisältäneet enemmän peruutuksia kuin toteutuneita tilaisuuksia. Onneksi lähiluonto ei vielä ole kiellettyjen listalla, ja sinne monet tapaamiset ovatkin siirtyneet.

Tämä vuosi on järjestöllemme monien uudistusten vuosi. Uusi strategia, uusi ulkoinen ilme ja uusi vuoden teema otetaan käyttöön.

Järjestömme ydintehtävänä on puolustaa työeläkkeitä sekä ikääntyvien asemaa ja arvostusta. Siinä riittää tehtävää, kuten puheenjohtajamme edellisessä lehdessä totesi. Tulihan eläkkeisiin sentään reilun kahden prosentin korotus, tosin ostovoima ei tainnut paljon kohota.

Paikallisyhdistysten tehtävänä on tarjota jäsenille arvoamme mukaista yhteisöllistä toimintaa ja elämäniloa, muistaen vastuullisuus ja avoimuus. Sitä teemme parhaamme mukaan, kun ei tuo mokoma korona häiritse.

Järjestöömme kuuluu vain noin kolmannes eläkkeellä olevista opettajista. Järjestöä pitää siis uudistaa, lisätä tunnettuutta ja tehostaa jäsenhankintaa. Kuuntelemalla jäsenemme tarpeita ja toiveita tahtoisimme kaikkien tuntevan, että jäsenyys kannattaa.

Vuoden teemana on 'Lisää liikettä'. Kaikki tiedämme liikkeen vaikutuksen hyvinvointiimme, niin aivot toimintaan kuin tähän ikääntyvään kroppaamme. Olemme osallisia Ikäinstituutin Ikiliikkuja-hankkeessa, ja sieltä saamme käyttöömmme materiaaleja yhdistyksissä toteutettavaksi.

Yhdistykset voivat anoa projektirahaa teeman toteuttamiseen. Voimme sisällyttää liikuntataukoja toimintaamme tai pitää vaikka kävelykokouksia. Kaikki liike on hyväksi, aina ei tarvitse treenata hiki hatussa!

Ensimmäiset aluevaalit ovat toteutuneet. Miten kävi omalle ehdokkaallemme, onko hän päättämässä tulevista terveydenhoidon palveluistamme uusilla hyvinvointialueilla, miten vanhustenhoito alueellamme on järjestetty.

Kaikki eläkkeellä olevat opetusalan jäsenemme eivät suinkaan ole avun tarpeessa olevia sängypotilaita, vaikka toki haluamme auttaa mahdollisuuksien mukaan läheisiämme. Mehän haluamme saada heidät liikkeelle kiikkustuoleistaan mukaan yhteisölliseen toimintaan. Haasteena onkin järjestää kiinnostavia tilaisuuksia eri-ikäisille ja erityyppisille jäsenille.

Suomen ensimmäiseksi vanhusasiavaltuutetuksi on nimetty Ikäinstituutin johtaja Päivi Topo. Hänen tehtävänä on edistää ikääntyneiden oikeuksien toteutumista. Aika näyttää, etenevätkö asiat toivotulla tavalla.

Näillä mennään eteenpäin. Jospa voisimme pitää vuosikokouksemme yhdistyksissä lähikontaktissa. Ehkä tapaamme OSJ:n vuosikokouksessa Helsingissä 13.4.22, ja kokouksen jälkeen jopa lähdemme pienelle risteilylle Tallinnaan puimaan yhteisiä ongelmiamme.

Unohdetaan ikävät muistot, toivoa tulevaan!

Arja Jääskeläinen

Väsyttää – missä vika

Kuva: Mikael Rajaniemi



Katri Hamunen
LT, anesthesiologian erikoislääkäri

Jokaista meistä väsyttää ajoittain. Usein on helppo tunnistaa väsymyksen syy, liian vähäiset yöunet tai tilapäinen unettomuus ajatusten pyöriessä mielessä. Yleensä tilanne korjaantuu, kun saa nukuttua yön tai pari kunnolla.

Pidempään jatkuessaan väsymys alkaa haitata arkielämää ja toimintakykyä. Väsymykselle on lukuisia hyvinkin erilaisia syitä. Tavallisimmat syyt ovat elintapoihin liittyviä elysyistä tai toisesta liian lyhyet yöunet, epäsäännöllinen vuorokausirytm, liikunnan puute tai runsas alkoholin käyttö.

Alkoholi rentouttaa ja auttaa siten nukahtamaan, mutta alkoholi voi muuttaa unen rakennetta ja vähentää unen palauttavaa vaikutusta. Tämän vaikutuksen ilmeneminen on yksilöllistä, osalla ihmisistä jo pienikin määrä alkoholia voi häiritä unta. Alkoholi lamaa keskushermostoa ja veltotuttaa ylähengitysteiden lihaksia, aiheuttaa kuorsaamista ja lisää unenaikaisten hengityskatkosten riskiä. Vaikutus korostuu henkilöillä, joilla on muitakin riskitekijöitä kuorsaamiselle ja hengityskatkoille. Tällaisia voivat olla ylipaino tai väsyttävät lääkkeet.

Myös pitkäaikainen liiallinen ruumiillinen tai henkinen kuormitus aiheuttaa väsymystä.

Väsymys voi liittyä erilaisiin sairauksiin kuten uniapneaan, anemiaan tai kilpirauhasen vajaatoimintaan. Väsymys on yleistä myös vaikeiden pitkälle edenneiden sairauksien kuten syövän, vaikean sydän- tai keuhkosairauden yhteydessä. Neurologisiin sairauksiin ja aivovammoihin voi liittyä väsymystä, joka ilmenee varsin pienenkin ruumiillisen tai henkisen ponnistelun jälkeen. Väsymys ja uupumus ovat masennuksen ja kaamosmasennuksen tavallisia oireita.

Harvinaisia syitä väsymyksen taustalla ovat krooninen väsymysoireyhtymä ja narkolepsia. Kroonisen väsymysoireyhtymän syntymekanismi on tuntematon. Sairaudelle tyypillistä on useimmiten äkillisesti alkanut ja pitkäkestoinen uupumus, joka pahenee vähäisestä ruumiillisesta ponnistelusta eikä lieviy levolla. Sairaus alkaa yleensä nuorella aikuisiällä tai varhaisessa keski-ikässä. Sairaus on yleisempi naisilla kuin miehillä.

Narkolepsia on varhaisnuoruudessa alkava neurologinen sairaus, johon liittyy poikkeava väsymys ja nukahtelutaipumus. Narkolepsiaa on kaksi alamuotoa. Tyypin 1 narkolepsia on autoimmuunisairaus, jossa elimistön omat mekanismit tuhoavat virheellisesti aivoissa unen säätelyyn osallistuvia soluja. Toisen tyypin syy on tuntematon.

Myös monet lääkkeet voivat aiheuttaa päiväaikaista väsymystä. Tällaisia lääkkeitä ovat esimerkiksi neurologisten sairauksien ja psykiatristen sairauksien lääkkeet sekä keskushermoston kautta vaikuttavat kipulääkkeet ja lihasjännitystä laukaavat lääkkeet. Joskus unilääkkeen, varsinkin potilaan ikään ja kuntoon nähden liian voimakkaan, tai liian myöhään illalla otetun unilääkkeen vaikutus voi ulottua seuraavaan päivään.

Päiväaikainen väsymys voi johtaa noidankehään, jossa väsymyksen vuoksi aktiivisuus vähenee ja tulee nukuttua päiväunia, jolloin normaali unirytm häiriintyy ja väsymys pitkittyy tai vaikeutuu edelleen.

Lääkäriin kannattaa lähteä, jos väsymys on kehittynyt ilman selvää elintapoihin liittyvää syytä, väsymys tuntuu riittävistä yöunista huolimatta, esiintyy voimakasta kuorsausta tai unen aikaisia hengityskatoksia (puolison tai muun läheisen raportoimana), päiväaikaista nukahtelua tai väsymyksen lisäksi ilmenee muita oireita kuten laihtumista, lämpöilyä tai kipuja. Myös muu pitkäaikainen, useita kuukausia kestänyt väsymys tai uupumus ilman muita oireita edellyttää lääkärin arvioita ja tutkimuksia syyn selvittämiseksi.

Väsymyksen syyn selvittämiseksi ei siis ole mitään yhtä tutkimusta eikä myöskään yksittäistä parannuskeinoa tai hoitoa. Keinot ja mahdollisuudet hoitaa väsymystä riippuvat paljolti väsymyksen perussyystä. Usein väsymyksen lievittäminen vaatii pitkäjänteistä sitoutumista elämäntapamuutoksiin. Pitkäaikaisiin sairauksiin liittyvän väsymyksen vaikutusten lievittäminen voi vaatia sopeutumista uudenlaisiin toimintatapoihin.

Lisätietoa väsymyksestä erilaisissa tilanteissa löytyy esimerkiksi www.terveyskylä.fi-palvelusta kirjoittamalla hakukenttään 'väsymys'.

Seniorit mukaan tukemaan OAJ:n vaatimuksia!

Ammattiyhdistystoiminta on toisinaan kuin huippu-urheilua. Meidän arvoksamme ovat kahden-kolmen vuoden välein järjestettävät sopimusneuvottelut. Niissä menestyminen on yhtä tärkeää kuin arvokisamitalien saanti. Välillä on tarjolla muiden alojen palkankorotukset ylittävää palkkaohjelmaa ja toisinaan karvasta kalkkia yleiskorotusten muodossa, joiden aikana muiden alojen liukumat kasvattavat työntekijöiden palkkapusseja. Jäsenten silmissä neuvottelijat ovat niin hyviä kuin tuorein neuvottelutuloksensa.

Jotta neuvottelijat voivat valmistautua suoritukseensa kunnolla, heidän pitää tietää, että heillä on kentän tuki takanaan. Kaikkien opettajien on seistävä yhteisessä rintamassa järjestön tavoitteiden takana. Silloin voimme puristaa viime metreillä parhaat tekstit ja muhkeimmat prosentit. Työnantajan pitää nähdä ja tunnistaa järjestövalmiuden vankkumattomuus joka hetki.

Neuvottelujen tarkoituksena on saada aikaan oikeudenmukainen sopimus koko koulutus-, kasvatus- ja tutkimusalalle. Aina tämä tavoite ei toteudu sellaisena kuin me haluaisimme. Työnantajilla on omat tavoitteensa ja järjestöillä omansa. Kompromissien ja molemminpuolisten myönnytysten kautta saadaan aikaan sopimus, jonka kumpikin puoli voi allekirjoittaa.

Aina sopimuspyödyssä ei löydetä ratkaisua. Silloin pyydetään tuomari

”Jos työtaistelutoimet toteutuvat, ne koskevat kaikkia OAJ:n jäseniä, myös eläkeläisiä, jos he ovat tekemässä sijaisuuksia.”

apuun. Tässä lajissa tuomari on valtakunnansovittelija ja hänen toimistonsa. Sopimusten päätyttyä päädytään usein nostamaan painetta sopimuksen saavuttamiseksi jättämällä työtaisteluvaroitus. Tällöin annetaan vähintään kaksi viikkoa aikaa sovitteluun ja sopimuksen saavuttamiseen ennen kuin työtaistelu alkaa.

Jos työtaistelutoimet kuitenkin toteutuvat, ne koskevat kaikkia OAJ:n jäseniä, myös muun muassa rehtoreita, esihenkilöitä, mutta myös opiskelijoita ja eläkeläisiä, jos he ovat tekemässä sijaisuuksia. Lakkorajoilla määritellään ne jäsenryhmät, paikkakunnat ja oppilaitokset, jotka työtaisteluun menevät. Lakkorajoista päättää järjestö, ei työnantaja. Jos lakko tulee ajankohtaiseksi, siitä viestitään kaikille jäsenille sekä erityisesti niille, joita asia koskee.

Tiesitkö muuten, että jos olet sopinut sijaisuuden ennen lakkovaroituksen antamista ja otat osaa työtaisteluun, sinulla on oikeus saada lakkoavustusta? On ensiarvoisen tärkeää, että kaikki ottavat osaa lakkoon. La-



kon purevuus on kaikki kaikessa. Jos työtaistelusta tulee totta, annamme sijaisillekin tarkemmat ohjeet lakkoavustuksen anomisesta.

Solidaarisuus on yksi tämän järjestövalmiuskierroksen kantavia teemoja. Kaikki jäsenet ovat valmiita taistelemaan samassa joukkueessa sekä oman että muiden opettajaryhmien oikeudenmukaisten sopimuskorotusten puolesta. Joskus työtaisteluun voidaan mennä myös muun kuin oman opettajaryhmän puolesta. Ammattijärjestötoiminta on aikanaan alkanut kaikin heikoimmassa asemassa olevien kollegoiden aseman vahvistamiseksi. Toivottavasti tämä henki on edelleen voimissaan.

”Tiesitkö, että jos olet sopinut sijaisuuden ennen lakkovaroituksen antamista ja otat osaa työtaisteluun, sinulla on oikeus saada lakkoavustusta?”

Kaj Raiskio, erityisasiantuntija



Rohkeasti kokeilemaan etäjumppaa

Teksti: **Sonja Iltanen**

lääkäiden etäjumppa leviää ympäri Suomen, kun Ikäinstituutti aloitti Ikiliikkuja innostaa liikkeelle -hankkeensa. – Sen parempi, mitä laajemmin sais tehtyä tämmöstä. Mie kyllä suosittelen, Kolarissa jo useamman vuoden etäjumpannut yhdeksänkymppinen Niilo sanoo.

Etäjumppa on hyvä ratkaisu moniin tilanteisiin. Sen avulla voidaan tarjota ohjattua liikuntaa ja osallistua siihen välimatkoista riippumatta. Samalla kunto kohenee ja arki sujuu kevyemmin.

Mielikin paranee, kun pääsee kohtaamaan muita ihmisiä. Videopuheluissa ohjaaja ja osallistujat näkevät ja kuulevat toisensa. Etäjumppaajat voivat osallistua itsekseen kotoa, vaikkapa yhdessä naapurin kanssa tai ryhmänä yhdistyksen toimitiloista.

Digitaidot kohenevat etäjumpassa niin ohjaajilla kuin etäjumppaajillakin. Esimerkiksi Kolarissa etäjumppaavalta Niilolla ei ollut lainkaan aiempaa kokemusta tableteista tai videopuheluista, mutta hän oppi teknologian käytön ripeästi. Avainasemassa olivat halu pärjätä pitempään kotona ja rauhallinen digiopastus.

– Tämä on tuonut uutta puhtia tekemiseen, iloa työhön, kertoo eräs etäjumppaa ohjannut vapaaehtoinen.

– Olen iloinen, kun lähdin tähän mukaan.

Vapaaehtoisille on tarjolla monia mielenkiintoisia tehtäviä. He voivat ohjata jumppaa, mutta myös tarjota digitukea tai osallistua käytännön järjestelyihin.

KOKEILLEN ALKUUN

– Kannattaa lähteä pienistä kokeiluista liikkeelle. Esimerkiksi jo muutaman kerran kokeiluilla saa selville, onko tämä oman yhdistyksen juttu, kannustaa hankkeen suunnittelija **Hanna Valkeinen** Ikäinstituutista.

Suunnitelmat on hyvä pitää aluksi pieninä ja kynnsy matkana. Esimerkiksi ensimmäiset lähetykset voi tehdä muutamalle vastaanottajalle, ja ohjelmaksi käy mikä tahansa jo entuudestaan tuttu videopuheluohjelma.

Kokeiluja varten kannattaa kerätä pieni tiimi, jossa löytyy osaamista liikunnasta, iäkkäiden tarpeista ja digiasioista. Tiimin kokoamisessa voi käyttää mielikuvitusta, koska etäjumppa ei ole sidottu paikkaan. Löytyisikö kumppaneita muista OSJ:n jäsenyhdistyksistä, oman paikkakunnan muista järjestöistä tai kunnasta?

Yhdistykset mukaan infotilaisuuteen!

– Etäjumppa on hyvä mahdollisuus lisätä liikettä omaan arkeen. Se tekee hyvää sekä mielelle että keholle ja vahvistaa yhteisöön kuulumisen tunnetta. Yhdistysten kannattaa ehdottomasti lähteä mukaan, rohkaisee OSJ:n toiminnanjohtaja **Tuula Laine**.

Välimatkoilla ei ole etäjumppassa väliä.

– Yhdistykset voivat kutsua järjestämäänsä etäjumppaan jäseniä muistakin paikallisyhdistyksistä tai jopa suunnitella ja toteuttaa etäjumppaa yhdessä, Tuula Laine ideoi.

Etäjumppaa järjestämällä voidaan uudistaa yhdistystoimintaa.

– Kokoontuminen liikunnan pariin etäyhteyden kautta voi olla avaus ihan uudelle toimintamuodolle ja yhteistyölle – yli yhdistys- ja aluerajojen.

– Digitukea tarvitaan, mutta taidot myös karttuvat matkan varrella. Kannattaa ottaa yhteyttä paikallisiin digiopastusta järjestäviin tahoihin, sanoo Tuula Laine.

Hyvä esimerkki järjestöjen yhteistyöstä on se, että senioriopettajia on mukana Eläkkeensaajien Keskusliiton Verkosta virtaa -toiminnassa.

– Verkosta virtaa -opastajien avulla voidaan ratkaista etäjumpan ohjaajien ja etäjumppaajien digipulmia, EKL:n järjestösuunnittelija **Juha Viitanen** muistuttaa.

– Näitä verkostoja pitkin tieto myös leviää tehokkaasti.

OSJ:n järjestösihteeri **Katja Helo** osallistui Ikäinstituutin järjestämään Voimaa etäjumppasta -infoon.

– Kannattaa ilmoittautua. Tiivis info avasi hyvin sitä, mitä etäjumppa tarkoittaa. Sen jälkeen voi ilmoittautua koulutukseen, jossa saa vahvemmat eväät etäjumpan toteuttamiseen, hän kannustaa.

Katja Helo kutsuu OSJ:n vapaaehtoisia mukaan.

– Ikäinstituutin tuki ja valmiit ohjelmat auttavat eteenpäin.

TUKEA TARJOLLA

Ikäinstituutti tarjoaa OSJ:lle ja kaikille sen jäsenyhdistyksille sekä niiden paikallisille kumppaneille tukea etäjumpan ko-keiluun. Tuen piirissä on myös 16 muuta järjestöä.

– Me autamme miettimään, miten etäjumpan suunnittelussa kannattaa edetä, vakuuttaa Hanna Valkeinen.

Tukea on tarjolla alkusyksyyn 2022 asti ja mukaan voi hypätä missä vaiheessa tahansa.



Mitä iäkkäiden etäjumppa on?

Iäkkäiden etäjumppa

- Ohjaajana voi toimia vapaaehtoinen tai työntekijä.
- Vuorovaikutteinen videopuhelu (esim. Teams).
- Jumppaajat osallistuvat kotoa tai yhteisistä tiloista, yksin tai yhdessä.

Etäjumpan hyötyjä

- Ohjattua liikuntaa etäisyyksistä riippumatta.
- Toimintakyky kohenee, mahdollisuus kohdata ihmisiä ja mieli piristyy.
- Digitaidot kehittyvät.
- Uusia yhteistyön mahdollisuuksia.

Maksutonta tukea syksyyn 2022 asti

Aloita matkasi Voimaa etäjumppasta -infoista!

- Lyhyt esittely etäjumppasta ja Ikäinstituutin tuesta (30 min, Teams).

Osallistu Voimaa etäjumppasta -koulutukseen

- Etäjumpan organisoinnin ja ohjaamisen perusteet (3 h, Teams).
- Mahdollisuus hankkia Voimaa etäjumppasta -kouluttajatodistus.

Koulutuksen jälkeen tukemme jatkuu

- Etäjumppatreffit: Kokemusten jakamista ja tukea toteuttamiseen (1 h, Teams).
- Lisäkoulutukset vapaaehtoisille: Etäjumpan ohjaaminen, voima- ja tasapainoharjoittelu etäjumppassa (etä- ja lähikoulutukset).

Ilmoittaudu infoon ja lue lisää:

www.ikainstituutti.fi/ikiliikkujanetajumppa

Kirjoittaminen ja matkustaminen, johon usein liittyy vaeltaminen, nousevat Arja Ahosen lukuisten lempitekemisten listalla kaikkein korkeimmalle.

Jo edesmenneen puolisonsa kanssa hän teki paljon seikkailumatkoja, myös samoihin maihin useamman kerran. Oli vaelluksia Annapurnalla Himalajalla, Mont Blancin rinteillä Alpeilla, Cotopaxilla Perussa ja pyöräilyä Kili-manjaron rinteillä Tansaniassa. Seikkailut olivat vaativia vaelluksia muun muassa perusleireille yli 4 000 metriin, eivät vuorikiipeilyä aivan korkeimmille huipuille asti.

Maailmanmatkoilla hän on tavan-
nut ihmisiä laidasta laitaan.

BHUTANISSA VASTAAN tuli Oxfordissa opiskellut prinssi, josta muutamaa viikkoa myöhemmin tuli Bhutanin kuningas. Kaikkein ikimuistoisin tapaaminen ei ehkä kuitenkaan ollut Ahosille vaan heidän paikalliselle op-
paalleen. Tämä ei lakannut päiväkausii-
in ihmettelemästä, että prinssi pysähtyi puhumaan hänen vieraidensa kanssa ja tervehti heistä ensimmäisenä Arja Ahosta, naista, ja vielä kädestä pitäen.

– Koskia lähtisin laskemaan vieläkin. Se on ihanaa. Esimerkiksi Nami-
bian ja Angolan rajalla Kunene-joella istuin veneessä sellaisella paikalla, josta aalto löi oikein kunnolla ylitseni. Onneksi siitä oli varoitettu etukäteen. Laskun jälkeen olo oli niin euforinen, ettei sitä voi uskoa. Se on kuin huumetta.

78-vuotias Arja Ahonen on vierailut kaikissa muissa maanosissa paitsi Australiassa ja yhteensä noin 90 maassa. Osa tavanomaisemmista maista sen sijaan on jäänyt väliin, esimerkiksi Yhdysvaltojen ja Kanadan vetovoima ei ole riittänyt.

Arja Ahosella on jo vuosikymmen-
ten ajan ollut Suomen World Visionin kautta kummilapsia maailmalla, ja hän on myös käynyt tapaamassa heistä joi-



Vaelluksia Annapurnalla, koskenlaskua Namibiassa, opettajana Etiopiassa ja Taiwanissa, televisiotoimittajan töissä nuorena, novelleja, luontokuvausta, vakiotansseja...

Helsingin senioriopettajat ry:n monivuotisen sihteerin Arja Ahosen töiden ja harrastusten luettelo on hengästyttävä.

Matkat, lähinnä seikkailumatkat, ovat vieneet jo lähes 90 eri maahan.

Maailman

takin. 1990-luvun loppupuolella hän oli rehtorimiehensä kanssa Etiopiassa opettajana kahden vuoden ajan. Opilaat olivat paikan päälle lähetettyjen suomalaisten lähetystyöntekijöiden lapsia.

– Ne olivat upeita vuosia. Kokemus oli monella tavalla avartava ja ihmistä muuttava. Minulle ja miehelleni se oli nuoruuden haaveen toteuttamista sen jälkeen, kun omat lapset olivat kas-
vaneet jo riittävän vanhoiksi.

ETIOPIA JA SEN heimoristiriidat olivat kuin toisesta elämästä verrattuna opettajan työhön Taiwanissa. Siellä hän oli yhden lukukauden ajan suomalaislasten kotikielen opettajana keväällä 2000. Jäätyään eläkkeelle opettajan työstä hän oli myös parin viikon työmatkalla Kambodžassa tutustumassa Kirkon Ulkomaanavun silloiseen seuraavaan keräyskohteeseen.

– Jokainen työkokemukseni on avannut näköaloja siihen, miten avus-



Kuva: Eeva Anundi

valloittama

tustoiminta voi ruohonjuuritasolla toimia hienosti. Koen, että olemme siellä ennemminkin maksamassa länsimaalaisten siirtomaa-ajasta syntynyttä velkaa kuin auttamassa.

Arja Ahonen on nähnyt paitsi sen, miten valtavasti esimerkiksi avustusvaroin aikaansaadusta puhtaasta kaivovedestä ja paikallisten – ennen kaikkea tyttöjen – kouluttamisesta on apua, myös sen, miten auttajat ovat aiheuttaneet paljon ristiriitoja ja epäta-

sa-arvoakin auttamisy yrityksissään.

– Tuloerot esimerkiksi Afrikassa ovat hirvittävät ja tasa-arvo pitkälti tuntematon käsite. Meidän yhteiskuntamallimme ei välttämättä sovi lainkaan monistettavaksi täydellisen erilaiseen kulttuuriin. Kansainvälisen ymmärryksen ensimmäinen askel on kulttuurien vaihdossa, ja pidänkin kaikkia Erasmus- ja muita vastaavia ohjelmia hirvittävän tärkeinä.

Afrikassa Ahonen kierteli paljon

paikallisissa kouluissa ja näki maassa myös kauhistuttavia asioita. Esimerkiksi tyttöjen ympärileikkauksesta ja muun muassa isoäitien merkityksestä tradition ylläpitämisessä ei 90-luvun Suomessa vielä juuri tiedetty.

Myös Ahosen nykyinen kihlattu lämpeni avustustyölle alkuepäilyksien jälkeen nähtyään Afrikassa, millaisia tuloksia vesihuollolla ja alkeellisellakin teknologialla saadaan aikaan. Nykyisin hänelläkin on oma kummilapsensa.

TAIWANISSA AHONEN oli opettajana yhden kevään mutta ehti kierrellä maata ristiin rastiin.

– Olin kiinankielisessä Taiwanissa luku-, puhe- ja kirjoitustaidoton, mutta ihmisten avuliaisuus oli suurta. Maa on suuressa hektisyydessään tietysti verkkaaisen Afrikan täydellinen vastakohta. Vaikka taiwanilaiset olivat valtavan ystävällisiä, taiwanilaislapsille asettuja menestymispaineita ja aikuisten ankaruutta heitä kohtaan oli kauhea seurata.

Maailmanmatkoistaan Ahonen on pitänyt vuosien mittaan satoja erilaisia luentoja esimerkiksi seurakuntien ja kirjastojen matkailuilloissa. Monet luennot ovat liittyneet naisen asemaan kehitysmaissa.

Hän harrastaa myös kirjoittamista, jota kuvaa tavoitteelliseksi pöytälaattikkokirjoittamiseksi. Vain pieni piiri saa lukea ja arvioida hänen tekstejään.

– Sillä tavoin kuitenkin kehittyi kirjoittajana. Kirjojakin lukee aivan eri tavalla, kun itse kirjoittaa. Tulee mietineeksi näkökulmaa tai vaikka tarinan kertojaa. Se muuttaa lukemisen tapaa.

Pienten lasten opettamista rakastavan Arja Ahosen ura ei ole ollut yksinomaan opettajan työtä Helsingissä, Suutarilan ja Käpylän kyläyhteisöissä. 1970- ja 80-luvun taitteessa hän oli kuusi vuotta tv-toimittajana Helsinki-televisiossa.

– Tein kaikkea mahdollista uutisista missikisoihin ja erilaisiin pisteohjelmiin. Se oli kivaa työtä, mutta kävi sitten Mainos-TV:n muutosten aikana liian rankaksi, kun piti tehdä työmatko-



Kuva: Arja Ahosen kuva-albumi

Arja Ahonen Cotopaxin perusleirillä Ecuadorissa.

ja myös Helsingin ulkopuolelle ja olla pitkät illat pois kotoa leikkaamassa ohjelmia valmiiksi, ja lapset olivat pieniä.

LEMPIPAIKKA?

– No se on kyllä Pohjois-Italia ja nimenomaan vuoristo siellä ja Aostan laakso. Siellä olen ollut kymmeniä kertoja.

Unohtumattomimpia paikkoja ovat Arja Ahosen mielestä olleet Bhutan tai Galapagossaaret.

– Tai enpä tiedä. Huikeaa oli sekin, kun Annapurnan perusleiriltä 4 000 metrissä lähdettiin aamupimeällä liikkeelle ja aurinko alkoi nousta.

Selvää on, että 90 maahan ja useampaan vuosikymmeneen mahtuu mielellään kokemuksia, omien rajojen testaamista ja itsensä voittamista.

Jatkokin on tietysti jo varattuna, jos korona ei peru suunnitelmia.

– Täytyy myöntää, että nykyisin kylä tunnen lentohäpeää, kun suunnitellen reissuja, mutta uteliaisuus voittaa. Omaatuntoani huijaan lajittelemalla ahkerasti, käyttämällä julkista liikennettä ja muun muassa kierrättämällä.

Keväällä on vuorossa poikkeuksellisesti seuramatka ja kohteena Japani. Syksyllä on kahden nuorimman lapsenlapsen vuoro päästä safarille Afrikkaan, Keniaan.

– Yhteinen matka lastenlasten kanssa lähentää todella paljon, kolmen lapsen isoäiti Arja Ahonen tietää kokeemuksesta.

Teksti: **Airi Vuolle**



Kuva: Eeva Anundi



Kuva: Arja Ahosen kuva-albumi

Kuvassa Arja Ahonen on kummilapsensa Tituksen ja tämän äidin Josephinen kanssa Kenian Meibekissä.



Kuva: Arja Ahosen kuva-albumi

Punta Hellbronnerin lumilla noin 3500 metrissä Monte Biancon (Mont Blanc) lähellä Italiassa.

SURFFIINAN VINKKI

Päivittäminen hallussa?



Tällä kertaa Surffiinan aiheena on älypuhelimien päivittäminen. Onko se sinullekin kuin puhuisi vierasta kieltä?

Miksi ihmeessä tavallisen ihmisen pitäisi osata päivittää älypuhelimensa? Tai kannettava tietokoneensa? Siksi, että niin ne pysyvät paremmin turvassa mahdollisilta hyökkäyksiltä. Ja siksi, että niin ne toimivat paremmin.

Kaikkea ei tarvitse osata valmiiksi, tämäkin taito on opeteltavissa. Voit kysyä neuvoja ystäviltä ja muilta läheisiltä tai vaikkapa vapaaehtoiselta digiopastajalta. Et olisi ensimmäinen päivitysapua pyytävä. Digiopastajat ovat kertoneet, että hyvin usein laitteiden päivitykset ovat opastettavilla tekemättä.

Laitteiden päivittäminen tarkoittaa yleisesti sekä laitteen käyttöjärjestelmän että siinä olevien muiden mahdollisten ohjelmien (sovellusten) päivittämistä. Päivitetty laite tarkoittaa yleensä aina turvallisempaa ja parempaa käytettävyyttä. Vanhat ohjelmistot eivät välttämättä toimi sujuvasti. Päivittäminen siis helpottaa sinua.

**MELKEIN KAIKISSA TIETOKONEIS-
SA** päivityksen voi asettaa tapahtumaan automaattisesti haluamaansa kellonaikaan. Jos olet esimerkiksi asettanut tietokoneesi päivittämään itsensä klo 8–17 välillä, tärkein

tehtäväsi on pitää konetta auki tuohon kellonaikaan. Jos kone on vanha, päivitysten etsimisessä voi mennä pitkäänkin.

Avaa koneesi esimerkiksi kerran kuussa heti aamusta ja anna sen vain olla päällä monta tuntia, vaikka iltaan saakka. Tänä aikana laite etsii itse päivitykset. Jos päivityksiä on tullut, laite pyytää sinua sammuttamaan itsensä, jotta päivitykset saadaan viimeistelyä. Näin päivittäminen tapahtuu yksinkertaisimmillaan.

Tiedätkö, onko koneessasi automaattiset päivitykset päällä? Löydät sen esimerkiksi tietokoneen kohdasta *Asetukset ja Päivittäminen ja suojaus*. Jos et löydä itse, pyydä tarvittaessa apua.

ÄLYPUHELIMISSA PITÄÄ huomioida erikseen sekä käyttöjärjestelmän että erillisten sovellusten päivittäminen. Päivityksistä saattaa tulla esimerkiksi yläreunaan kysymys, päivitetäänkö ja käynnistetäänkö laite uudestaan. Vastaa: Kyllä.

Älylaitteissa pitää erikseen päivittää sovellukset, kuten esimerkiksi sähköposti, uutisvahti tai pankki-sovellus. Nämäkin kannattaa pitää päivitettyinä, jotta ne ovat turvallisia ja toimivat sujuvasti. Joihinkin sovelluksiin tulee päivityksiä usein, mikä on ihan normaalia.

Älypuhelimissa (ja tableteissa) sovelluspäivitykset tehdään sovelluskaupan kautta – muun muassa Play-kaupasta tai App Storesta valitaan *Oma profiili*, sieltä *Ylläpidä sovelluksia ja Päivitä kaikki*.

Puhelimetkin voi asettaa päivittämään itse itsensä. Tosin, jos esimerkik-

si matkaillee paljon ulkomailla, on hyvä tarkistaa, millaisen nettiyhteyden kautta päivitykset haetaan. Muutoin puhelinlaskun loppusumma voi yllättää.

Kuulostaako edelleen liian hankalalta?

Päivitykset eivät toki aina toteudu niin kuin aiemmin on kerrottu. Kuitenkin suurin osa ihmisistä oppii päivittämään laitteensa itse, jos vain opettelee. Pyydä opastusta päivitysten tarkistamiseen ja tekemiseen. Suomessa on ihania digiopastajia, jotka mielellään opastavat sinua!

Yleinen ohje päivityksiin on se, että vastaa päivityskysymykseen kyllä.

MUTTA jos jokin nettisivusto pyytää asentamaan laitteellesi jotakin yllättävää ja ihan uutta, oikea vastaus on ei.

Teksti:

Liisa Tiainen ja Tiina Etelämäki

Vanhustyön keskusliiton

SeniorSurf-toiminta

Kuvan lähde: **SeniorSurf**

Teksti on julkaistu aiemmin Traficomien Kyberturvallisuuskeskuksen verkkosivuilla.



Lähetä digiaiheisia kysymyksiä ja toiveita Surffiinan pohdittavaksi ja vastattavaksi.

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

Surffiina on hommissa Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminnassa.

Uudenvuodenlupaus

Pertti Reinikainen istui lepotuolissaan elämäänsä tyytyväisen ihmisen elkein. Asento ei ollut ergonomisesti oikea, mutta uudenvuodenaattoa mukaileva. Nyt voi ottaa rennosti, onhan tässä selvitty toisesta koronan täyttämästä vuodesta.

Tinoja ei tässä iässä enää valeta, ilotulitukset kuuluivat myös jonnekin ilmastosta piittaamattomaan aikaan. Ainoastaan kuohuviinin kohtuullinen nauttiminen oli avioparin rituaali, josta ei tänäkään vuonna kieltäydytä. Sen aika olisi kohta.

Pertti katseli jotain mielenkiinnostonta viihdettä tv:stä. Vaimo Aino kulki hänen ohitseensa tavallista kiukkuisemmin askelin.

– Rauhoitu nyt vaimo kulta ja tule istumaan. Tänä vuonna ei ole enää kiire minnekään.

– Ei ole. Mutta en mahda mitään sille, että sain jälleen pienen raivarin.

– No mistähän nyt on kyse?

– Menin katsomaan, että saunan pukuhuone on vuoden viimeisen kylpemisen jälkeen kunnossa. Ja mitä minä näen, herran hikiset sukat lojuvat jälleen keskellä siistiä lattiaa. Mikä ihme siinä on, ettet osaa laittaa sukkiasi pyykkikoriin?

Pertti Reinikaisella ei ollut mitään puolustuspuheen kaltaista kerrottavaa. Hän yritti kaapata Ainin syliinsä, mutta vauhdikas vaimo eteni keittiöön. Pertti nousi tuolistaan, seurasi Ainoa ja kertoi sovinnolliseen sävyyn:

– Anteeksi taas kerran. Mutta eikö tänään ole tapana tehdä uudenvuodenlupauksia. Lupaen nyt, että sukkiani tai muutakaan likapyykkiäni ei löydy muualta kuin pyykkikorista.

Aino katsoi miestänsä hyväksyvästi ja antoi miehelleen kevyen suudelman.

– Muista myös mitä lupasit. Ja avaa nyt sitten meille se kuohuviinipullo.

Uudenvuodenpäivänä Reinikaisten elämää tulivat rikastuttamaan Ainin sisko Maarit ja hänen miehensä Pasi. Heillä oli mukanaan myös yllätys, juuri hankittu koiranpentu Viktor. Koiranpentu osoittautui heti epätavallisen vilkkaaksi yksilöksi, se mennä viuhtoi isäntiensä kiellosta huolimatta omien vaistojojensa mukaan. Aino yritti lohduttaa siskoaan:

– Ei haittaa, suloinen koiranpentu se on.

Päivän aikana kuunneltiin tasavallan presidentin viisas puhe, nautittiin Ainin valmistama upea päivällinen, keskusteltiin koronasta ja sen uudesta pelottavasta mutaatioversiosta, vastasataneen lumen pysyvyydestä ja oikeastaan kaikesta, mikä liittyi alkavaan vuoteen. Viktor ilmaantui aina

silloin tällöin näkyville, läähätti koiramaisesti ja häipyi jälleen omille teilleen.

Vieraat lähtivät ja Reinikaisen pariskunta istahti leposohvalle kertaamaan päivän tapahtumia. Ulkona oli taivaan pilviverho väistynyt odottamaan uutta tulemistaan, taivaalle ilmestyivät ensimmäiset pakkasyön tähdet.

Aino nousi ylös ja suuntasi kulkunsa kylpyhuoneeseen. Hetken päästä Pertti kuuli epätoivoisen huudon.

– Ei voi olla totta! Ja mikä se sinun lupauksesi olikaan?

Aino kantoi Pertin syliin hikisen sukan.

– Tämä oli tuolla kylppärin lattialla. Ei näköjään mies pääse eroon tavoistaan.

Pertti katsoi häkellyneenä sukkaa ja ihmeissään vaimoaan. Eihän hän tänään edes ollut vaihtanut sukkiaan. Mistä ihmeestä Aino tuon yksilön oli löytänyt? Pertti nousi hitaasti tuolistaan ja veti syvään henkeään.

– Kuule Aino...

Pitemmälle hän ei ehtinyt, sillä samalla soi Ainin kännykkä.

– Maarit täällä. Kiitos päivästä, mutta tämä meidän Viktor on ilmeisesti ADHD-koira. Kuvittele, että se oli ilmeisesti löytänyt teidän pyykkikoriinne, ainakin se on kantanut eteiseen jättämäni kassiin yhden sukan ja parit sinun alushoususi. Ei ne ainakaan meidän omaisuuttamme ole. En tiedä, mitä minä tuon koiran kanssa teen.

Pertti havaitsi, että Ainin kasvoille nousi hymy.

– Kiitos sisko siitä, mitä kerroit. Se paransi kovasti meidän uudenvuodeniltamme tunnelmaa.

– Miten niin? Miellyttävä tunnelmahan teillä vallitsi, etten sanoisi rakastettava.

Aino totesi puhelimeen jotain arvoituksellista uudenvuodenlupauksista ja sulki kännykän. Lopetettuaan puhelun Aino tuli istumaan Pertin viereen. Hänen katseessaan oli sitä pitkän yhdessäolon mukanaan tuomaa hyväksyntää ja varmuutta.

– Sukkajuttu selvisi, koira oli tällä kertaa syyllinen. Turhaan moitin sinua, oletan pitänyt lupauksesi ainakin yhden päivän. Mutta muista, vielä on 364 päivää jäljellä tätä vuotta.

Pertti otti Ainin syleilyynsä ja kertoi, että eletään päivä kerrallaan. Elämässä luottamus on lupauksia suurempi voima.

Hyvä alkua uudelle vuodelle.

Osmo Ukkonen

eläkeope, kirjailija, Mikkeli

Hyödynnä monipuoliset jäsenetusi 2022



Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:n jäsenenä saat monipuoliset jäsenedut, joihin kuuluu Senioriopettaja-lehden ja OAJ-taskukalenterin lisäksi lukuisia alennuksia esimerkiksi polttoaineista, vakuutusmaksuista, lakipalveluista, silmälaseista, hammaslääkäristä, lehdistä sekä virkistyskohteista.

SENIORIOPETTAJA-LEHTI JA OAJ-TASKUKALENTERI

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry julkaisee Senioriopettaja-jäsenlehteä. Vuonna 2022 lehti ilmestyy kuusi kertaa, ja se postitetaan Opettaja-lehden välissä. Lehdestämme saat tietoa ajankohtaisista asioista ja tapahtumista sekä eläkeläisten edunvalvonnasta.

Seuraavan vuoden OAJ-taskukalenteri postitetaan jokaiselle jäsenellemme – paitsi niille, jotka ovat peruneet kalenterin tulon – kotiosoitteeseen Opettaja-lehden mukana marraskuun alussa.

Kalenteripostituksen mukana ei tule Senioriopettaja-lehteä, ainoastaan Opettaja-lehti.

Kalenterin tulon voit perua täyttämällä OSJ:n verkkosivuilla olevan lomakkeen (www.osj.fi/Jäsenelle/Peru_kalenteri) tai soittamalla toimistomme numeroon 020 748 9678.

ALENNUKSIA VAKUUTUSMAKSUISTA (TURVA JA IF)

OSJ:n jäsenen vakuutusedut poikkeavat OAJ:n jäsenen vakuutuseduista. OAJ:n jäsenyyteen sisältyvät vakuutukset **päätyvät heti eläkkeellejäämispäivänä.** Nämä vakuutukset ovat liittovakuutukseen sisältyvät vapaa-ajan tapaturma-, matka- ja matkatavaravakuutukset.

OSJ:n jäsen saa **alennuksia vakuutusmaksuista** kahdesta vakuutusyhtiöstä: Turvasta ja Ifistä.

Vakuutukset pitää kuitenkin ottaa itse.

Turva tarjoaa OSJ:n jäsenille 10 prosentin alennuksen vapaaehtoisista, jatkuvasti voimassa olevista vakuutuksista. Alennuksen saa esimerkiksi koti-, kasko- ja matkustajavakuutuksista sekä monista muista henkilökohtaisista vakuutuksista. Alennus ei koske määräaikaista matkustajavakuutusta. Lisäetuja voi kerryttää keskittämällä vakuutuksensa Turvaan.

Eläkkeellä oleva voi ostaa jatkuvasti voimassa olevan matkustajavakuutuksen ilman terveys selvitystä (enintään 3 kuukautta kestäväälle matkalle). Jatkuva matkustajavakuutus myönnetään enintään 99-vuotiaalle. Se on voimassa 100-vuotiaaksi asti.

Järjestövakuutus: OSJ:n jäsenet on vakuutettu järjestövakuutuksella, kun he ovat OSJ:n järjestötehtävissä ja -tilaisuuksissa, esimerkiksi OSJ:n järjestämät kokoukset, koulutukset ja tapahtumat. Järjestövakuutus ei ole voimassa OSJ:n järjestämällä loma- tai virkistysmatkoilla, niitä varten jäsenellä täytyy olla oma vapaa-ajan matkavakuutus.

Lisätietoa Turvan vakuutuksista saa Turvan asiakaspalvelusta arkipäivisin klo 8–18 numerossa 01019 5110. Lähimmän toimipaikan löytää kätevimmin osoitteesta www.turva.fi/yhteystiedot. Turva on myös tehnyt OSJ:n jäsenille oman verkkosivun: www.turva.fi/osj.

If: Opetusalan Seniorijärjestön kautta saat huippuetuja myös Ifistä.

Jäsenenämme saat edullisen henkivakuutuksen, joka tuo taloudellista turvaa, jos pahin sattuu. Vakuutusturvan myöntää Keskinäinen Vakuutusyhtiö Kaleva. Tutustu ja hyödynnä jäsenetusi osoitteessa if.fi/henkivakuutus. Eläkkeelle jääneiden opettajien vakuutukset pysyvät voimassa, kun opettaja siirtyy eläkkeelle ja jatkaa OSJ:n jäsenenä.

If tarjoaa asiakkailleen myös muita merkittäviä tutustumisen arvoisia asiakasetuja. If Etuohjelmassa saat pysyvän alennuksen lähes kaikista jatkuvista vakuutuksista. Edut kasvavat asiakkuutesi mukana, joten korkeimmalla tasolla saat alennusta vakuutuksista peräti 15 prosenttia.

OSJ:n matkustelevalle jäsenelle kannattaa tutustua Ifin matkavakuutukseen. Kun ostat Ifistä vakuutuksen matkaa varten, se kattaa automaattisesti myös alle 20-vuotiaat mukana matkustavat lapsesi tai lapsenlapsesi.

Lisätietoa vakuutuksista saat Ifistä. Voit soittaa Ifin asiakaspalvelun numeroon 010 19 19 19 arkisin klo 8–20 ja vii-

konloppuisin klo 10–16. Ifin Omat sivut ja sivuilla *if.fi* toimiva chat-palvelu palvelee sinua 24/7.

ALENNUSTA MOBIILISOVELLUKSISTA

Fustra Seniori on uusi, ikääntyvien liikkumista ja hyvinvointia tukeva sovellus.

Puhelimeen tai tablettiin ladattava sovellus sisältää videoita ikäryhmälle suunnattuja lihaskuntoharjoituksia, vinkkejä ravintoon ja harrastuksiin sekä yleistä tietoa hyvinvointiin liittyen.

Harjoitukset voi suorittaa oman aikataulun mukaisesti, eikä harjoittelu vaadi lisävälineitä. Kaikki harjoitteet esitetään teksti-, ääni- ja videomuodossa, joten harjoituksien seuraaminen on helppoa.

Koodilla **OSJ** saat 20 prosentin alennuksen 3 kk:n, 6 kk:n tai 12 kk:n määräaikaistilauksista. Tee tilaus osoitteessa www.fustra.fi/kauppa. Voit ensin tutustua sovelluksen ostamiseen, lataamiseen ja sisältöön katsomalla ohjevideot osoitteessa www.osj.fi → Jäsenelle → Jäsenedut → Fustra. Saat yhteyden Fustraan sähköpostitse fustra@fustra.fi.

ALENNUSTA VERKKOKAUPPOISTA

Apteekkiverkkokauppa.fi on liikunnan, kauneuden ja hyvinvoinnin tuotteisiin erikoistunut suomalainen verkkokauppa. Se tarjoaa laajan ja ajankohtaisen valikoiman turvallisista apteekin valikoiman tuotteita.

OSJ:n jäsenenä saat jäsenetuna apteekkiverkkokauppa.fi-verkkopalvelusta 5 euroa pois loppusummasta. **Etua ei voi hyödyntää lääkkeisiin** ja tilauksen arvon on oltava vähintään 25 euroa. Yli 15 euron tilaukset ilman lähetyskuluja kotimaan noutopisteisiin ja pakettiautomaatteihin.

Anna koodi **OSJ2022** tilauksessasi sille varattuun kenttään lunastaaksesi edun. Koodi on voimassa 1.1.2022 alkaen koko vuoden ajan.

Tilaukset www.apteekkiverkkokauppa.fi tai puhelimitse 02 275 2180. Muista ilmoittaa jäsenetukoodisi tehdessäsi tilausta.

ALENNUSTA LAKIPALVELUISTA

LEXLY tarjoaa juridisia palveluita eri elämäntilanteisiin. Lexlyltä saa palvelua eri kanavissa, jos esimerkiksi edunvalvontavaltuutus puuttuu, testamentin laatiminen on ajankohtaista tai tarvitset asiantuntijan apua perinnön verotukseen liittyen. Jäsenemme saavat kaikista **Lexlyn juridisista palveluista 10 prosentin alennuksen kaikissa asiointikanavissa:**

Online-palvelu: Tee oma asiakirjasi itse online-palvelussa. Etäjuristi avuksi: Lakiasiat järjestykseen kotoa käsin. Online-ajanvaraus lexly.fi:ssä.

Juristin kanssa toimistolla: Voit soittaa 010 3379 150 ja varata sinulle sopivan ajan Lexlyn toimistolle Helsingissä tai Tampereella.

Lisäksi maksutta OSJ:n jäsenille: juridinen tarvekartoitus (kesto 30 min, arvo 125 euroa)

Lexly on koonnut OSJ:n jäsenille oman sivun, jolta palvelut löytyvät: www.lexly.fi/osj

Saadaksesi OSJ:n jäsenedut käyttöösi Lexlyssä toimi näin: Rekisteröidy ensimmäisellä kerralla Lexlyyn, ja hyväksy sivuston evästeet (cookies). Rekisteröitymällä luot itsellesi asiakastilin. Kun käytät Lexlyn palveluja, tule palveluun aina sivuston www.lexly.fi/osj kautta, jotta palvelu tunnistaa sinut OSJ:n jäseneksi, kun kirjaudut sisään.

ALENNUKSIA JÄSENKORTILLA

St1: Jäsenkortilla saat alennusta polttonesteestä St1- ja Shell-asemilla ympäri Suomen. Alennus ei koske Shell Express -asemia. Lisäksi saat vaihtuvia tuote-etuja HelmiSim-pukoista. Käytä jäsenkorttiasi tankkauksen tai ostoksen yhteydessä.

Alennusta saat myös lämmitysöljytilauksista. Käytä tilauksen yhteydessä järjestötunnusta OSJ tai mainitse jäsenkortista ja -tunnuksesta puhelimesta. Tilaukset: verkossa st1.fi/tilaa tai maksuttomasta numerosta 0800 131 031 (24 h).

Voit halutessasi rekisteröidä OSJ:n jäsenkorttisi tiedot St1:n nettisivuilla kirjaudu.st1.fi ja luoda asiakastilin täydentämällä tietosi. Syötä jäsenkortin 16-numeron sarja (70835-alkuinen) kohtaan "rekisteröi järjestökorttisi". Hyväksymällä markkinointiluvat saat yllätysedun ja ensimmäisenä tietosi vaihtuvat tarjoukset.

Oral-hammaslääkäriasemat: OSJ:n jäsenet saavat OAJ:n kautta etuja Oral-hammaslääkäriasemilta. Ensimmäisestä yleishammaslääkärin suorittamasta hammastarkastuksesta tai suuhygienistin suorittamasta hammaskiven poistosta saat alennusta 50 prosenttia (alennus koskee vain Oralin uusia asiakkaita).

Yleishammaslääkäritasoisista hoitokäynneistä saat alennusta 10 prosenttia (alennus ei koske erikoishammaslääkärin palveluita, esteettistä hammashoitoa, laboratoriokuluja tai muita erillisveloitettavia kuluja). Lisäksi S-etukortilla voit kerryttää bonuksia.

Edun saa näyttämällä vastaanotolla OSJ:n jäsenkortin. Kun teet ajanvarausta puhelimitse, mainitse OAJ ja OSJ, jotta saat samat edut kuin OAJ:n jäsenet.

Keskitetyn ajanvarauksen puhelinnumero on 010 400 3400. Ajan voit varata myös verkossa www.oral.fi. Katso lähin Oral-hammaslääkäriasema osoitteesta www.oral.fi. Oralilla on lähes 70 toimipistettä ympäri Suomen.

Instrumentarium ja Nissen tarjoavat OAJ:n kautta OSJ:n jäsenille 25 prosentin alennuksen normaalihintaisista silmälasista. Jäsenenä saat myös optikon tekemän näöntarkastuksen ja silmälasimääräyksen veloituksetta. Normaalihintaisista aurinkolasista saa 15 prosentin alennuksen. Aurinkolasitarjous ei koske Oakleyn laseja.

Alennusprosentit eivät koske voimassa olevia myymälöiden kampanjoita.

Tarjous on voimassa toistaiseksi kaikissa Instrumentariumin ja Nissenin myymälöissä. Edun saat käyttöön jäsenkorttia näyttämällä. Kannattaa mainita, että OAJ:n etu koskee myös senioreita.

ALENNUKSIA LEHTITILAUKSISTA, KUSTANTAMOILTA, ÄÄNI- JA E-KIRJAPALVELUISTA

Opettaja-lehti: Senioriopettajat saavat Opettaja-lehden silloin, kun Senioriopettaja-lehti postitetaan Opettaja-lehden välissä.

Jos haluat lukea kaikki vuoden mittaan ilmestyvät Opettaja-lehdet, voit tilata Opettajan vuosikerran 30 euron jäsenetuhintaan. Vuonna 2022 lehti ilmestyy 22 kertaa. Tilauksia ottaa vastaan Tampereen Laserma Oy. Laserman yhteystiedot ovat seuraavat: puh. 03 225 1948 ja sähköposti asiakaspalvelu@laserma.fi.

Rondo Classic on perinteikäs taidemusiikin lehti, joka katsoo myös populaari- ja maailmanmusiikkiin sekä musiikkiteatteriin. Henkilökuvia, ilmiöitä, musiikin historiaa, esitysarvioita, CD- ja kirjauutuuksia. Vuonna 2022 lehti ilmestyy kerran kuukaudessa ja se toimitetaan painettuna lukijoille 9 kertaa. Kuukausittaisen näköislehden ja ajankohtaisen lisämateriaalin tilaajat voivat lukea netistä osoitteesta rondolehti.fi.

Rondon vuositilaus jäsenille on vain 79 euroa (normaalihinta 118 euroa). Ensimmäinen vuosi on määräaikainen tilaus.

Tarjolla on myös soiva Rondo: puolen vuoden tilaus (5 lehteä), jokaisen lehden mukana tulee myös aiemmin julkaistu CD-levy Rondon levysarjasta. Tämä maksaa 59 euroa.

Edut saa Rondon asiakaspalvelusta puh. 03 225 1948 tai sähköpostitse asiakaspalvelu@rondolehti.fi

Otavamedian lehdet: OSJ:n jäsenet saavat OAJ:n kautta alennusta Otavamedian lehtitilauksista. Alennus lasketaan 12 kuukauden määräaikaistilauksen tilaushinnasta, ja sen saa vain uusista tilauksista. Lehtiä voi tilata sekä itselle että lahjaksi.

Voit tilata lehden joko puhelimitse tilaajapalvelusta (09) 156 665 (ma–pe klo 8–17) tai suoraan Otavamedian sivuilta. Tilattaessa kysytään alennuskoodia. Koodin löydät, kun kirjaudut OAJ:n verkkosivuille.

Sanoma Median lehdet: OSJ:n jäsenet saavat OAJ:n kautta jatkuvan tilausedun Sanoma Lifestyle -lehistä. Alennus on 40 prosenttia 12 kk:n määräaikaista tilausjaksoista ja 30 prosenttia Kids median lehtien 12 kk:n määräaikaisista tilausjaksoista. Nämä hinnat ovat voimassa toistaiseksi.

Etu koskee myös lahjatilauksia. Kaikkiin vuosikertatilauksiin kuuluu Digilehdet.fi-palvelu. Etuja pääset käyttämään kirjautumalla OAJ:n sivuille www.oaj.fi.

UUSI ETU 2022!

Kustantamo S&S: OSJ:n jäsenet saavat OAJ:n kautta 30 prosentin alennuksen kirjoista Kustantamo S&S:n verkko-kaupassa. Kustantamo julkaisee laadukasta kauno-, tieto- ja lastenkirjallisuutta. Etu koskee normaalihintaisia printtikirjoja, myös uutuuksia. Etua pääset käyttämään kirjautumalla OAJ:n sivuille www.oaj.fi.

ÄÄNI- JA EKIRJA -PALVELUT

UUSI ETU 2022!

Nextory: Äänikirjaetu sekä Nextoryn uusille että vanhoille asiakkaille. OSJ:n jäsenet saavat Nextorystä 45 päivää ilmaista luku- ja kuunteluaikaa. Palvelussa on yli 300 000 kirjan valikoima. Voit lukea ja kuunnella kirjoja suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi, missä ja milloin tahansa.

Nextoryn uusi asiakas: OSJ:n jäsenenä saat kokeilla Nextorya 45 päivää ilmaiseksi.

Jos olet jo aiemmin kokeillut palvelua: saat 6 kk 10 prosentin alennuksella.

Alennuksen voi lunastaa OSJ:n verkkosivuilla www.osj.fi olevien linkkien kautta. Linkit löytyvät osiosta: Jäsenedut -> Nextory.

VIRKISTYSTÄ JA LOMAETUJA

OAJ:n virkistysalueet ja Holiday Club: Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:n jäsenet voivat käyttää alla listattuja lomaetuja mainituin ehdoin. Tirvan ja Holiday Club -lomien varaukset tehdään OAJ:n omien varaussivujen kautta. Varaussivustoille voi kirjautua OAJ:n sivujen kautta www.oaj.fi. OAJ:n sivuilta oaj.fi/jasenedut löydät tarvittavat tunnukset, joilla kirjaudut varaussivuille. Varaussivuilta löytyvät varausohjeet, varaustilanne, hinnat jne.

Tirva

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:n jäsenet voivat käyttää OAJ:n Tirvan virkistysaluetta Valkealassa. Työssä olevat opettajat ovat varauksissa etusijalla koulujen loma-aikoina. Tirvan varaustilanteen näet varaussivuilla kohdasta Tirvan varaukset.

Holiday Club -omistusviikot

Senioriopettajat voivat varata myös vapaaksi jääneitä OAJ:n Holiday Club -lomaviikkoja arvontojen jälkeen. Viikot varataan kahdesti vuodessa ns. arvannon kautta. Keväällä varataan viikot 23–51 ja syksyllä varataan viikot 52–22. Seniorijäsenet saavat varausoikeuden huoneistoihin arvontojen jälkeen. OAJ:n omistamien Holiday Club -viikkojen vuokrat ovat alle puolet markkinahinnoista. OAJ:n Holiday Club -viikkojen varaustilanteen näet varaussivustoilta kohdasta Vapaat viikot.

Holiday Clubin äkkilähdöt puoleen hintaan

Ota irtiotto arjesta! Seuraavan kahden viikon aikana vapaana olevat Holiday Clubin lomahuoneistot vuokrataan 50 prosentin alennuksella. Varattavissa olevat äkkilähdöt voi katsoa Holiday Clubin yrityspalvelusta. Palveluun pääsee kirjautumalla OAJ:n tunnuksilla, jotka löytyvät OAJ:n jäsen-sivuilta. Uusi äkkilähtöihin tuleva viikko päivitetään varaussivustolle aina perjantaisin klo 9.00 mennessä. Äkkilähtöjen varaukset tulee tehdä puhelimitse.

Sekä Tirvan että Holiday Club -huoneistojen varauksiin tarvitset jäsennumerosi, joten jäsenkortti on hyvä varata esille.

Lomavarauksia hoitaa Holiday Club Yrityspalvelu, puh. 0300 870 903 (arkisin klo 9.00–15.00), sähköposti yrityspalvelu@holidayclub.fi.

Matka-Agentit: OSJ:n jäsenet saavat 5 prosentin alennuksen netin kautta varatuista Matka-Agenttien oman tuotannon opastetuista matkoista. Kun teet matkavarauksia, varausohjelma kysyy koodia. Anna silloin koodiksi matka1, niin saat alennuksen. Matka-Agentit: www.matka-agentit.fi

Lisätietoja saa Product Manager Anne Karlssonilta, anne.karlsson@matka-agentit.fi.

Imatran kylpylä: OSJ:n jäsenet saavat Imatran Kylpylän hotelli- ja loma-asuntomajoituksesta sekä majoitusvarauksen yhteyteen etukäteen varatusta, normaalihintaisesta puolihoito- tai täysihoitoateriasta alennusta su-to 20 prosenttia ja pe-la 10 prosenttia. Alennus lasketaan voimassa olevasta päivän normaalihintasta.

Alennus ei koske tarjous- tai ennalta maksettavia hintoja, lomapakettihintoja, Chalet-sviittejä eikä Villas-huoneistoja. Alennukset ovat voimassa muina aikoina paitsi viikoilla 1, 8–10, 27–29 ja 52. Muina aikoina alennushintaisia paikkoja on saatavilla rajoitetusti. Kaikkiin hotelli- ja loma-asuntoihin sisältyy aina aamiainen ja kylpylä Taikametsän käyttö.

Varaukset ja tiedustelut kylpylän myyntipalvelusta ma-pe klo 8–18 ja la klo 9–16, puh. 0300 870 502 tai sähköpostilla myynti@imatrakylpyla.fi. Varattaessa kannattaa mainita, että kyse on OAJ:n liittoedusta, joka koskee myös senioriopettajia. Lisätietoa saa osoitteesta www.imatrakylpyla.fi.

A-lomat ry on akavalaisten liittojen yhteisjärjestö, jonka palvelut ovat myös senioreiden käytössä. Member+ on A-lomien omistama jäsenetupalvelu. Rekisteröidy käyttäjäksi www.memberplus.fi. Rekisteröitymisessä senioriopettajat voivat valita järjestöksi OAJ:n. Sivuja selatessa kannattaa kuitenkin muistaa, etteivät kaikki OAJ:n jäsenedut koske OSJ:n jäseniä.

Lomamökit, katso vaihtoehdot ja vuokraa edulliseen jäsenhintaan www.memberplus.fi

Suomen Hostellijärjestö: OSJ:n jäsenet saavat A-Lomien kautta Suomen Hostellijärjestön tarjoamat jäsenedut esittämällä jäsenkortin. Alennusta käytettäessä kannattaa mai-

nita, että OSJ:n jäsenille kuuluvat samat edut kuin OAJ:n jäsenille.

Varaamalla majoituksen Hostellit.fi -varausjärjestelmästä jäsenet saavat 10 prosentin alennuksen majoituksesta kotimaan hostelleissa. Lisäksi jäsenet voivat tilata maksutta Kotimaan hostellikortin, jolla saa majoituslennuksen Suomen hostelleissa sekä muita matkailuetuja.

Ulkomaan reissuja varten OSJ:n jäsenet voivat ostaa Kansainvälisen hostellikortin alennettuun hintaan 15 euroa (norm. 20 euroa). Kansainvälisellä hostellikortilla saa vähintään 10 prosentin majoituslennuksen Suomen hostellien lisäksi myös kaikissa lähes 3500 Hostelling International (HI) hostellissa ulkomailla sekä paljon muita kansainvälisiä hostellikorttietuja.

Lisätietoja saa Hostellijärjestön verkkosivuilta www.hostellit.fi.

Viking Line: OSJ ry:n jäsenet saavat Akavan kautta Viking Linen risteilyt ja reittimatkat erikoishintaan.

Jäsenetuhintainen risteilyvaraus onnistuu tuotetunnuksella FKKRY ja reittimatkavarauksella tuotetunnuksella FVRES joko nettisivujen kautta tai Viking Linen myyntipalvelusta, puh. 0600- 41577.

Lisäksi on mahdollista käyttää myös kausittain voimassa olevia arvokuponkitarjouksia, etukaudesta riippuen jopa 50 prosentin alennuksella päivän hinnasta, tuotetunnus FPKRY/FPREIT. Tutustu: www.vikingline.fi/akava

Tallink Silja Oy tarjoaa OSJ:n jäsenille etuja vapaa-ajan matkustamiseen Club One -kanta-asiakasohjelman kautta. Club One on palkitseva kanta-asiakasohjelma, jossa on kolme tasoa: Bronze, Silver ja Gold. Kun liityt Tallink Siljan Club One -kanta-asiakasohjelmaan, pääset jäsenetuna suoraan ohjelman Silver-tasolle. Liittyminen on maksutonta.

Club One -kanta-asiakkaaksi liitytään osoitteesta www.tallinksilja.fi/club-one-erikoisliittyminen.

Käytä liittyessäsi sopimusetunumeroa: 39570 lisäämällä se sille varattuun kenttään (Agency ID) liittymislomakkeella.

Mikäli olet jo Club One -jäsen, nykyinen kanta-asiaksnumerosi pysyy voimassa. Jos olet Bronze-tason asiakas, pääset Silver-tasolle.

Jos olet jo Bronze-tasolla ja tilisi pääkortinhaltija, lisää sopimusetunumero Club One -tilisi tietoihin Club One -verkkopalvelussa. Jos olet rinnakkaisjäsen, voit pyytää tilisi pääkortinhaltijaa lisäämään tiedon Club One -tilin tietoihin verkkopalvelussa.

Matkojen hintatiedot ja varaukset: puh. 0600 152 68, ma-pe 8–19, la-su 9–17 (1,75 euroa/vastattu puhelu + aina pvm/mpm). Puhelinpalvelun lisäksi vaihtoehtona Tallink Siljan internetvarauspalvelu: www.tallinksilja.fi/palvelumerot. Kun lataat Club One -sovelluksen puhelimeesi, Club One -mobiilikortti kulkee aina mukana ja matkavaraukset onnistuvat myös saman sovelluksen kautta. Tallink Silja pidättää oikeudet muutoksiin. Lisätietoja: www.clubone.fi

Korjausneuvonnalla esteettömyyttä asumiseen

Mitä muutoksia omassa kodissa pitäisi tehdä, jotta siellä pärjäisi mahdollisimman pitkään? Vanhustyön keskusliiton korjausneuvojat neuvovat maksutta yli 65-vuotiaita, miten liikkumisen esteitä kannattaisi poistaa ja mitä esimerkiksi liian ahtaalle kylpyhuoneelle voi tehdä. Korjauksiin on mahdollista saada avustusta.

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonta arvioi asuntojen korjaus- ja muutostarpeita ja auttaa sekä korjausten tekijöiden hankkimisessa että avustusten hakemisessa. Liiton 14 korjausneuvojaa tekevät vuosittain noin 1 300 korjaussuunnitelmaa, joiden avulla ikäihmiset pystyvät asumaan kotona pidempään. Osa asioista selviää jo puhelimessa, ja yhteydenottoja on vuosittain noin 13 000.

– Eniten ikäihmisten asumista hankaloittaa pesutila. Kylpyhuone ei joko toimi itselle tai se ei ole esimerkiksi riittävän suuri niin, että avustaja voisi auttaa peseytymisessä. Yleistä on, että kylpyammeen käyttäminen ei enää ole turvallista ja että se pitäisi korvata esteettömällä suihkutilalla, kertoo Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonnan päällikkö **Jukka Laakso**.

ASUMISTA HANKALOITTAVAT Laakson mukaan usein myös portaat ja muut tasoerot.

– Suomi on pientalovaltainen maa, ja meidänkin asiakkaistamme kaksi kolmesta asuu pientalossa. Kun jalka ei enää nouse, tarvitaan ulkoportaiden sijaan luiska ja sille katos. Niitä korjaussuunnitelmissamme on paljon. Kodeissa on myös paljon liikkumista hankaloittavia kynnyksiä ja muita tasoeroja sekä muun muassa liian ahtaita oviaukkoja.

Laakson mukaan esteettömyys sekä palo- ja sähköturvallisuus katsotaan joka käyntikohteessa. Muuten korjaustarpeita on laidasta laitaan. Keittiössä kaapit ovat usein hyllykaappeja, joista on vaikea kurkottaa tavaraa, ja yläkaapit ovat liian korkealla.

Rakenteiden ja järjestelmien huonokuntoisuus aiheuttaa myös yleistä peruskorjaustarvetta.

– Jos katto vuotaa, ei pelkkä kynnysten poistaminen auta.

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonta on kaikille yli 65-vuotiaille maksutonta, eivätkä asiakkaan omaisuus tai tulot vaikuta neuvomiseen. Remontin asiakas maksaa itse. Osaan korjauskustannuksista voi saada Asumisen rahoitus- ja kehittämisskeskuksen ARA:n avustusta, jos kriteerit täyttyvät.

AVUSTUKSEN SAAMISEN kriteerit kannattaa jokaisen ottaa korjausneuvojan kanssa erikseen selville. Pääsääntö on, että korjattavan kodin arvoa ei omaisuutta ja tuloja arvioitaessa oteta huomioon, mutta esimerkiksi kesämökin arvo lasketaan mukaan.

Jos esimerkiksi remontin kustannusarvio on 20 000 euroa, yhdellä henkilöllä saa olla omaisuutta 40 000 euron arvosta. Tuloja yhden hengen taloudella voi olla korkeintaan 2 000 euroa kuukaudessa, jotta avustusta voi saada.

Korjausneuvonnassa näkyy Laakson mukaan maan eriarvoisuus.

– Uudellamaalla vain harva asiakas saa avustusta, Pohjois-Karjalan ja Kainuun kohteissa yhdeksän asiakasta kymmenestä täyttää avustuksen kriteerit.

KORJAUSNEUVOJAT EIVÄT tee varsinaisia kuntoarvioita eivätkä esimerkiksi rakennuslupapiirustuksia. Suunnitelma ja piirustus tehdään kuitenkin sellaiseksi, että urakoitsija pystyy laskemaan korjaukselle hinnan. Moneen muuhun kuluttajaneuvontaan verrattuna työ on hyvinkin yksilöllistä ja pikkutarkkaa.

– Meidän työemme on auttaa ikäihmisiä asumaan omissa kodeissaan mahdollisimman pitkään. Puhelimesa ei aina pysty neuvomaan riittävästi, vaan tarvittaessa käymme paikan päällä, joskus parikin kertaa. ARA:n avustusten hakemisessa olemme usein ihan asiamiehinä. Lomakkeet eivät ole yksinkertaisia, kun ne yhden kerran elämässään täyttää, Jukka Laakso sanoo.

Eri alueiden korjausneuvojen yhteystiedot löytyvät Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonnan nettisivuilta osoitteesta vtkl.fi/toiminta/korjausneuvonta/miten-haen-korjausneuvontaa. Korjausneuvonnan palvelunumero on **09 350 860 13**.

Teksti: **Airi Vuolle**



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, Teemu Kuusimurto**,
ympäristöministeriön kuvapankki ja
Ettonet Oy



Kippis-nousuaputuoliin on helppo istuutua ja helppo nousta. Mahdollisuus sopivaan istuin- korkeuteen ja muotoon valetut tyynyt takaavat hyvän istuma-asennon, jota täydentää sähkökäyttöinen selän kallistus. Myös sähköns avulla toimiva nousuapumekanismi auttaa tuolista noustessa tai istuutuessa kallistamalla istuinosa. Kuva: Ettonet Oy

Ergonomiaa olohuoneeseen

Kuinka asuisin vanhana?

Eläkeiän alussa ei tule ajatelleeksi, että jonain päivänä tasapaino heikkenee, kädet eivät nouse ja selkäkin jäykistyy. Omaa asumistaan vanhana kannattaakin 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. Vuoden 2021 lehtien jutut esimerkiksi keittiön tai kylpyhuoneen muutosmahdollisuuksista löytyvät www.osj.fi-sivun lehtiarkistosta. Tällä kertaa käännetään katse **olohuoneeseen**.



Kuva Teemu Kuusimurto, ympäristöministeriön kuvapankki.



Ikääntyneelle suunniteltu olohuone Kouvolan asuntomessujen senioriasumisen kohteesta, Virkkulan kylästä.

Väljästi kalustettu ja valoisa olohuone sopii kaikenikäisille.



OLOHUONE

Tämän päivän seniorit elävät aktiivista elämää – ikääntyneiden joukko onkin hyvin moninainen. Asumisen ratkaisuilla on keskeinen merkitys sille, miten ikääntyneet selviytyvät ja viihtyvät jokapäiväisessä elämässään ja elinympäristössään. Kun asunto suunnitellaan alusta alkaen esteettömäksi ja muuntojoustavaksi, se sopii monissa erilaisissa elämänvaiheissa oleville ihmisille. Ikääntyminen omassa kodissa on luonteva ja yhteiskunnallekin edullinen vaihtoehto. Esteettömien tilojen ja helppojen kulkuyhteyksien suunnittelussa kannattaa panostaa avariin ja selkeisiin pohjaratkaisuihin. Ikäihmisten asuntopuunnittelussa oikea mitoitus on avainasemassa, esimerkiksi ergonominen kalustemitoitus lisää turvallisuutta. Monissa olohuoneissa kalustaminen on haasteellista olohuoneen pienen koon ja rikkonaisten seinäpintojen vuoksi.

Olohuoneeseen tulisi olla suora yhteys eteisestä ja keittiöstä tai ruokailutilasta. Ehjää seinäpintaa kaivattaisiin esimerkiksi tauluille, kirjahyllylle ja piirongille. Toimiva olohuone on valoisa, siinä on riittävästi ikkunoita ja valaistus on säädettävä, jotta vältetään häikäisyltä. Tilaa tarvitaan sohva-ryhmälle. Sohvan ja kirjahyllyn luo siis on voitava kulkea helposti myös rollaattorilla. Sohvalta ja tuoleista on voitava nousta helposti ylös, eivätkä ne saa olla liian upottavia. Esimerkiksi tuoli, jonka istuinosaa voidaan nostaa kaukosäätimellä, helpottaa ylös nousemista ja istuutumista. Tv on monien ikääntyneiden ainoa kanava ulkomaailmaan, siksi olohuoneeseen tulisi olla mahdollisuus sijoittaa tv luontevasti. Myös television katseluun liittyvät akustiset tekijät kannattaa varmistaa, etenkin jos kuulo on heikentynyt. Tällöin lisätään ääntä vaimentavaa materiaalia, esimerkiksi akustiikkalevyjä. Myös seinälle ripustettavat ryijyt vaimentavat ääntä tehokkaasti.

Olohuoneeseen kannattaa valita kestäviä materiaaleja, jotka ovat helposti siivottavia. Sopiva lattiamateriaali ei saa olla liukas ja tilan akustiikan on toimittava myös ilman mattoja, jotka voidaan joutua poistamaan rollaattorin tai pyörätuolin käytön vuoksi. Laminaatit ovat usein liukkaita, sen sijaan esimerkiksi mattalakattu parketti on mukava jalan alla, eikä se luista. Hyviä lattiamateriaaleja ikääntyneen kotiin ovat myös muovimatto, vinyylilankku, puu ja korkki. Sähköjohdot laitetaan koteloihin, jotta niihin ei kompastuta. Olohuoneeseen siirtymisessä vältetään tasoeroja ja kulkuväylien esteettömyyteen ja väljyyteen tulee kiinnittää erityisesti huomiota. Ikäihmiset tarvitsevat kunnollisen ruokapöydän, jonka ympärille mahtuvat myös vieraat. Monissa asunnoissa keittiö on niin pieni, että ruokapöydälle luonteva sijainti löytyy olohuoneen yhteydestä.

Viisikymppisiä juhlittiin Saimaan rannalla

Lappeenrannan seudun senioriopettajien taival on yksi pisimmistä Suomesa. Yhdistys perustettiin 1970, jolloin sen nimi oli pitkä ja komea Lappeenrannan opettajayhdistyksen veteraanitoimikunta.

Toimikunta on vuosien saatossa kasvanut yli 350 seniorin yhteisöksi. Retkiä ja muita tilaisuuksia kertyy vuosittain toistakymmentä. Loistavaa työtä on tehnyt myös yhdistyksen Puikko-kerho, jonka lahjoittamat käsityöt ovat ilahduttaneet tukea tarvitsevia tahoja vastasyntyneistä vanhainkoteihin.

Pandemia lykkäsi 50-vuotisjuhlan vuodelle eteenpäin ja lopulta yhdistys päätti juhlia lounaan merkeissä marraskuussa. Yli 50 senioriopettajan joukko kokoontui ravintola Nautilukseen yhdistyksen tarjoamalle aterialle. Tunnelma oli juhlanan iloinen ja rento heti alusta lähtien, ja reipasta keskustelua riitti marraskuun hämärtyvässä iltapäivässä pitkään. Koronasyksyn ensimmäinen tilai-



Puheenjohtaja Harri Aartelo tervehti juhliavaa seniorijoukkoa.

suutemme oli vierailu luontokeskus Saimaariumissa Lappeenrannan linnoituksessa. Ennen vuoden loppua kokoonnuimme vielä kahdesti. Joulukonsertti Lappeenranta-salissa viritti meidät oikeaan suuntaan, kun jouluis-ta svengiä tarjosivat kaupunginorkesteri, Nina Tapio ja Mikko Leppilampi.

Täysissä joulutunnelmissa hiljen-

nyimme perinteemme mukaan har-taustilaisuuteen, jonka paikaksi Lappeenrannan seitsemästä kirkosta valit-simme kaupungin kirkon. Tilaisuuden jälkeen söimme joululounaan Lappeenrannan Upseerikerholla, Saimaan rannalla sekini.

Teksti ja kuva **Seppo Maukonen**

HSSO 50+1 vuotta

Hämeenlinnan Seudun Seniorit ry vietti 50+1vuotisjuhlaa 9.12.2021. Yhdistyksen tarina alkoi 28.4.1970. Nimeksi tuli Hämeenlinnan Opettajaveteraanit, jota myös Veteraanikerhoksi epävirallisesimmin kutsuttiin. Nykyinen nimi tuli käyttöön vuonna 2011.

50-vuotisjuhla piti järjestää jo huh-tikuussa 2020. Seuraavaksi ajankohdaksi suunniteltiin vuoden 2020 loppua. Hallitus päätti, että kolmas kerta olkoon sitten viimeinen yritys. Onneksi koronapassin käyttöönotto pelasti tällä kertaa tilanteen, ja saimme paikalle 43 iloista juhlijaa!

Tunnelma Hämeenlinnan Upseerikerholla oli kupliva – tosin kuplia oli alkumaljoissakin ihan prosenttien kera. Irene Iksen taidokas lausunta sai yleisön hiljenemään, kun taas juhlalounaan puheensorina toi joillekin men-



neet vesopäivien ruokailut mieleen. Sibeliusopiston nuorten klarinetistien monipuolisuutta ihailtiin.

Historiikki kuultiin tällä kertaa Tanja Ahola-Virtasen koostamana ja laulamana. OSJ:n hallituksen tervehdyksen toi hallituksen varapuheenjohtaja Arja Jääskeläinen.

Koska jouluku oli jo kovin lähellä, yllätysnumerona hallitustonttujen kuoro huusi kannustuksia ja ohjeita juhla-väelle tyyliin ”käy morjestamassa tuttuja”

tai ”älä siivoa kaappeja”. Tontut saivat tekstin käsiinsä juuri ennen esitystä ja hyvin he huusivat!

HSSO:n seniorit ja ystävät olivat iloisia ja tyytyväisiä, että juhla toteutettiin ja he pääsivät tapaamaan ystäviä ja tuttuja, nauttimaan ohjelmasta ja syömään hyvin – harvinainen yhdistelmä viime aikoina.

Teksti: **Arja Keltomäki**

Kuva: **Kimmo Hurri**

Koillismaalla juhliittiin 30-vuotisjuhlaa

Vihdoin koronan hellittäessä Koillismaahan senioriopettajien 30-vuotiasjuhlaa voitiin viettää 19.11.2021 Kuusamon seurakuntatalolla. Kuusamon Veteraanioipettajat perustettiin 3.9.1989.

Kokoontumisissa oli alkuaikoina kirjallisuuskeskusteluja, matkakertomuksia, taloussitelmää, lausuntaa, käsityökerhoa. Kuusamon eläkeopettajat ovat saaneet toimia kaksi kertaa valtakunnallisten veteraanioipettajapäivien järjestäjänä vuosina 1996 ja 2007.

Vuosijuhlissa esiintyi Kirkkokedon koulun 2 A - ja 2 B -luokan reipas kuoro opettajien Tea Määttä ja Aulikki Vanhala johdolla. Kuusamon musiikkiopiston huilutrio esiintyi opettaja Teemu Huu-nosen johdolla. V.A. Koskenniemen runon Koulutie – tarina yhteisestä koulutiestä Oulussa K. Lehtinevan kanssa – esitti 91-vuotias seniorioipettaja Kerttu Lehtineva.



Ylärivissä ansiomerkin saaneet Suoma Yli-Suvanto (vas.) ja Tuula Granroth, alarivissä ansiomerkkejä jakanut Ritva Pätsi (vas), Irma Leinonen, Irene Harjumaa, Eeva-Brita Mänttari, Airi Näsi, Martti Turunen sekä OSJ:n puheenjohtaja Pekka Koskinen.

Metsä soi ja puut puhuivat juhlassa. Juhlaväki sai käyttöönsä soittimia ja efektilaitteita, joilla yhdessä luotiin metsäinen äänimaailma – Metsäsinfonia. Seniorioipettajat Suoma ja Raimo Yli-Suvanto ovat kehittäneet soittimet perinteisiin pohjautuen puu-, sarvi-, kivi- ja muista luonnonmateriaaleista.

Puheenjohtaja Pekka Koskinen – joka toi OSJ:n terveiset ja onnittelut juhlaamme – luovutti Ritva Pätsin avus-

tuksella hopeiset ja pronssiset ansiomerkkit.

Juhlapuheen pitänyt opetusneuvos Erkki Hämäläinen kävi läpi lyhyen katsauksen alueemme kansanopetuksen kehityksestä aina 1600-luvulta 1900-luvun lopulle. Tilaisuus päättyi yhdessä nautittuun juhla-ateriaan.

Teksti: **Martti Turunen**

Kuva: **Raimo Yli-Suvanto**

Lapuan seniorioipettajat 20 vuotta

Lapuan seniorioipettajat viettivät 20-vuotisjuhlaa jouluisissa merkeissä. Puheenjohtaja Pekka Koskinen toi tilaisuuteen OSJ:n terveiset. Hän kehotti senioreita lähtemään mukaan Ikäinstituutin hankkeeseen ”Ikiliikkuja innostaa liikkeelle”.

– Se, että tunnemme kuuluvamme johonkin joukkoon, on hyvinvoinnillemme välttämätöntä. Yhdistyksenä te luotte ja tuotte jäsenten ulottuville yhdessä olemisen ja yhdessä tekemisen mahdollisuuksia. Jokainen yksittäinen jäsen on yhdistyksen viestinviejä, ja jäsenhankinnassa hänellä on merkittävä rooli, Koskinen sanoi.

Lapuan eläkkeellä olevin opettajien kerho käynnistettiin keväällä 2001 virkistyskerhona. Sen toimintaperiaatteeksi kirjattiin ylevät tavoitteet jäsenten henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin vaalimiseksi. Myöhemmin nimeksi



Juhlayleisöä Lapuan seniorioipettajien 20-vuotisjuhlassa.

kirjattiin Lapuan Veteraanioipettajat, ja 2014 yhdistys rekisteröitiin nimellä Lapuan Seniorioipettajat.

Vakiintuneiksi tutustumiskohteiksi ovat muodostuneet taidenäyttelyt, retket ja teatterimatkat eri puolille Suomea. Kuukausitapaamisia on vie-

tetty erilaisten teemojen ja asiantuntijavierailujen merkeissä. OSJ:n vuosikokouksiin ja koulutustapahtumiin yhdistys on lähettänyt aina edustajat.

Teksti: **Heikki Hantula**

Kuva: **Ilkka Kirkkopelto**

Länsi-Uudellamaalla 15-vuotisjuhla

Länsi-Uudenmaan Senioriopettajat ry juhli 15-vuotista taivaltaan vuoden myöhässä 9. joulukuuta Lohjalla. Alkuperäistä juhlaa jouduttiin siirtämään koronan takia. Lohjalaiset Tuula Laine ja Otso Kahila palkittiin Suomen Senioriopettajien pöytästandaareilla. Vihitiläinen Jorma Huuhtanen ja raaseporilainen Toivo Kukkonen saivat hopeiset ansiomerkit. Juhlapuheen piti vantaalainen opetusneuvos Sirkka-Liisa Tarjamo.

Marjatta Luhtaselan, Harry Myllymäen ja Raili Karvonen-Urholan tekemä yhdistyksen 40-sivuinen historiikki esiteltiin juhlassa. Harry Myllymäki on ollut koko 16 vuoden ajan Länsi-Uudenmaan Senioriopettajien puheenjohtaja.



Teksti ja kuva: **Jukka Urhola**

Juhlassa kohotettiin malja senioriopettajille ja yhdistykselle.

Haapavedellä juhlittiin 10-vuotistaivalta

Haapavedellä vuodesta 2000 toimineet Veteraaniopettajien kerhon aktiivit perustivat vuonna 2010 Haapaveden seudun senioriopettajat ry:n, jonka 10-vuotistaivalta juhlittiin vuosi myöhässä Haapavedellä Villan Korkatissa. Tilaisuudessa joulukuun alussa oli mukana noin 30 senioriopettajaa eli vajaa puolet yhdistyksen jäsenistä.

Toiminta-alueena on Haapavesi, Siikalatva sekä Pyhäntä. Yhdistys on järjestänyt vuosien kuluessa tapahtumia, matkoja kotimaahan ja ulkomaille, kirjallisuusiltoja, ulkoilupäiviä, luentoja ja vierailuja kulttuurikohteisiin sekä yrityksiin.

Juhlapuheen piti Lyyli Juntunen, historiikin kertoi hallituksen jäsen Seija Hatula ja OSJ:n tervehdyksen toi Juhani Suopanki. Puheenjohtaja Pirkko Jormalainen kertoi ensi vuodelle suunnitelluista toiminnoista.

Juhlan kulttuuriantina oli musiikkia, tanssia ja runonlausuntaa. Opettajatrio vastasi musiikista Timo Hannulan johdolla. Lukiolainen Jenny Luomajoki esitti luovaa tanssia, ja runoja lausui hallituksen varajäsen Hannele Ahola.



Mieleenpainuvien runoista oli hänen itse kirjoittamassa eläkkeellä olevan opettajan runo lapsille.

Teksti: **Hannele Siekkinen** ja **Pirkko Jormalainen**

Kuva: **Suvi Hyttinen**,
Haapavesi-lehti

Kuvassa vasemmalta Pirkko Jormalainen, Lyyli ja Antero Juntunen, Eira Saarela, Juhani Suopanki, Mauno Mustapää, Seija Hatula ja Kaarlo Jormalainen.

KAHVIKEHRÄT

150 g margariinia tai voita
6 dl vehnäjauhoja
50 g hiivaa
0,75 dl maitoa
2 munaa
2 rkl sokeria

Täyte:

100 g voita
100 g pölysokeria (2 dl)
3 tl vaniljasokeria
voiteluun munaa
pinnalle raesokeria

Valmistus:

Pehmitä rasva, lisää vehnäjauhot, murena hiiva maitoon. Lisää taikinaan vähän vatkatut munat ja sokeri sekä maitoon liotettu hiiva.

Kauli taikina levyksi ja levitä sille seos, jossa pehmitettyyn voihiin on lisätty pöly- ja vaniljasokeri. Kääri taikina rullaksi. Leikkaa rullasta palat (noin 1–2 cm) ja pane ne sopiviin paperivuokiin. Anna kehrien nousta ennen paistamista.

Voitele munalla ja sirottele raesokeria pinnalle. Paista 225–250 asteen lämmössä.



Oikein hyvää alkanutta vuotta 2022 kaikille senioriopettajille.

Olen saanut tarjota teille reseptejä maittavasta perusruoasta ja vähän juhlienkin tarjoiluista jo vuodesta 2013 alkaen. Kiitän saamistani palautteista. Tähän viimeiseen palstaani valitsin muutaman sellaisen reseptin, jotka olette vuosien varrella todenneet hyviksi.



Riitta Ristola

JUUSTOINEN ULLAN TONNIKALAPIIRAS

Pohja:

125 g leivontamargariinia tai voita
3 dl vehnäjauhoja
0,5 dl vettä

Täyte:

2 tlk tonnikalapaloja öljyssä
tuoretta tilliä

Päälle:

1 tlk (2 dl) vispikermää
1 dl vettä
2 kananmunaa
1 tl suolaa
0,5 tl valkopippuria
1 tl juustoraastetta



Nypi rasva ja vehnäjauhot murumaiseksi seokseksi. Lisää vesi ja sekoita nopeasti tasaiseksi. Painele taikina piirasvuon pohjalle ja reunuille.

Voit tehdä pohjan jo aikaisemmin ja laittaa sen jääkaappiin odottamaan piirakan täytteen tekemistä myöhemmin.

Valuta tonnikalasta ylimääräinen öljy ja levitä kalataksaisesti piiraspohjalle. Silppua päälle runsaasti tuoretta tai pakastettua tilliä. Sekoita kulhossa kerma, vesi ja kananmunat. Mausta suolalla ja valkopippurilla. Kaada seos vuokaan. Ripottele päälle juustoraaste. Kypsennä 200 asteessa alimmalla tasolla noin 45 minuuttia.



MAKARONILAATIKKO

400–700 g jauhelihaa
1 iso sipuli
1 purkki tomaattipyreetä
1 rkl oreganoa
1/2 tl mustapippuria
1 1/2 l vettä
2 lihaliemikuutiota
1 pussimakaroneja
150 g Koskenlaskija-sulatejuustoa (voimakas)
(1 tl suolaa)

Kuori ja hienonna sipuli. Ruskista jauheliha omassa rasvasaan. Lisää sipuli ja anna kuullottua. Mausta tomaattipyreellä, oreganolla ja mustapippurilla. Kiehauta vesi. Murena veteen liemikuutiot. Lisää kattilaan makaronit ja jauhelihaseos. Keitä makaronien keittoajan mukaan (6–8 min.) Paloittele sulatejuusto ja sekoita makaronien joukkoon, kunnes juusto on sulanut. Tarkista maku ja lisää suolaa halutessasi.

Siirrä makaroni-jauheliyhaseos uuninkestävään vuokaan, ja paista 200 asteessa noin 45 minuuttia. Anna vetäytyä kannen tai folion alla vähän aikaa ennen tarjoamista.

Metsäkauriista on moneksi. Se houkutteli todennäköisesti jo kivikauden metsämiehiä. Jousipyssyin ja keihäin sitä ei kuitenkaan hävitetty kokonaan Suomesta. Tuliaseet tekivät tehtävänsä 1600–1700-luvuilla, ja kauris metsästettiin sukupuuttoon.

Metsäkauris valloittaa maatamme

Teksti ja kuvat: **Hannu Eskonen**



Metsäkaurisuro on kaunis lisä metsäluontoomme.

Istutusten ja Venäjältä, Ruotsista ja jopa Norjasta siirtyneiden kauriiden myötä metsäkauris palasi luontoomme sadan viime vuoden aikana. Tällä hetkellä metsäkauriita on Suomessa enemmän kuin koskaan aikaisemmin.

Metsäkauris oli entisaikoina tärkeä riistaeläin. Se saattoi kuulua jo suomalaisten kivikauden metsämiesten saalislistalle. On nimittäin ehdotettu, että vanha suomalainen nimi tarvas tarkoittaisi juuri metsäkaurista. Todisteita tästä ei kuitenkaan ole olemassa. Fossiileja ja luulöytöjä metsäkauriista on löytynyt hyvin vähän.

KESKIAJALLA AHVENANMAALLE rakennettiin Kastelholman linna. Sitä käyttivät tukikohtanaan Ruotsi-Suomen kuninkaalliset metsästysretkillään, ja tärkeä saaliseläin tuolloin oli metsäkauris. Kustaa Vaasa siirsi Ahvenanmaan kruunun

omaisuudeksi juuri metsäkaurisjahdin takia. Vuonna 1552 kerrotaan Sven-nimisen kuninkaallisen metsämiehen tapaneen 136 kaurista, ja sakkoja luvattomista metsäkauriskaadoista langetettiin salametsästäjille usein.

Metsäkauris metsästettiin kuitenkin Ahvenanmaalta sukupuuttoon jo 1600-luvulla, ehkä häviämistä edesauttoi myös ilmaston kylmeneminen samoihin aikoihin. Pohjolas- sa alkoi kylmä ilmastojakso, jota nykyään kutsutaan pieneksi jääkaudeksi.

Tehokkaiden tuliaseiden myötä metsäkauris oli kuolemassa sukupuuttoon koko Pohjolasta. Se oli hävinnyt kokonaan Norjasta ja Suomesta 1800-luvulle tultaessa ja Ruotsissakin niitä oli vain hyvin vähän Etelä-Skoonessa. Onneksi metsästystä alettiin säädellä, ja ilmastokin lämpeni 1800-luvulla. Kannat kasvoivat ja kauriit valtasivat nopeasti entisiä elinalueitaan.

METSÄKAURISTA PIDETÄÄN salaperäisenä eläimenä. Pienen kokonsa ansiosta se kätkeytyy metsän siimekseen tiheäänkin asutulla alueella. Vain pienet sorkanjäljet ja papanakasat paljastavat kauriiden liikkeitä ihmisille. Paikoin metsäkauriit voivat kyllä kesyyntyäkin ruokintapaikkojen läheisyydessä ja voivat ne myös vierailla metsään rajoittuvien talojen puutarhoissa.

Metsäkauris on ryhmänsä pienin edustaja, vain ajokoiran kokoinen. Häntä on olematon tynkä ja uroksella on pystyt, lyhyet sarvet. Talvisin metsäkauriit elelevät pikkulaumoissa ruokintapaikkojen läheisyydessä vähälumisilla alueilla. Lyhyillä jaloillaan se ei oikein pärjää Itä- ja Pohjois-Suomen lumisissa metsissä.

Muista kauriista poiketen metsäkauris äänтелеe usein. Yhteydenpitoon se käyttää vaikeasti paikannettavaa vihellystä ja varoitussäni on koiramainen haukunta.

KEVÄÄN LOPULLA metsäkaurislauma hajoaa. Alkuperäiselle alueelle jää vahvin uros puolustamaan omaa reviiriään. Naaraat sitä vastoin liikkuvat vapaammin isommalla alueella ja vierailevat melko usein myös naapuriurosten reviireillä. Näin vasojen geneettinen monimuotoisuus paranee, eivätkä ne kaikki ole yhden ja saman uroksen siittämiä.

Parittelu tapahtuu jo keskikesällä. Hedelmöitynyt munasolu asettuu kuitenkin lepotilaan ja kiinnittyy kohdun seinämään vasta vuoden vaihteen tienoilla. Metsäkauris onkin ainoa kauris, jolla tämä viivästynyt sikiönkehitys toimii. Näin pienikokoiset kauriit voivat keskittyä loppukesän ja syksyn ajan tankkaamaan ravintoa talvea varten, eivätkä taistele paritteluoikeuksista syksyisin muiden hirvieläinten temme tapaan.

Vasa syntyy toukokuulla, joskus naaras voi saada kaksi tai jopa kolme setkin. Mitään pesää metsäkauris ei rakenna. Vasat kätkeytyvät metsän kasvillisuuden sekaan ja emäkäy niitä imettämässä 5–6 kertaa vuorokaudessa.

Urokset ajavat kilpailijat pois reviiriltään. Tämä edesauttaa metsäkauriin leviämistä ja kun se on vielä liikkeissään varsin vikkela, leviää metsäkauris sopivissa olosuhteissa nopeasti. Monelle petoeläimelle metsäkauris on sopivaa riistaa. Varsinkin ilves ja susi saalistaisivat niitä mielellään, jos vain saisivat siihen mahdollisuuden.

Metsäkauriin kesäravintoa ovat ruohot, marjat ja lehtipuiden lehdet. Talvisin niiden on tyytyminen varpuihin, naavaan, loppoon ja puiden oksiin. Riistanruokintapaikoilla niille kelpaa hyvin rehuvilja, vihannekset, juurekset ja heinät.

AHVENANMAALLE METSÄKAURIS palautettiin jo 1950–60-luvuilla ja siellä on tätä nykyä vahva metsäkauriskanta: noin 10 000 yksilöä. Kauriit levisivät Suomeen myös Venäjältä Karjalankannasta myöten ja Perämeren pohjukan kautta Ruotsista.

Myöhemmin istutuksia jatkettiin sisämaassa: Kemiössä, Hyvinkäällä, Rajamäellä, Lohjalla ja Pohjois-Hämeessä. Tällä hetkellä metsäkauris asuttaa tasaisesti Etelä- ja Länsi-Suomea ja Pohjanlahden rannikkoalueita seuraten Tornion seudulle asti. Paikoin muuallakin sisämaassa on vahvoja kauris-keskittymiä ja kesäisin niitä voi nähdä lähes koko maassa. Inariin ja Utsjoellekin metsäkauriita vaeltaa Norjasta joki-



Joskus metsäkauriit tottuvat ihmisiin niin, että päästävät rauhallisen kulkijan lähietäisyydelle. Kuvassa naaras ja uros.

laaksoja pitkin. Manner-Suomessa metsäkauriita on vuosittain noin 20 000 yksilöä.

Eteläisen Suomen vähälumisilla alueilla metsäkauriista on paikoin tullut ongelmaeläin. Kauriskolareita sattuu jo liiankin usein, ja talvisin kauriit syövät hengenpitimikseen männyn- ja kuusentaimia. Ehkä myös puutiaisat ja hirvikärpäset käyttävät kauriita nopeuttamaan leviämistään pohjoiseen. Loppukesällä metsäkauriit käyvät kaupunkien omakotiasujen hermoille syödessään suuren osan vaivalla tuotetuista puutarhakasveista.

METSÄKAURIIN AIHEUTTAMIEN ongelmien takia niiden metsästyks on tätä nykyä vapaata ympäri vuoden ja niitä saa ampua myös haulikoilla ja jousipyssyllä. Koko 2000-luvun alkupuolen Suomessa kaadettiin vuodessa 2800–4200 metsäkaurista, lisäksi Ahvenanmaan saalis on pysynyt noin 5000 yksilössä.

Tuoreimmissa saalistaulukoissa on kuitenkin tapahtunut suuri hyppäys ylöspäin, noin 7500 yksilöön. Samoista taulukoista ilmenee valitettava kehityskulku; 60–70 prosenttia metsästyksestä kohdistuu komeisiin sarvipäisiin metsäkaurispukkeihin keväällä ja alkukesällä.

Tämä kehitys johtaa geneettisesti vääristyneeseen kauriskantaan. Piikkisarvisten hirviurosten ohella meillä on kohta lyhytsarvinen metsäkauriskanta. Pitäisikö metsäkauriin kevätmetsästystä suitsia, jotta myös ne isomman sarvikruunun omaavat urokset pysyisivät hengissä?

Metsäkauris paljastaa itsensä ensin jälkien avulla. Lumisella metsäpolulla pienet sorkanjäljet ja salmiakkipastillin kokoiset ulostepapanat paljastavat sen olemassaolon.





Suomen juuret keskiajalta 1900-luvun puoliväliin

Hannu Syväoja
Huokaavan meren kuuntelija sekä muita esseitä
Sidottu, 253 sivua
Mediapinta Oy 2021

Hannu Syväojan kirja kertoo Suomen ja suomen kielen kehitymisestä keskiajalta lähtien kirjallisuuden kautta.

Syväoja todistaa Suomen johtavan kirjallisuuden heijastavan historiaa ja myös kansainvälisyyttä. Aluksi Syväoja syvennyy köyhyyteen, sitten suomalaisiin klassikkokirjailijoihin Aleksis Kiveen, Juhani Ahoon, Volter Kilpeen, K. S. Laurilaan, F. E. Sillanpäähän, Kaarlo Sarkiaan ja Mika Waltariin.

Syväoja ei unohda kansalliskirjailija Elias Lönnrota suurtyötä Kalevalaa, jonka juhla-vuodet ovat nostaneet teoksen ja sen tekijän esille aina uudestaan.

Suomi kärsi Ruotsin alaisuudessa monista sodista, mikä rappeutti myös henkistä kulttuuria. Kirkko yritti elvyttää lukutaitoa nälkävuosien ja suuren Pohjan sodan jälkeen 1700-luvulla. Ongelman oli aapisten puute. Painaja Daniel Medelplan saatiin kaivertamaan aapinen puulevyille ja painamaan se tärpätin, lampaanrasvan ja noen sekoituksella 28-sivuiseksi kirjaksi.

Syväoja määrittelee, mitä sivistys on ja miten sivistäminen tapahtuu, kertoo kansanopetuksen eduista ja muuttumisesta sekä eri oppimiskäsityksistä. Alueiden Suomi-kokonaisuus tarkastelee Suomen jakautumista esimerkiksi Itä- ja Länsi-Suomeen tai henkisten rajojen mukaan.

1800- ja 1900-lukujen sosiaalipoliittikkaa käsittelevä kappale syvenyy muun muassa A. K. Tawaststjernan, Z. Topeliuksen, Ilmari Kiannon, Pentti Haanpään, Veikko Huovisen, Kalle Päätalon ja Pekka Kuusen teksteihin.

Lopuksi Syväoja käsittelee terveys- ja politiikkatermien kytköksiä, esimerkiksi psykopoliittikkaa, jonka lähtökohtana pidetään fennomaniaa. Syväoja toteaa psykopoliitiikan toimivan edelleen. Vain kentät ovat uudet. Kiista-aiheina ovat nyt esimerkiksi maahanmuutto ja samaa sukupuolta olevien oikeudet parisuhteessa.

Jyrki Männistö



Uudenlainen näkökulma

Veli-Matti Isojoki
Kuusi kertomusta
Sidottu, 122 sivua
BoD

Veli-Matti Isojoki on Vimpelissä syntynyt, nykyisin Jyväskylässä asuva valtiotieteen lisensiaatti, sosiaalityöntekijä ja opettaja.

Hänen aikaisempaa tuotantoaan ovat Ameriikan Singer – elämän ommelta (Mediapinta 2016) sekä Elon paula ja pirta – Hemmin ja Ennan tarina (omakustanne 2017).

Kirjan kuusi tarinaa kertovat läpileikkauksena yhtä monen 1800-luvulla eläneen suomalaisen merkkihenkilön elämänvaiheista vuosisadan puolen välin ajoilta, jolloin heidän luomistyönsä oli aktiivisimmillaan.

Kirjan päähenkilöt on nimetty luonnekuvansa ja toimintansa mukaan: Edelläkävijä (J.V. Snellman), Kaunosielu (Z. Topelius), Matkaaja (E. Lönnrot), Kulkija ja etsijä (L.L. Lestadius), Romantikko (J.L. Runeberg) sekä Vieras taiteilija (F. Pacius).

Kirjaa ei pidä lukea historian oppikirjana. Kirjoittaja on valinnut kunkin henkilön elämänvaiheista lyhyitä mielenkiintoisia tuokiokuvia ja täydentänyt osin fiktiivistä tekstiään lukuisilla elämänkerrallisilla lainauksilla sekä henkilöiden tuotoksilla.

Kirja palauttaa mieliin henkilöiden merkityksen Suomen historiassa. Tämä lienee ollutkin yksi kirjoittajan tarkoituksista.

Itse ainakin päätin palauttaa tarkemmin mieleeni kuuden valitun henkilön kulttuurisen paikan 1800-luvun Suomessa. Mitä muuta he saivatkaan aikaan kuin mistä kirjassa sujuvasti kerrotaan?

Lähdeaineisto on hyvin esillä ja sieltä voi lukija etsiä lisävalaistusta teoksen päähenkilöiden henkilöhistoriaan.

Veli-Matti Isojoen kirja on uudenlainen ja mielenkiintoinen lähestymistapa henkilöhistorian laitimiseen.

Tutustumisen arvoinen teos!

Kirjaa voi tilata esimerkiksi kustantajan verkkosivujen kautta.

Osmo Ukkonen



Yhdessä selvittäään

Anne Tarsalainen
Ettet unohtaisi nimeäsi
Sidottu, 243 sivua
Reuna

Mitä tapahtuu, kun rakastuu ja seuraa sydäntään? Marraskuussa 1981 silloin 19-vuotias Anne kohtasi Jaltan-matkalla oppaana toimineen Andrei Tarsalaisen. Sytyi rakkaus ja alkoi vaiheikas matka kohti avioliittoa. "Jos sinä olisit minun tyttöni, en antaisi sinun mennä naimisiin neuvostoliittolaisen kanssa", jyrähti ukki Annen hääkutsuun, "kerran olen ollut Leningradin porteilla, enkä toista kertaa sinne halua."

Anne ja inkeriläistäustainen Andrei vihittiin lokakuussa 1982 Leningradin avioliittopalatsissa, ja maaliskuussa 1983 Andrei – kirjassa Antti – pääsi muuttamaan Suomeen. Kuinka elämä uudessa kotimaassa alkoi sujua?

Ei ollut helppoa maahanmuuttajalla, varsinkaan kun lähtömaa oli Neuvostoliitto. Työtä ei tahtonut löytyä Antille, vaikka tämä oli journalistiikan maisteri ja osasi venäjän lisäksi suomea ja englantia. Viimein Antti sai töitä kielikoulusta: "Kielikoulun johtajalta pitää saada työnantajan todistus, että saisin freelanceverokortin, ja tuo todistus pitää viedä poliisiasemalle, että saan työ- ja oleskeluluvan." Näin piti toimia kolmen kuukauden välein. Suomen kansalaisuuden saaminen tuntui työläältä paperisodalta.

Vaikeudet olivat kuitenkin voitettavissa, kun riitti tahtoa ja rakkautta. Pariskunta pysyi vahvasti samalla puolella ja löysi keinot selviytyä. Kirjassa kerrotaan myös Annen surullisesta lapsuudesta ja Andrein inkeriläisen suvun monista vaiheista.

Kirjassa tulee kiinnostavasti esille ajan-kuva: 1980-luvun työ- ja asunto-olot sekä yhteiskuntajärjestelmien erot. Ettet unohtaisi nimeäsi on itsenäinen jatko-osa Tarsalaisen ensimmäiselle romaanille Lupa Jaltalla (Reuna 2019). Tarsalainen (1961) on vapaa toimittaja ja sanataideohjaaja. Tarsalainen on kirjoittanut perheensä vaiheista hienon teoksen. Suosittelen kirjaa kaikille, jotka nauttivat tarinallisista elämäkertoista.

Kaarina Nivala

[illegible]

Oikea ratkaisu ja voittaneiden nimet julkaistaan lehden numerossa **2/2022**. Ristikon on laatinut Brigitta Kalpa.

Elämäniloa-liikuntaviikko Varalassa 7.–11.3.2022

Senioriopettajien Elämäniloa-liikuntaviikko tarjoaa monipuolisesti liikuntaa, kulttuuria sekä yhdessä tekemistä. Liikumme päivittäin ohjatusti aamusta iltaan, sopivalla rytmillä. Täysihoidon kuuluvat ruokailut takaavat riittävän energiansaannin valmiista noutopöydästä neljä kertaa päivässä.

Hinnat:

1hh 429 euroa

2hh 369 euroa

Ilman majoitusta 309 euroa

Ilmoittautumiset viimeistään 28.2.2022

Ilmoittautumislinkki:

https://www.lyyti.in/senioriopettajat_elamaniloa_kevat2022

Lisätiedot:

Henri Kautiala, henri.kautiala@varala.fi, p. +358 44 345 9921

Varalan Urheilupuisto www.varala.fi

Kuntoloma Tanhuvaarassa 4.–8.4.2022

Senioriopettajilla on mahdollisuus osallistua kuntolomaan Tanhuvaaran Urheilupuistolla Savonlinnassa. Tarjolla on liikunnallisia elämyksiä upeissa maisemissa mm. monipuolista liikuntaa sisällä ja ulkona, tanssia, luentoja ja muuta mukavaa. Liikuntaa tukee hyvä ruoka (täysihoidto) ja leppoisat yhteiset illat. Yhtenä iltana loman aikana myös rantasaunailta. Tulopäivänä on tulokahvi ja päivällinen, lähtöpäivänä aamiainen ja lounas.

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

Ilmoittautumiset 12.3. mennessä

Tanhuvaaraan puh. 044 715 0400 tai myynti@tanhuvaara.fi.

Tanhuvaaran Urheilupuisto,
Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna,
015 582 0000, myynti@tanhuvaara.fi

Virkistysviikko Kuortaneella 14.–18.3.2022

Hinta

345 euroa/ hlö

Majoitus Liikuntahotellissa 2 hengen huoneessa.

Kokonaisuuteen sisältyy:

Ohjelman mukaiset noutopöytäruokailut tulopäivän päivällisestä lähtöpäivän lounaaseen.

Ohjelman mukaiset ohjatut liikunnat.

Tulokahvit + makea pala

Lisämaksu yhden hengen huoneesta 31 euroa/hlö/yö

Hinnat sisältävät arvonlisäveron. Laskuun lisätään laskutuslisä 4,20 euroa. Maksuehto 14 päivää.

Viimeinen ilmoittautumispäivä 28.2.2022.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Anna-Leena Haapakoski

anna-leena.haapakoski@kuortane.com, puh. 06-5166 600.

Hyvän olon viikko Kisakalliossa 25.–29.4.2022

Senioriopettajilla on hyvä tilaisuus osallistua hyvän olon viikkoon Kisakalliossa. Ohjelmassa on monipuolista jumppaa, rentoutusta, venyttelyä, jousiamuntaa, sulkapalloa, luontoretkeä, kuntosaliharjoittelua, senioriSpelit, keppicurlingia ja monenlaista muuta hyvän mielen tuovaa liikuntaa. Lisäksi viikkoon kuuluu lauluilta ja rantasaunassa saunomista. Tulopäivänä on info viikon ohjelmasta klo 13.

Hinta 309 euroa

Hinta sisältää majoituksen kahden hengen huoneessa, täysihoidon ja monipuolisen ohjelman.

Avecit maksavat saman hinnan. Yhden hlön huoneen lisämaksu on 35 euroa / yö

Ilmoittautumiset 25.4.2022 mennessä Kisakallioon:

Kisakallion Urheilupuisto, Kisakalliontie 248, 08360 Lohja
Virpi Palmen, virpi.palmen@kisakallio.fi,
p. +358 40 455 2852 tai erika.marjamaki@kisakallio.fi

SENIORITORI

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

MYYDÄÄN TAI VUOKRATAAN

Tampereella viiden tähden kylpyläosake viikko 9, hiihtoloma-viikko suuressa osassa maata. Vuodepaikat neljälle. Täysin varusteltu keittiö, sauna, TV. Hyvät bussiyhteydet Tampereen keskustaan ja sen vilkkaaseen kulttuuritarjontaan. Mahd.vaihtaa RCI:n kautta ulkomaan tai kotimaan kohteisiin. Osakkeenomistajilla mahd. varata vuoden aikana kylpylälomia esim. 2 vrk 40 euroa. Hinta 4 000 euroa tai vuokra 490 euroa/vko. Tiedustelut 040 964 8257, Tuula.

HALUTAAN VUOKRATA

Mökki Lahden seudulta Fin5 rastiviikon ajaksi **11–17.7.2022**. Yht. Leo Koistinen 044 991 6462, leokoistinen@gmail.com

VUOKRATAAN

Pyhänturilta Holiday Clubin osake kuudelle henkilölle; **vko 8/2022** (la 19.2.–la 26.2.22) 700 euroa. Yhteydenotot numeroon 0451448102.

VUOKRATAAN

Lappajärven rannalla sijaitsevan hotelli Kivitipun chalet-huoneisto no 1104 (30,6 m²). Huoneistoon voi hulppeasti majoittua 4 henkilöä, joita varten on liinavaatteet ja pyyheliinat. Terassi. Pihassa lämmityspistokeellinen autopaikka. Spa-hotellin kuntosalin + al-lasosaston käyttöoikeus, erinomaiset ulkoilumahdollisuudet. Kaksi laskettelukeskusta vajaan tunnin ajomatkan päässä. Hinta 250 euroa/vko. Tiedustelut 040 716 2969, liisa.kultahti@gmail.com

OSJ:n ilme uudistuu

OSJ:n uudistunut ilme näkyy jo uusilla verkkosivuilla! Sivut löytyvät tutusta osoitteesta www.osj.fi. Senioriopettaja-lehti ja OSJ:n esitteet jatkavat uudistumistaan kevään aikana. Seuraa kuulumisiamme verkosta, lehdestä sekä somekanavistamme facebook.com/osjry, twitter.com/osjry ja instagram.com/opetusalan_seniorijarjesto

Saitko uuden jäsenkirjeen?

Lähetimme joulukuussa uuden sähköisen jäsenkirjeen kaikille niille jäsenillemme, joiden sähköpostiosoite on jäsenrekisterissä. Jos et saanut jäsenkirjettä, ilmoita sähköposti-osoitteesi toimistoon verkkosivulomakkeella osoitteessa www.osj.fi -> Jäsenelle -> Jäsentietojen muutokset. Voit ilmoittaa sähköpostiosoitteesi myös sähköpostitse toimisto@osj.fi. Jäsenkirjeessä saat tietoa mm. jäseneduistasi, matkoista ja tapahtumista sekä ajankohtaisista järjestöasioista!

