

OSJ:n jäsenlehti 1/2023

SENIORI- OPETTAJA

Aivojen
terveyteen
voi vaikuttaa

1 066 vastasi
Senioriopettaja-
lehden lukijakyselyyn

Helmikuu on
vuosikokousten
ruuhka-aikaa

POIMI
JÄSENEDET
TALTEEN!

SAVESTA SILKKIIN

**Pirkko Puonti on opettanut useissa Afrikan
ja Aasian kehitysyhteistyö- ja kriisikohteissa.
Tuorein urakäänne vei hänet Intian
yläluokan yltäkylläisyyteen.**

Tässä numerossa

Nro 1 • 3.2.2023



Hyödynnä moni- puoliset jäsenetusi 2023!

10 14

- 7 Jäsenmaksun lasku näyttää tällaiselta
- 8 Voimme itse vaikuttaa aivojemme terveyteen
- 10 Opettajana kriiseissä ja yltäkylläisyydessä
- 11 Syksyn Senioriopettajapäivät pidetään Tampereella
- 14 Hyödynnä monipuoliset jäsenetusi 2023
- 18 Tätä mieltä lukijat ovat Senioriopettaja-lehdestä
- 21 Digiin kannattaa innostaa
- 22 Säilytystilat kuntoon
- 24 Huuhkajat palasivat

SENIORI- OPETTAJA

Julkaisija:

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Undervisningssektorns Seniororganisation rf

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

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

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

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

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

www.osj.fi • Facebook ja Twitter @osjry

Päätoimittaja/toimitussihteeri:
Airi Vuolle, 0400 618 715

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

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

Ilmestyy kuusi numeroa vuodessa
Painos 20 700 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: PunaMusta Oy, Sisältö ja suunnittelupalvelu

Kirjapaino: PunaMusta

Lehti julkaisee OSJ ry:n jäsenten pikkuilmoituksia maksutta.

Tilaushinta: sisältyy jäsenmaksuun.

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

24. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2023:

Número	Aineisto	Ilmestyy
2/2023	13.2.	17.3.
3/2023	20.4.	26.5.
4/2023	21.8.	27.9.
5/2023	18.10.	22.11.

Lue ilmestymisestä lisää sivulta 4.

Kannen valokuva:
Eeva Anundi



Painotuotteet
4041-0619





Tuhat kuusikymmentäkuusi kiitosta!

Viime syksynä toteutettuun Senioriopettaja-lehden lukijakyselyyn vastasi 1 066 henkilöä. Lämmin kiitos teille jokaiselle ajastanne ja vaivastanne! Suuri kiitos myös Haaga-Helialle kyselyn toteuttamisesta.

Teetin lukijankyselyn sen vuoksi, että kaipasin tietoa teistä lukijoista ja mielipiteistänne. Halusin tietää, mikä lehdessä on mielestänne kiinnostavaa, mitä pitäisi lisätä tai poistaa, ja mitä mieltä olette viime vuonna toteutetusta taitoustoudistuksesta. Kyselyn tuloksista kerrotaan tässä lehdessä sivuilla 18–20.

Aktiivisina ihmisinä etsitte Senioriopettajastakin ensisijaisesti

ajankohtaista tietoa, mutta samaa mieltä ette asioista ole, tietenkään. Osa haluaa aivan ehdottomasti jonkin juttutyyppin, joka toisten mielestä joutaisi roskeen ensimmäisenä. Avovastauksissanne on paljon mielenkiintoista.

1 066 ihmistä – puhumattakaan yli 20 000:sta lehden lukijasta – ei voi mitenkään olla kaikesta samaa mieltä. Osa haasteesta tuo ikärikenteemmekin. Yli 30 vuoden ikäerot tuovat väistämättä myös vaihtelevia elämäntilanteita ja lukutoiveita.

Koska sivumäärä ja lehden henkilöresurssi on hyvin rajallinen, kaikkia ideoita ja toiveita on mahdollon toteuttaa. Silti kiinnostavan

jutun tekemiseen menee periaatteessa sama aika ja tila kuin tylsänkin. Yrityksessä erottaa ne toisistaan teidän mielipiteenne merkitsee paljon!

Eduskuntapuolueille on lähtenyt neljä lyhyttä kysymystä muun muassa siitä, miten puolueet suhtautuvat työeläkkeiden ja niiden verotuksen tulevaisuuteen. Toivotavasti puoluetoimistot vastaavat. Tulos on luettavissa seuraavasta lehdestä, joka ilmestyy 17.3., juuri ennen eduskuntavaalien ennakkoyliääntestyksen alkamista.

Airi Vuolle
päätoimittaja

Tusensextiosex tack!

Lhöstas svarade 1 066 personer på seniortidningens läsundersökning. Ett varmt tack till alla för er tid och era svar! Ett stort tack också till Haaga-Helia som genomförde undersökningen.

Läsundersökningen gjordes för att jag ville veta mer om er läsare och era åsikter. Jag ville veta vad ni tycker är intressant i tidningen, vad som borde läggas till eller tas bort och vad ni tycker om fjolårets layoutreform. Resultatet av undersökningen presenteras på sidorna 18–20.

Ni är aktiva människor och vill också i seniortidningen först och främst läsa aktuell information. Men givetvis är ni alla inte av sam-

ma åsikt om tidningsinnehållet. Artikeltyper som en del absolut önskar, skulle andra hoppa över direkt. Det finns mycket intressant i era öppna svar.

1 066 personer – för att inte tala om tidningens fler än 20 000 läsare – kan omöjligt vara av samma åsikt om allt. Även läsarnas åldersstruktur innebär en del utmaningar. Åldersskillnader på mer än 30 år medför ofrånkomligen varierande livssituationer och läsoönskemål.

Det är omöjligt att förverkliga alla idéer och önskemål eftersom sidantalet är begränsat och likaså tidningens personalresurs. Men det tar i princip lika mycket tid och spaltutrymme att skriva en intres-

sant artikel som en tråkig, så era åsikter betyder mycket i mitt försök att vaska fram de intresseväckande!

Seniortidningen har ställt fyra korta frågor till riksdagspartierna om bland annat hur partierna ser på arbetspensionerna och beskattningen av dem i framtiden. Förhoppningsvis svarar partikanslierna. I nästa tidning som publiceras den 17 mars presenteras svaren, alltså strax innan förhandsröstningen börjar i riksdagsvalet.

Airi Vuolle
chefredaktör

Jäsenmaksulasku 2023 tulossa

UUODEN 2023 jäsenmaksulaskujen postitus alkaa helmikuussa. Huomaathan, että lasku ei ole perinteinen tilisiirtolomake, vaan kirje, josta löytyvät kaikki maksuun tarvittavat

tiedot. Kuva kirjemallista on sivulla 7. Jäsentietojärjestelmästä ei ole mahdollista tulostaa perinteistä laskua. Jäsenmaksun suuruus on 30 euroa.

Pidä huolta aivoistasi!

OSJ:N UUODEN 2023 teema on Pidä huolta aivoistasi! OSJ kannustaa jäseniään oman aivoterveysten hoitamiseen. Asia on esillä Senioriopettajassa eri tavoin koko vuoden ajan. Ensimmäisen jutun löydät sivuilta 8–9. Teemavuoden yhteistyökump-

panina on Muistiliitto. Aivoliitolle on puolestaan myönnetty STEA:n kolmivuotinen hankeavustus aivoterveystohjelman toteutuksen käynnistämiseen ja koordinointiin. Lisätietoja löytyy Aivoliiton sivuilta www.aivoliitto.fi.

Senioriopettaja ilmestyy 5 x

SENIORIOPETTAJA-LEHTI ilmestyy entisen kuuden kerran sijasta viisi kertaa vuodessa. Yhden lehden harvennus syyskaudelta mukautuu Opettaja-lehden ilmestymisen muuttumiseen. Opettaja-lehdestä tulee kuukausijulkaisu. Lehti ilmestyy yhden kerran kuukaudessa elokuusta 2023 lähtien.

Senioriopettaja 2023:

Numero 2 ilmestyy 17.3.

Numero 3 ilmestyy 26.5. (muutunut)

Numero 4 ilmestyy 27.9.

Numero 5 ilmestyy 22.11.

Syksyn molempien Senioriopettaja-lehtien sivumäärää on tarkoitus lisätä korvaamaan yhden lehden pois jääntiä. Tarkka sivumäärä ei vielä ole tiedossa, sillä myös Opettaja-lehti kasvattaa sivumääräänsä kuukausijulkaisuksi muuttuessaan. Lehtien on yhdessä sovittava postin painorajoihin. Lehden tarkka saapumispäivä riippuu postin jakelupäivistä.

Tilaa kevään ulkomaanmatkoille

KAHDELLE KEVÄÄN ulkomaanmatkalle on vielä tilaa:

Reinin risteily 24.4.–1.5. ja

Torino ja Piemonte 5.5.–9.5.

Lue lisää nettisivuilta osj.fi → Tapahtumat ja matkat → Ulkomaan matkat.

Syksyille suunnitteilla 4 matkaa

TÄSSÄ LEHDESSÄ on jo mainokset lukijamatkasta Ranskan Alsaceen ja patikointimatkasta Cinque Terreen Italiaan. Syksyille on lisäksi luvassa kaupunkimatkia Madridiin lokakuun puolivälissä ja joulutorimatka Müncheniin marraskuun lopussa.

3x

LYHYESTI



Tiedätkö

edunvalvontavaltuutuksen ja edunvalvonnan eron?

OSJ järjestää

etäluennon 8.3., puhujana

on vanhuusoikeuden

yliopisto-opettaja

Henna Nikumaa,

Itä-Suomen Yliopisto.

Lisätiedot ja tilaisuuden

ilmoittautumislinkki

tulossa myöhemmin

yhdistyksiin ja

OSJ-verkkosivustolle.



Ikäinstituutin

Ikiliikkuja-viikko 13.–19.3.

www.ikainstituutti.fi/

ikiliikkujavaiikko



Työeläkeindeksin

poikkeuksellisen nousun

vuoksi osittaista

vanhuuseläkettä haettiin

viime joulukuussa

20-kertainen määrä

vuoteen 2021 verrattuna.

Varsinaisia

vanhuuseläkkeitä alkoi

Eläketurvakeskuksen

mukaan kolme kertaa

normaali määrä.



Pekka Koskinen, Puheenjohtaja

Me selviämme

Päättynyt vuosi 2022 oli kriisien täyttämä. Selkeää kuvaa alkaneen vuoden taustatiedoista on mahdoton muodostaa. Varautuminen tulevaan on viisautta, mutta liiallinen uhkakuvilla mässäily saa meidät epätoivoisiksi. Tulevaisuuteen uskova asenne ja positiivinen mieli auttavat, kun odottelemme parempia aikoja.

Varmaa on, että eduskuntavaalit pidetään huhtikuussa. Vaaliohjelmat ovat viimeistelyvaiheessa, ja kampanjointi on alkanut. OSJ on esittänyt puolueille ja ehdokkaille ydintehtävämme mukaiset tavoitteet.

Muodostivat tulevan hallituksen mitkä puolueet tahansa, edessä on vain vaikeita päätöksiä. Nyt ei ole kätteettömien lupausten aika. Tärkein tehtävä uudella hallituksella on turvata suomalaisten perustarpeet, joita ovat ruoka, lämpö ja turvallisuus.

Ikäviä päätöksiä on toki odotettavissa, koska talouden on oltava kunnossa, jotta yhteiskunnan toimintoja ja palveluja pystytään ylläpitämään. Verojen korotukset eivät riitä, vaan ikävä kyllä edessä on paljon puhuttuja rakennemuutoksia ja leikkauksia.

Työeläkejärjestelmän rahastoihin tulevaisuuden varalle kerätyt pääomat ja niiden tuotto ovat syyhyttäneet valtion rahakirstun vartioiden sormia. Jyrkkä ehdoton kantamme on, että työeläkejärjestelmän rahat on tarkoitettu työeläkkeisiin, ei valtion menojen

kattamiseen.

Sodalle Ukrainassa ei näy loppua. Ukrainan voimat eivät riitä voittoon ilman demokraattisen maailman huomattavaa tukea.

Meidän seniorikansalaisten on luotava nuorisolle uskoa parempaan tulevaisuuteen. Suomen menes-

tys on perustunut siihen, että sukupolvesta toiseen on uskottu ongelmien olevan ratkaistavissa. Myös ilmastonmuutos ja luontokato pystytään ratkaisemaan. Tavoitteet on hyväksytty, ja toteutus vaatii vielä vähän aikaa.

Tutkimuksen mukaan yli puolet nuorisosta sanoo tulevaisuuden tuntuvalta ahdistavalta. Television ja lehtien uutisointi viimeisimmästä ilmastopöytäkirjasta ja Suomen metsien hiilinielun romahtamisesta olivat tuomiopäivän uhkailua ja

varoituksia. Jos aidosti luulee, että ilmastonmuutos tulee ja tappaa huomenna, niin vähemmästäkin ahdistuu.

Jonkun pitäisi kertoa nuorisolle ja asiantuntijoille, että metsät kasvavat edelleen enemmän kuin niitä hakataan. Päästöjen laskentatavat ovat muuttuneet ja aiheuttavat vääristymää aikasarjaan.

Metsä kasvaa melkein sata vuotta. Kolmen vuoden havainnot johtavat väärin johtopäätöksiin, eikä kaadettua puuta voi kokonaan laskea päästökseen. Metsänhoidossa on toki parannettavaa.

Pidetään huolta toisistamme

Kurikassa 2.1.2023



Meidän seniorikansalaisten on luotava nuorisolle uskoa parempaan tulevaisuuteen.



Katri Hamunen, LT, anesthesiologian erikoislääkäri

Painonhallintaa

Joulun ja vuodenvaihteen juhlien jälkeen laihduttaminen on usein esillä niin lehdistä kuin ihmisten puheissakin. Ylipainoon liittyy kiistatta vakavia terveysriskejä ja toimintakyvyn heikentymistä.

Iän karttuessa ylipainon haitat ja laihduttamisen hyödyt eivät kuitenkaan ole niin suoraviivaisia kuin nuoremmilla ikäluokilla. Ylipainon raja on ikääntyneillä hieman korkeampi kuin nuoremmilla aikuisilla.

Ikääntyvällä ihmisellä aktiivisuus ja energiantarve vähentyvät. Painosta huolimatta ruokavaliossa on tärkeää monipuolisuus sekä riittävä valkuaisaineiden, kalsiumin ja D-vitamiinin saanti.

Laihduttaessa on riskinä, että energian ja valkuaisaineiden saannin vähentyessä lihakset surkastuvat. Tämä heikentää liikunta- ja toimintakykyä ja altistaa kaatumisille. Erityisen suuri lihasten surkastumisen riski on, jos vain vähennetään syömistä ilman liikunnan lisäämistä.

Painosta riippumatta toimintakyvyn ylläpitäminen liikunnan avulla on tärkeää. Liikuntaharjoittelun tavoitteena on lihasvoiman ja lihaskestävyyden vahvistaminen sekä tasapainon kehittäminen. Lihaksia vahvistavaa liikuntaa tulee harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Ikääntyvän henkilön voi olla tarpeen laihduttaa,

jos ylipaino aiheuttaa sairauksia tai vaikeuttaa liikumista ja jokapäiväisiä askareita. Yleisin lihavuuden aiheuttama sairaus on diabetes. Jos sokeritasapaino on lääkityksestä huolimatta huono, laihduttamalla sitä voidaan parantaa.

Muita lihavuuteen liittyviä sairauksia ovat uni-häiriöt, ponnistamiseen liittyvä virtsankarkaaminen, ihopoimuihin liittyvät iho-ongelmat sekä polven nivelrikko. Yli 75–80-vuotiaiden kohdalla laihduttamista ei lähtökohtaisesti suositella. Toki terveellinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta ovat tärkeitä myös tässä ikäryhmässä.

Kun henkilö on iäkäs, laihduttaminen perustuu kalorien maltilliseen vähentämiseen, hitaaseen painonlaskuun ja säännöllisen ja monipuolisen liikunnan lisäämiseen. Tavoitteena ovat pysyvät elintapamuutokset, eivät laihdutuskuurit.

Ruokavaliosuosituksessa ei itsessään ole mitään yllättävää: suositetaan kasvien, hedelmien ja marjojen sekä kuitupitoisten kokojyvätuotteiden ja vähäras-

vaisten liha- ja maitovalmisteiden käyttöä. Valkuaisainepitoisia ruokia tulee käyttää tavallista enemmän. Sokerin, runsaskaloristen ruoka-aineiden ja alkoholin käyttö kannattaa rajata juhlahetkiin.

Kannattaa keskustella oman lääkärin tai terveydenhoitajan kanssa, jos oma paino huolettaa. Näin tulee varmistettua turvallinen laihduttaminen.



Ikääntyvän henkilön laihduttaminen perustuu kalorien maltilliseen vähentämiseen, hitaaseen painonlaskuun ja säännöllisen ja monipuolisen liikunnan lisäämiseen.

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

Postitamme Opetusalan Seniorijärjestön vuoden 2023 jäsenmaksulaskun kotiosoitteeseesi. Postitukset alkavat helmikuun alussa.

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

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

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

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



xx.x.2023

Etunimi Sukunimi
Lähiosoite
00000 KOTIKUNTA

Opetusalan Seniorijärjestön vuosimaksu

Hyvä Opetusalan Seniorijärjestön jäsen,

Tässä kirjeessä on vuoden 2023 jäsenmaksutietosi.

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

Maksun saaja: Opetusalan Seniorijärjestö

Maksun määrä: 30,00 euroa

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

Viitenumero: xxxxxxxx

Eräpäivä: xx.xx.2023

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

Ystävällisin terveisin,

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry

Aivoterveysten voi vaikuttaa itse

Suomalaisen Finger-tutkimuksen tulosten mukaan noin 40 prosenttia kaikista muistisairauksista liittyy sellaisiin elintapoihin ja ympäristötekijöihin, joihin voi itse vaikuttaa. Mitä useampi tekijä niistä on kunnossa, sitä paremmin voivat myös aivomme.

Teksti: Anita Pohjanvuori, Muistiliitto

TARVITSEMME AIVOJAMME monenlaisiin tehtäviin, eikä niitä voi vaihtaa, jos jokin alue tai toiminta vahingoittuu.

Varsinkin nuoren ihmisen aivoilla on kyky mukautua, mutta nykytiedon valossa aivot voivat muokautua vielä ikääntyessäkin. Siksi ei ole koskaan myöhäistä aloittaa asioita, jotka vaikuttavat aivojemme hyvinvointiin.

Unohduksia sattuu meille kaikille: avaimet tai lompakko jäävät kotiin tai jokin asia tai nimi ei tule heti mieleen. Jos on kiirettä, stressiä tai jos elämä ei tunnu kovin mielekkäältä, moni kokee, ettei muistikaan toimi kunnolla.

Onneksi tällaiset unohdukset ovat pohjimmiltaan hyvänlaatuisia. Nimi muistuu mieleen, kun ajatuksille antaa vähän aikaa tai muistele tapahtumaa ja siihen liittyviä asioita ystävän kanssa.

Useiden asioiden mielessä pitäminen samanaikaisesti voi olla kuitenkin haastavaa. Ongelman tunnistaa varmasti moni, jolla on kiireen keskellä jäänyt jokin asia huomaamatta tai yksinkertaisesti unohtunut.

TIEDONKÄSITTELYÄ eli kognitiivista toimintaa ovat muistaminen, havainnointi, tarkkaavaisuus, päättöksenteko, tietoisuus, ajattelu, kieli, oppiminen ja toiminnanohjaus.

Kun painaa jotain asiaa mie-

leensä, siihen on hyvä liittää monenlaisia muistivinkkejä, kuten paikka, jossa on, miltä tuoksuu, millainen on tunnelma ja ajankoh- ta ja keitä ihmisiä oli paikalla.

Näin muistiin on talletettuna useampi hakuvinkki, joiden avulla tietoa tai asioita voi palautella helpommin mieleen. Tärkeää on myös keskittyä yhteen asiaan kerrallaan. Monen asian tekeminen yhtä aikaa heikentää aina muistamismahdollisuuksia.

Muisti voidaan jakaa esimerkiksi asiamuistiin, tapahtumamuistiin ja aistimuistiin. Tai keston mukaan lyhyeen ja pitkäkestoiseen muistiin.

MUISTIIN TALLENTUU asioita siis hyvin monin eri tavoin ja muisti toimii ympäri vuorokauden, eikä lepää edes yöllä. Uni onkin eräänlainen pesukone, jonka aikana aivomme ikään kuin puhdistuvat. Haitallisia kuona-aineita poistuu, ja päivän aikana koettua, opittua tai kuultua tallentuu pitkäkestoiseen säilömuistiimme.

Suomalaisessa Finger-toimintamallissa kuvataan näitä erilaisia aivoterveysten riski- ja suojatekijöitä viiden ohjeen avulla, jotka ovat terveellinen ruokavalio, liikunta, aivojumppa, sosiaalinen aktiivisuus sekä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden (verenpaineen, kolesterolin, lihavuuden ja diabeteksen) hallinta.

Ohjeissa kerrotaan, mitä aivoisamme tapahtuu ja millaisia vaikutuksia ohjeita noudattamalla voi saada aikaiseksi. Aiheita käsitellään Senioriopettaja-lehdessä koko tämän vuoden ajan.

JOS OMA muisti tai tiedonkäsitte- ly huolestuttaa tai jos huomaa, että läheisellä on niissä arjen ongelmia, kannattaa hakeutua tutkimuksiin. Mitä varhaisemmassa vaiheessa mahdollisia ongelmia havaitaan, sitä paremmin niihin voidaan puuttua. Kyse voi olla vain ohimenevästä ongelmasta, mutta joskus lisätutkimukset ovat tarpeen. Tukea ja apua on aina saatavilla.

HAKEUDU TUTKIMUKSIIN, JOS

- unohdat toistuvasti muutakin kuin ihmisten nimiä
- itselle tärkeät esineet ovat usein hukassa
- liikkeessä joudut miettimään, mihin olet menossa, tai et muista, miten tulit paikkaan
- huomaat muistin tai uusien asioiden opettelun selkeästi heikentyneen
- aiemmin helposti sujunut tekeminen vaikeutuu
- läheisesi ovat huolissaan muististasi.

Vaikka varsinaista muistiongelmaa ei vielä olisikaan, aivoja kannattaa aktivoida monipuolisesti. Erilaisia muistiharjoituksia voi tehdä kotona tai ryhmissä. Ryhmiä on esimer-

kiksi alueen muistiyhdistyksissä tai Muistiluotsi- ja tukikeskuksissa.

AIVOJA VOI haastaa myös opettelemalla uutta tai kertaamalla jo opittua, esimerkiksi vierasta kieltä, jota on opettanut tai opiskellut aikaisemmin. Muistin huoltaminen sekä uuden oppiminen on aina kannattavaa, sillä harjoittaminen ja uuden oppiminen on hyvää treeniä aivoille.

Jokaisen kannattaa pohtia, mitkä ovat ne asiat, joihin olisi hyvä kiinnittää huomiota oman aivoterveytensä edistämiseksi, tai mitä asioita muuttamalla voisi ainakin pienentää muistisairauksien riskitekijöitä tai siirtää mahdollisen sairauden alkamista.

Sairastumista ei aina voi estää, mutta sen alkamista voi viivästyttää ja aivoja suojaavaa kognitiivista reserviä kasvattaa. Levon lisäksi aivot kannattaa pitää aktiivisina. Aivotreeneissä monipuolisuus on tärkeää. Ei vain yhtä lajia, vaan vaikka kahta tai kolmea, omien mielihalujen ja kiinnostuksen mukaan.

TUTUSTU NÄIHIN

MUISTIOPAS. Oppaassa on hyödyllistä lisätietoa muistista ja aivoterveystestistä sekä muistisairauksien riskitesteistä. Voit ladata tai tilata sen verkkokaupasta: <https://verkkokauppa.muistiliitto.fi/fi/tuote/10748841>

MUISTIPUISTO® on helppokäyttöinen ja innostava verkkosivusto, joka sisältää aivoterveystestit, tekemistä ja käytännön vinkkejä. Käyttäjä oppii puistossa myös aivojen toimintakykyä edistäviä keinoja. Voit ladata maksuttoman sovelluksen omalle kännykälle tai tietokoneelle tai mennä osoitteeseen www.muistipuisto.fi. Sivulla on musiikkia, liikuntaa, rentoutusta ja aivojen aktivointia.

Muistivapaaehtoiset muistisairaiden ihmisten tukena

Muistiyhdistysten vapaaehtoiset eli muistivapaaehtoiset haastavat asenteita ja murtavat ennakkoluuloja. Muistivapaaehtoiset edistävät muistisairaiden hyvinvointia ja oikeuksia ja saavat samalla itse lisää valmiuksia pitää huolta itsestään ja läheisistään.

Muistisairaudet koskettavat monia suomalaisia ja usealla meistä on lähipiirissään ainakin yksi sairastunut ihminen. Muistisairauksiin saattaa edelleen liittyä ennakkoluuloja, tietämättömyyttä ja jopa häpeää.

Muistivapaaehtoisena voi toimia myös aivoterveystestien edistämiseksi. Aivoterveystestien ylläpitäminen on tärkeää jokapäiväisessä elämässä. Riittävä liikunta, lepo ja ravinto yhdessä muiden tekijöiden kanssa vaikuttavat meihin kokonaisvaltaisesti.

Aivoterveystestien huolehtimisella on todettu olevan myös muistisairauksia ehkäisevä vaikutus.

Aivoterveyslähettiläänä voi edistää aivoterveystestiä.

AIVOTERVEYSLÄHETILÄS ON VAPAAEHTOINEN, JOKA:

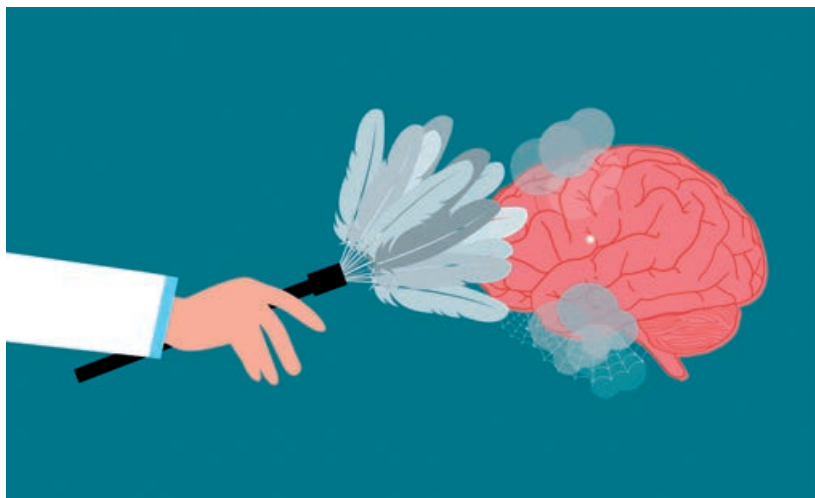
- **JAKAA** tietoa, ohjeita ja vinkkejä aivoterveystestistä
- **PITÄÄ** aivoterveysluentoja tai ohjaa Yhdessä kohti aivoterveystestiä -ryhmää
- **TARJOAA** oivalluksia aivojen terveydeksi ja muistin hyvinvointiin

Aivoterveyslähettiläs saa käyttää ja kehittää omia ryhmänohjaustaitojaan. Aivoterveyslähettiläs voi sitoutua joko säännölliseen ryhmätoimintaan tai pitää aivoterveysluentoja silloin, kun itselle sopii. Aivoterveyslähettiläs saa koulutuksen ja perehdytyksen tehtäviin paikalliselta muistiyhdistykseltä, joka tarjoaa tukea toimintaan myös perehdytyksen jälkeen. Vapaaehtoinen saa tietoa aivoterveystestistä ja sen edistämisestä.

Jokaisen muistivapaaehtoisen tyyli on oma. Myös uudet ideat ovat tervetulleita. Jos haluat aivoterveyslähettiläksi tai muistivapaaehtoiseksi, ota yhteyttä lähimpään muistiyhdistykseen!

Testaa, mikä muistivapaaehtoisuuden muoto olisi sopivin: <https://www.muistiliitto.fi/fi/alasivut/vapaaehtoistoiminnan-testi>

Teksti: Sanna-Kaisa Huhtala



Savimajoista marmoripalatsiin

Pirkko Puonti on opettanut kehitysyhteistyökohteissa ja kriisialueilla Afrikan ja Aasian maissa ja pahimman pakolaiskriisin aikaan Kreikassa. Maalattioiden ja äärimmäisen niukkuuden koululuokat vaihtuivat korona-aikana intialaisen yläluokan pikkupojan yksityisopettajuuteen. Yltäkylläisessä ympäristössä oli aivan kaikkea, mitä rahalla voi saada.

Teksti: Airi Vuolle

Kuvat: Eeva Anundi

OPETTAJAVANHEMPIEN lapsesta **Pirkko Puonnista** ei ollut tarkoitus tulla opettajaa. Hän laati tarakan urasuunnitelman tulevasta koulutuspolustaan. Ensin sairaanhoitajaksi, sitten terveydenhoitajaksi ja sitten siitäkin eteenpäin, jotta lopulta pääsisi auttamaan ihmisiä katastrofialueilla eri puolilla maailmaa.

Sairaanhoitajan opinnot jäivät sairaaloiden liiallisen hierarkisuuden vuoksi kesken, ja Puonti valmistui Hämeenlinnan OKL:stä luokanopettajaksi 1977. Kehitysyhteistyöhankkeisiin lähteminen oli heti alkuvuosien suunnitelmassa, mutta luokanopettajana Koskenkylässä, silloisessa Pernajassa, ja Vantaalla kului ensin yhdeksän vuotta.

Vuonna 1986 hän suuntasi Ylioppilaskuntien liiton lähettämänä Tansaniaan Somafcoon, johon oli vuonna 1973 perustettu koulukeskus Etelä-Afrikasta paenneille nuorille, lähinnä pojille. Puonnin oleskelun aikaan paikassa oli jo tyttöjä ja perheitäkin.

– Oli se aikamoista aikaa. Itse

muutin hyvin turvallisesta elämästä ja oloista, joissa oli täysi vapaus sanoa oma mielipiteensä, paikkaan, jossa kuri oli kova ja ihmisillä paljon salaisuuksia. Kukaan ei uskaltanut luottaa toinen toisiinsa.

OPETUSPAIKKA MAZIMBUN Primary Schoolissa oli opettavainen Puonnillekin. Hänen piti itse opiskella muun muassa ANC-puolueen historiaa, jotta sitä olisi voinut opettaa lapsille. Juoksuhautojakin kaivettiin, vaikka niistä ei puhuttu. Monet lapsista eivät olleet nähneet vanhempiaan vuosiin.

Joka ikisen oman vaatekappaleensa Pirkko Puonti joutui pesun jälkeen silittämään, sillä hiekkamadot tunkeutuivat kaikkialle. Malaria ja vatsataudit olivat yleisiä.

– Vuoden aikana luottamus sentään vähitellen kasvoi. En ikinä unohda esimerkiksi miesopettajaa, joka totesi minun olleen ensimmäinen valkoinen nainen, jonka kanssa hän oli keskustellut tasa-arvoisesti. Taistelijataustainen mies oli hämmästyntynyt, että tällainen keskustelu on ylipäättään mahdollista.

Yksi hankalimmista asioista kestää oli koulun kuri.

– Pelko ei saa olla se, millä kasvatetaan. Vaikka kuinka sanottaisiin, etteivät lapset opi käyttäytymään kunnolla, ellei heitä lyöä, mikään ei saa minua uskomaan, että lapsi oppisi lyömällä. Protestoin sitäkin vastaan, että työtä, esimerkiksi vessojen siivoamista, käytetään rangaistuksena.

Tansanian Mazimbun jälkeen Pirkko Puonti oli 1,5 vuotta Suomessa, mutta lähti sitten samaan paikkaan uudelleen. Olo oli sellainen, ettei ensimmäinen vuosi riittänyt.

– Menin uudelleen ja sitten opin, etteivät asiat tule valmiiksi. Silti sekin pieni, minkä voin tehdä, voi saada aikaan suuren eron joidenkin ihmisten elämässä. Mutta katsoin minä välillä itseänikin peilistä, enkä yhtään pitänyt siitä, mitä näin. Siellä opin paljon myös itsestäni.

KENIASSA PIRKKO PUONTI oli 2010-luvun alussa maaseudun maalaiskoulussa opettajana ja opettajien ohjaajana.

– Tansaniassa meitä valkoihoisia oli 30, mutta Kenian kohteessani olin seutukunnan ainut. Asunostani koululle oli neljän kilometrin matka, joka kesti kävellen noin 45–50 minuuttia, mutta-aikaan 1,5 tuntia suuntaansa. Minusta tuntui myös, että edustin siellä kaiken aikaa kaikkia länsimaalaisia naisia.

Koulunkäynti oli Keniassa lapsille rankkaa. Luokan oppilaat numeroitiin julkiseen paremmuusjärjestykseen. Kokeet ratkaisivat



elämän suunnan, eikä kokeita voinut uusia. Lasten tulevaisuus oli kerrasta kiinni.

Etenkin Kenian pakolaisleireillä luokat olivat suuria. Joissakin oli yli 200 oppijaa.

– Niissä opettaja ei voinut kiertellä luokassa, koska hän olisi koko ajan joutunut varomaan pieniä sormia ja varpaita.

Ulkomaankohteiden kanssa vuorotellen Puonti oli opettajan töissä Suomessa. Viitenä kesänä hän vaihtoi opettajan roolinsa matkanjohtajan työhön Euroopassa. Eläkkeelle hän jäi kuusikymppisenä 2013.

VUONNA 2016 tie vei vapaaehtoiseksi Opettajat ilman rajoja -järjestön organisoimaan pakolaistyöhön Kreikkaan. Ensin Kreikassa kului yhdeksän kuukautta, ja vähän myöhemmin oli uusi lyhyt jakso. Lapset olivat pääasiassa afgaani- ja kurdipakolaisia, samoin opettajat,

joilla kaikilla ei ollut opettajan koulutusta.

– Siellä minulla ei ollut omaa luokkaa, vaan kiersin kuuntelemassa tunteja ja annoin niistä opettajille palautetta. Pidimme myös monia koulutuksia opettajille.

Suuri osa oppilaista ja vanhemmista oli hyvin motivoituneita, vaikka opiskelu oli vaikeaa. Huoli kotimaan asioista painoi. Suuriin halleihin pystytetyissä tilapäistelyissä pakolaiset odottivat pääsyä lähinnä Saksaan.

– Kreikkalaiset opettajat olivat hyvin motivoituneita, mutta heidänkin työtään leimasi tilapäisyys. Monet opettajat olivat nuoria, jotka odottivat virkaa muualta Kreikasta. Kreikkalaiset opettajat saavat valmistuttuaan järjestysnumeron, jonka perusteella virka aukeaa jostakin päin maata, Pirkko Puonti kertoo.

SITTEN OLI VUOROSSA Kambo-

dža, jossa ei ollut pakolaisia, mutta elämä oli yhä punakhmerien aiemman vallan varjostamaa.

– Oli kulunut yli 40 vuotta punakhmerien ajasta, jolloin koko älymystö, kaikki akateemisesti koulutetut, oli pyritty eliminoimaan, ja silmälasien käyttökkin oli riski. Maassa oli silti yhä ilmapiiriä, että koulutus voi olla vaarallista. Opetus oli tiukasti ylhäältä päin säädeltyä. Oppikirjat olivat ehkä sen tyyppisiä kuin meillä on ollut 1940-luvulla ja aiemmin.

Pirkko Puonnilla oli khmeriä puhuva tulkki aina mukana, silloin kun hän liikkui mopon kyydissä kiertämässä kouluja ja seuraamassa opetusta. Jos tulkkia ei ollut, Pirkko Puonti pyöräili matkat – usein 40 kilometriä päivässä kuumen auringon alla.

– Siinä minulla oli ehkä eniten annettavaa, että yritin tehdä opettajat näkyviksi heille itselleen. Siellä, kuten monessa muussakin »

maassa, opettajan ammatti on suunnilleen viimeinen, johon koulutusta hankkivat ihmiset koulutautuvat.

Lyhyen Kenian keikan jälkeen matka vei Palestiinaan.

– Virallisesti menimme kyllä Israeliin. Mutta tuskin Israelin tiedustelupalvelulta meni mitään ohi siitä, että neljä suomalaista opettajaa kulki neljässä koulussa kouluttamassa palestiinalaisopettajia. Meitä vanhempia naisia miesopettajat jopa kuuntelivat, apunamme olleita nuoria englannin opiskelijoita, naisia, vähän huonommin. Vieraanvaraisuus oli ylitsevuotavaa ja nautinnollista, palestiinalaisten elintilan kaventuminen sen sijaan tuntui ahdistavalta, Puonti kertoo.

PALESTIINASTA Pirkko Puonnin maailma keikahti Intian mahdollisimman erilaiseen miljööseen. Vuosi oli 2019.

– Ystävän tuttavien yhteyksien kautta löydyin iltapäivätuntien opettajaksi erittäin vaikutusvaltaisen ja hyvin varakkaan intialaisperheen ainoalle pojalle.

Nelivuotias poika eli satumais- ta ja mahdollisimman suojattua elämää. Portaissa hän kulki aikuisen taluttamana, häntä syötettiin ja hänet puettiin alusta loppuun.

Kaikkea kuumaa ja terävää hänet oli opetettu pelkäämään, ja joskus hän saattoi lyödä. Kukaan ei ollut sanonut pojalle, että lyöminen satuu.

Aamupäivisin hänellä oli koulua ja iltapäivisin shakin, mandariinikiinan ja kriketin opetusta. Parina iltana viikossa hän kävi liikuntaryhmissä.

– Sain tunteja vähemmäksi se- littämisellä, että leikki on lapsen työtä. Iltapäivät leikimme, askartelimme ja teimme koulutöitäkin, leikin nojalla muun muassa matematiikkaa ja englantia. Käsi- alaharjoitukset turhauttivat nuorta koululaista varsinkin alkuvaiheessa. Hindin ja telugun osalta opetukseni rajoittui siihen, että valvoin tehtävien tekemistä. Polveni olivat välillä koetuksella, kun suurin osa ajasta kului lattiatasolla.

Kun korona tuli alkuvuodesta 2020, poika jäi pois koulusta Pirkko Puonnin kotiopetukseen. Puonti muutti asumaan samaan taloon, 1 800 neliömetrin palatsiin.

– Pyykit tuotiin ja haettiin, oli huippukokit ja esimerkiksi seitsemän robotti-imuria pitämässä taloa puhtaana. Koronan vuoksi perhe luopui lastenhoitajista ja monista muistakin talon sisällä työkennelleistä.

Yhdeksän kuukauden aikana

Puonti sai poikaa itsenäistymään. Tämä puki päälleen, sitoi kiinni kengännauhansa, viipaloi banaanin veitsellä. Käytöstävatkin alkoivat olla hallussa. Lisäksi sujui tiedonetsiminen lempieläimistä, niistä tehdyt esitelmät ja esitelmien esittäminen äidille, isälle ja perheen patriarkalle, isoisälle.

Korkeassa asemassa olevalle huippukiireiselle isoisälle korona- ajasta tuli ennennäkemätön mahdollisuus tutustua samassa talou- dessa asuvaan pojanpoikaansa, kiitos Pirkko Puonnin patistuksen.

Eikä Puonnilla itselläänkään ollut koronan alkaessa kiire Suomeen. Elämä valtavassa talossa oli suojattua.

Esimerkiksi uudet ostetut tavarat olivat aina ensin muutaman päivän karanteenitiloissa ennen käyttöönottoa. Elokuun 2020 lopussa hän tuli Intiasta takaisin.

– Oli todella haikeaa erota pojasta ja tämän perheestä, sillä minua oli kohdeltu rakkaana perheenjäsenenä ja arvostettuna opettajana. Sienimetsien huuto alkoi kuitenkin olla liian kova, Puonti sanoo.

PUONTI ON vuosikymmenten aikana nähnyt maailmalla paljon hyvää ja riittävästi pahaa. Kaikessa on aina puolensa.

– Olen esimerkiksi kokenut sen, mikä valtava rikkaus on afrikkalaisessa yhteisöllisyydessä. Siellä ei tulisi kuuloonkaan, ettei maassa makaavaa autettaisi.

Mutta sitten on asioiden toinen puoli, jonka parantamiseksi Pirkko Puonti on yrittänyt tehdä oman osuutensa.

– Tyttöjen tilanteessa ja erityisesti vammaisten lasten kohtelussa on esimerkiksi Afrikassa vielä paljon työtä. Hyvän lukutaidon edistämiseksi olen yrittänyt tehdä oman osuuteni ja siinä, että tytöt ja naiset osaisivat arvostaa itse itseään ja pitää huolta itsestään. Esimerkiksi seksuaalikasvatuksessa pitää asioista puhua tyttöjen lisäksi



si paljon myös pojille.

Kun Pirkko Puonti on ollut muualla pidempään, hän on huomannut olevansa maailmalla paljon suomalaisempi kuin täällä kotona. Matkoilla hän on oppinut arvostamaan suomalaisuutta ja yhteiskuntamme toimivuutta. Oikealla tavalla ylpeitä, mutta muita talomatta, voisimme hänen mielestään Suomesta ollakin.

– Ei ulkomaisten vieraiden kesämaismien ihasteluun tarvitse aina vastata: joo, mutta näkisitpä tämän marraskuussa. Huonoja ilmoja riittää muuallakin.

Ystäville 1 000 korttia vuosittain

VALTAVAN SUURTA, pitkäaikaisista ja kansainvälistä ystäväverkostoaan Pirkko Puonti on rakentanut ja rakastanut aina. Ystävät ja sukulaiset ovat sienestämisen, marjastamisen ja metsän hengittämisen lisäksi hänen elämänsä suola.

– Yritän aina jollakin lailla pitää yhteyttä ihmisiin. En usko siihen, että ystävyys toimii ilman, että mitään tekisi. Jotakin pitää tehdä ystävyys hyväksi. Haluan, että minulla on ystäviä, nuorempiakin, joiden kanssa on yhdessä tehty asioita. Yhteiset muistot kantavat. Pitkäaikaisimman ystäväni kanssa olemme tunteneet nyt 67 ja puoli vuotta.

Pirkko Puonti onkin tunnettu siitä, että hän muistaa ystäviään käsin tehdyillä postikorteilla. Hän tekee ja lähettää joka vuosi noin 1 000 joulukorttia, syntymäpäivä- ja nimipäiväkorttia ystävilleen ympäri maailman.

Kaikki käsin tehdyt kortit ovat aina erilaisia, vaikka Puonti eri aiheita välillä vähän sarjatyönä tekeekin.

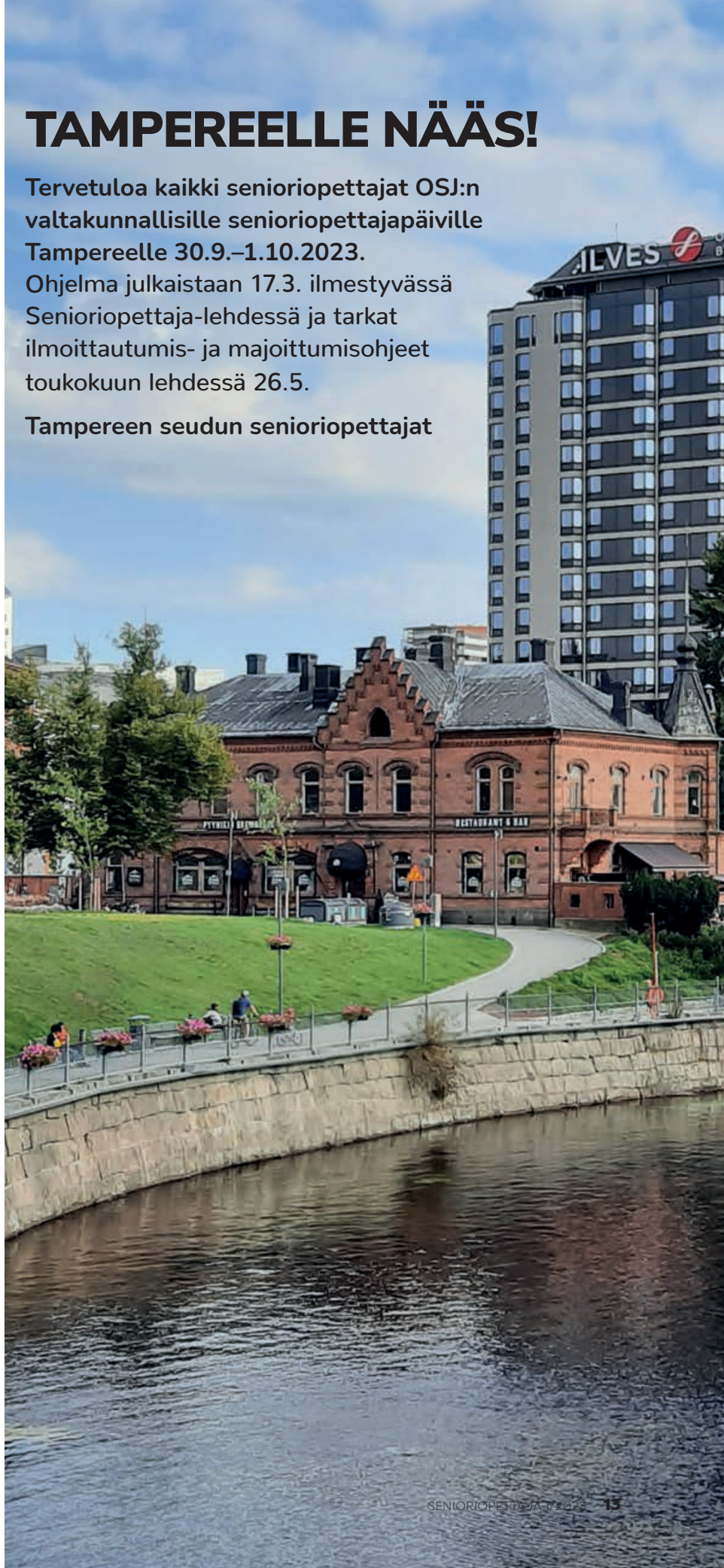
Viime jouluna ystäville lähti 350 joulukorttia. Nyt valmiina odottamassa on jo monta tämän vuoden onnittelukorttia.

TAMPEREELLE NÄÄS!

Tervetuloa kaikki senioriopettajat OSJ:n valtakunnallisille senioriopettajapäiville Tampereelle 30.9.–1.10.2023.

Ohjelma julkaistaan 17.3. ilmestyvässä Senioriopettaja-lehdessä ja tarkat ilmoittautumis- ja majoittumisohjeet toukokuun lehdessä 26.5.

Tampereen seudun senioriopettajat



Hyödynnä monipuoliset jäsenetusi 2023

Senioriopettaja-lehti ja OAJ-taskukalenteri

• **OPETUSALAN SENIORIJÄRJESTÖ OSJ** ry julkaisee **Senioriopettaja-jäsenlehteä**. Vuonna 2023 lehti ilmestyy viisi kertaa ja se postitetaan Opettaja-lehden välissä. Lehdestämme saat tietoa ajankohtaisista asioista ja tapahtumista sekä eläkeläisten edunvalvonnasta.

• **SEURAAVAN VUODEN OAJ-TASKUKALENTERI** postitetaan jokaiselle jäsenellemme kotiosoitteeseen, paitsi niille, jotka ovat peruneet kalenterin tulon. Vuoden 2024 kalenteri tulee Opettaja-lehden mukana lokakuussa 2023. Kalenteripostituksessa ei ole Senioriopettaja-lehteä, ainoastaan Opettaja-lehti.

Kalenterin tulon voi perua täyttämällä OSJ:n verkkosivuilla olevan lomakkeen (www.osj.fi/Jäsenasiat/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 keräyttää 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 järjestämissä kokouksissa, koulutuksissa ja tapahtumissa. 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. Nämä 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 vakuutuksistasi peräti 15 prosenttia.

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

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

Alennuksia jäsenkortilla

- **ST1:** Jäsenkortilla saat alennusta polttonesteestä St1- ja Shell-asemilla ympäri Suomen. Alennus ei koske Shell Express -asemia. Lisäksi saat vaihtuvia tuote-etuja HelmiSimpukoista. 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 kirjautu.st1.fi ja luoda asiakastilin täydentämällä tietosi. Syötä jäsenkortin 16-numeroinen sarja (70835-alkuinen) kohtaan "rekisteröi järjestökorttisi". Hyväksymällä markkinointiluvat saat yllätysedun ja vaihtuvat tarjoukset ensimmäisenä tietosi.

- **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, laboratoriotuotteita 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, NISSEN JA KEOPS** tarjoavat OAJ:n kautta OSJ:n jäsenille 30 prosentin alennuksen normaalihintaisista silmälasista. Jäsenenä saat myös optikon tekemän näöntarkastuksen ja silmälasimääräyksen veloituksetta. Normaalihintaisista aurinkolasista (ei Oakley) saa 20 prosentin alennuksen ja 25 prosentin alennuksen normaalihintaisista piilolinssistä. Alennusprosentit eivät koske voimassa olevia myymälöiden kampanjoita.

Instrumentarium tarjoaa jäsenille lisäksi näöntarkastuksen yhteydessä silmänpohjakuvauksen hintaan 20 e (norm. 45 e) ja laajennetun näöntutkimuksen hintaan 35 e (norm. 60 e).

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

- **SYNSAM** tarjoaa OAJ:n kautta OSJ:n jäsenille seuraavia alennuksia normaalihintaisista tuotteista:

- Silmälasit, alennus 30 prosenttia.
- Aurinko- ja urheilulasit, alennus 25 prosenttia.
- Piilolasit, alennus 25 prosenttia.
- Synsam Lifestyle -sopimus, alennus 20 prosenttia.
- Optikon tekemä näöntutkimus veloituksetta.

Etuja ei voi yhdistää muihin tarjouksiin. Edut ovat voimassa toistaiseksi kaikissa Synsam-myymlöissä. Saat edun näyttämällä jäsenkorttisi.

Alennusta lakipalveluista

- **LEXLY** tarjoaa perheoikeudellisia palveluita eri elämäntilanteisiin. Lexlystä OSJ:n jäsenillä on mahdollisuus saada palvelua eri kanavissa esimerkiksi testamentin tai edunvalvontavaltuutuksen laatimiseen tai mihin tahansa muuhun juridista asiantuntemusta vaativan asiakirjan laatimiseen. Jäsenemme saavat nyt kaikkien Lexlyn juridisten palveluiden 10 prosentin alennuksen kaikissa asiointikanavissa:

Verkkopalvelu: Tee oma asiakirjasi itse verkkopalvelussa.

Etäjuristi avuksi: Lakiasiat järjestykseen kotoa käsin. Online-ajanvaraus lexly.fi:ssä.

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

Lisäksi maksutta OSJ:n jäsenille: juridinen tarvekaritoitus (kesto 30 min, arvo 125 e). Tutustu palveluihin jäsenten omalta sivulta: www.lexly.fi/osj

Saadaksesi OSJ:n jäsenedut Lexlyssä toimi näin: Rekisteröidy ensimmäisellä kerralla Lexlyyn pankkitunnuksillasi tai mobiilivarmisteella 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 kirjautut sisään.

Alennuksia lehtitilauksista, kustantamoilta, ääni- ja e-kirja-palveluista

- **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 2023 lehti ilmestyy 16 kertaa. Tilauksia ottaa vastaan Tampereen Laserma Oy. Laserman yhteystiedot ovat seuraavat: puh. 03 225 1948 ja sähköposti asiakaspalvelu@laserma.fi.

- **RONDO CLASSIC:** Rondo Classic on perinteikäs taidemusiikin lehti, joka katsoo myös populaari- ja maailmanmusiikkiin sekä musiikkiteatteriin. Henkilökuvia, il-



Ajankohtaiset jäsenedut katsottavissa myös verkkosivuiltamme www.osj.fi

miöitä, musiikin historiaa, esitysarvioita, CD- ja kirjaautuuksia. Vuonna 2023 lehti ilmestyy 9 kertaa. Näköislehden ja ajankohtaisen lisämateriaalin tilaajat voivat lukea netistä osoitteesta rondolehti.fi.

Rondon vuositilaus jäsenille on vain 90 euroa (normaalihinta 129 euroa). Ensimmäinen vuosi on määräaikainen tilaus.

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 -lehdistä. Alennus on 40 prosenttia 12 kk:n määräaikaista tilausjaksoista ja 30 prosenttia Kids median lehtien 12 kk:n määräaikaista tilausjaksoista. Nämä hinnat ovat voimassa toistaiseksi.

Etu koskee myös lahjatilauksia. Kaikkiin vuosikerta-tilauksiin kuuluu Digilehdet.fi-palvelu.

Tutustumismahdollisuus HS Digi -palveluun: Sanoma tarjoaa OAJ:n kautta OSJ:n jäsenille jatkuvana etuna HS Digi palvelun ensimmäiset 3 kk etuhintaan 9,90 e/kk, jonka jälkeen tilaus jatkuu normaalihintaisena (17,90 e/kk), jos sitä ei peruta. Tilauksen voi perua milloin vain.

HS Digi sisältää kaikki Hesarin herkut digitaalisessa muodossa: timanttijutut, upeat erikoisartikkelit, HS Live -nettikonsertit, podcastit, ääneen luetut jutut, näköislehdet ja uutisarkiston.

Sanoman etuja pääset käyttämään kirjautumalla OAJ:n sivuille www.oaj.fi.

- **KUSTANTAMO S&S:** OSJ:n jäsenet saavat OAJ:n kautta 30 prosentin alennuksen kirjoista Kustantamo S&S:n verkkokaupassa. Kustantamo julkaisee laadukasta kauno-, tieto- ja lastenkirjallisuutta. Etu koskee normaalihintaisia printtikirjoja, myös uutuuksia. Etua pääset käyttämään kirjautumalla OAJ:n sivuille www.oaj.fi.
 - **NEXTORY:** Äänikirjaetu sekä Nextoryn uusille että vanhoille asiakkaille. OSJ:n jäsenet saavat Nextorystä 45 päivää ilmaista luku- ja kuunteluaikaa. Palvelussa on yli 400 000 kirjan valikoima. Voit lukea ja kuunnella kirjoja suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi, missä ja milloin tahansa.
 - **NEXTORYN UUSI ASIAKAS:** OSJ:n jäsenenä saat ko-keilla 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 jäsensivujen kautta www.oaj.fi. OAJ:n jäsensivuilta löydät tarvittavat tunnukset, joilla kirjaudut varaussivuille. Varaussivuilla 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. Keväällä varataan viikot 23–51 ja syksyllä 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 jäsensivuilta. 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 Matka-Agenttien opastetuista matkoista (ei koske lukija- eikä jäsenmatkoja). Alennuksen saat soittamalla asiakaspalveluun puh. 09 2510 2080 tai sähköpostitse myynti@matka-agentit.fi. Varausta teh-

dessä pitää mainita jäsenyys OSJ:ssä. Alennus koskee myös samassa huoneessa majoittuvaa matkaseuralaista, vaikka hän ei olisi jäsen. Matkat löytyvät matkakalenterista www.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 normaali-hinnasta.

Alennus ei koske tarjous- tai ennalta maksettavia hintoja, lomapakettihintoja, Chalet-sviittejä eikä Villas-huoneistoja. Alennukset ovat voimassa muina aikoina paitsi viikoilla 8–10, 23, 27–29 ja 52. Muina aikoina alennushintaisia paikkoja on saatavilla rajoitetusti. Kaikkiin hotelli- ja loma-asuntohintoihin 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@imatrankylpyla.fi. Varattaessa kannattaa mainita, että kyse on OAJ:n liittoedusta, joka koskee myös senioriopettajia. Lisätietoa saa osoitteesta www.imatrankylpyla.fi.

- **IKAALISTEN KYLPYLÄ:** OSJ:n jäsenet saavat alennusta koodilla **OSJ** majoituessaan päärakennuksen sekä Lofts-rakennuksen huoneissa. Alennus on su-ke 20 prosenttia ja to-la 15 prosenttia päivän hinnasta. Koodia ei voi yhdistää muihin tarjouksiin.

Varaukset ikaalinen.fi, tai myyntipalvelusta 03 4511 / myynti@ikaalinen.fi.

Mainitsethan varatessa jäsenyytesi. www.ikaalinen.fi

- **A-LOMAT RY:** A-lomat 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

- **VIKING LINE:** OSJ ry:n jäsenet voivat Akavan kautta hyödyntää vapaa-ajan matkoja varten kausittain voimassa olevia arvokuponkitarjouksia. Matkaa varattaessa ilmoitetaan tuotetunnus.

Vapaa-ajan risteilyt:

Etu on kaudesta ja reitistä riippuen jopa 30–50 prosenttia päivän hinnasta, tuotetunnus **FPKRY**.

Varaukseen myöhemmin tehtävät muutokset saatavat vaikuttaa myös aiemmin varattujen palvelujen hintaan.

FPKRY-etuun sisältyvät risteilyt:

- Helsinki–Tukholma-risteily
- Päiväristeily Helsingistä Tallinnaan
- Miniristeily Helsingistä Viking XPRS:llä
- Vuorokauden risteily Turusta Viking Gracella

Vapaa-ajan reittimatkat:

Vapaa-ajan reittimatkat Helsinki–Tallinna-reitillä, tuotetunnus **FPREIT**. Alennus myönnetään henkilölipun (1–5 henkilöä) ja auton hinnasta. Lopullinen hinta määräytyy lähtöpäivän ja -ajan, varausajankohdan ja ajoneuvon mukaan. Muut palvelut normaalin hinnan mukaan.

Suosittelemme myös liittymistä ilmaiseen Viking Line Clubiin, joka takaa parhaat edut www.vikingline.fi/viking-club

Varaukset osoitteesta www.vikingline.fi tai Viking Linen myyntipalvelusta, puh. 0600- 41577 (2,01 e/vastattu puhelu + pvm/mpm). Edullisin hinta netissä.

Kaikki edut löytyvät osoitteesta: www.vikingline.fi/akava

- **TALLINK SILJA OY:** Tallink Silja 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** lisäksi sillä se sille varattuun kenttään (**Agency ID**) liittymismallakkeella.

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

Jos olet jo Bronze-tasolla ja tilisi pääkortinhaltija, lisäät 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: 1–9 hlön varaukset ja tiedustelut puh. 010 804 133, Club One -kanta-asiakkaat p. 010 804 122 (ma-pe 9–18, la-su 10–14)

Vähintään 10 henkilön ryhmävaraukset ja tiedustelut p. 010 804 123 (ma-pe 9–15, la-su suljettu)

Puhelun hinta (0,0835 e/puhelu + 0,167 e/min).

Puhelinpalvelun lisäksi vaihtoehtona Tallink Siljan internetvarauspalvelu: www.tallinksilja.fi/palvelunumerot. 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.

Senioriopettaja luetaan tarkkaan

Senioriopettaja-lehden lukija on yleisimmin 65–74-vuotias eläkkeelle jäänyt peruskoulunopettaja, joka asuu keskikokoisessa kunnassa Uudellamaalla. Hän on lukenut Senioriopettajaa useamman vuoden ajan, lukee siitä aina suurimman osan, etsii siitä ajankohtaista tietoa ja on kiinnostunut eläke- ja jäseneduista. Jäsenlehden uudistukseen hän on tyytyväinen ja antaa lehdelle arvosanan 8 tai 9.

SENIORIOPETTAJA-LEHDEN keskimääräisen lukijan kuvaus on kooste lehden syksyllä 2022 teettämän lukijakyselyn tuloksista. Lukijakyselyn tekivät Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Markkinoinnin ja viestinnän tutkimuskurssin opiskelijat projektityönään. Kurssin opettajina olivat yritysviestinnän lehtori **Mia Snellman** ja menetelmien yliopettaja **Pirjo Saaranen**.

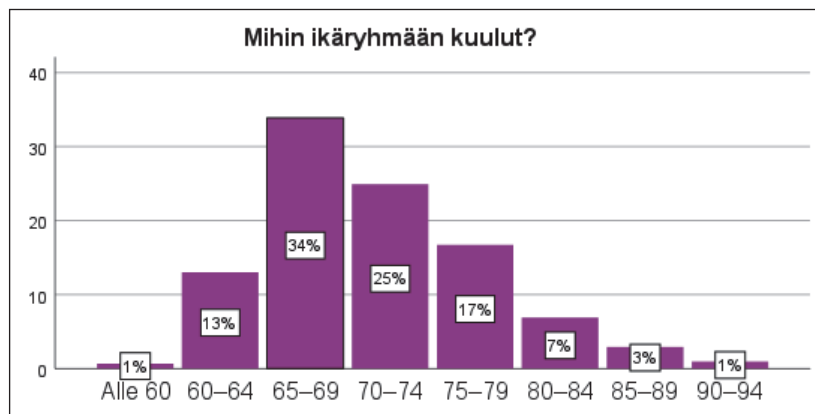
Lukijakyselyn tavoitteena oli saada ajankohtaista pohjatietoa lehden lukijakunnasta, kuulla lukijoiden mielipiteet taittoudistuksesta ja saada lukijoilta toiveita ja mielipiteitä sisälöstä sekä yleisesti että yksityiskohteisesti juttutyypeittäin.

Kyselyyn vastasi kaikkiaan 1 066 henkilöä. Luku on suuri, mutta koko jäsenistöstä vain 5 prosenttia.

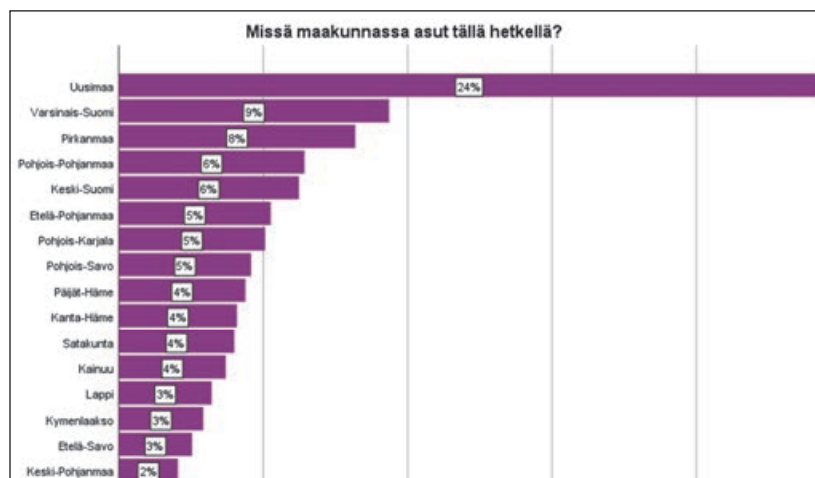
– Määrällisesti vastauksia oli kuitenkin niin paljon, että tulosten voidaan sanoa olevan vähintäänkin suuntaa antavia. Vastauksia saimme enemmän kuin muissa vastaavissa tutkimuskurssimme kyselyissä. Kiitos kaikille aktiivisille kyselyyn vastanneille lehden lukijoille, Mia Snellman sanoo.

Lukijakyselyn osallistujat lähettivät vastauksensa suoraan Haaga-Heliaan, joten lehden toimitus ei missään vaiheessa nähnyt vastaajien nimiä. Opiskelijat myös arpoivat luvutut kolme palkintoa.

AHKERIMMIN SENIORIOPETTAJAN lukijakyselyyn vastasivat 65–69-vuotiaat lukijat, heitä oli joka kolmas vastaajista. Seuraavaksi eniten vastaajia oli 70–74-vuotiaissa.



Kyselyyn vastanneista noin neljäsosa (24 prosenttia) asuu Uudellamaalla. Vastausvaihtoehtoina oli 18 aluetta, joista 5 yleisintä olivat Uudenmaan lisäksi Varsinais-Suomi, Pirkanmaa, Pohjois-Pohjanmaa ja Keski-Suomi. Asuinkunnan kokoa kysyttäessä keskikokoinen paikkakunta sai ylivoimaisesti eniten vastauksia. 20 000–100 000 asukkaan paikkakunnalla eri puolilla maata asuu 41 prosenttia vastanneista.



Puolet (51 prosenttia) kyselyyn vastanneista opettajista oli työaikanaan opettanut peruskoulussa eli alakoulussa (30 prosenttia) tai yläkoulussa (21 prosenttia).

VALTAOSA VASTANNEISTA (92 prosenttia) on lukenut Senioriopettaja-lehteä yli vuoden. Yli puolet (55 prosenttia) on lukenut lehteä 1–9 vuotta ja yli kolmasosa (37 prosenttia) yli 10 vuotta. 1–4 vuoden ajan Senioriopettaja on tullut 27 prosentille ja 5–9 vuoden ajan 28 prosentille vastanneista. 17 prosenttia vastaajista kertoi lukeneensa lehteä 15 vuotta tai kauemmin, 8 prosenttia alle vuoden.

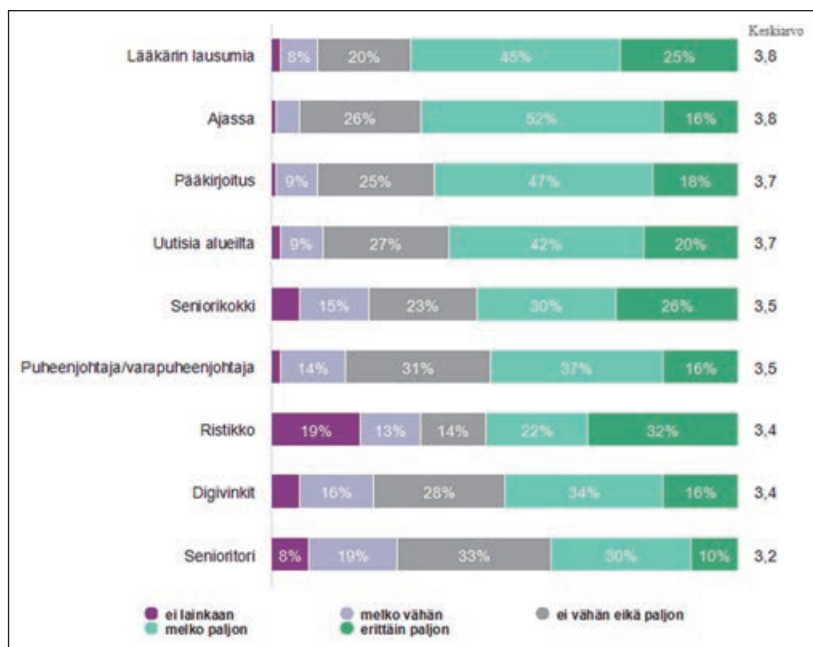
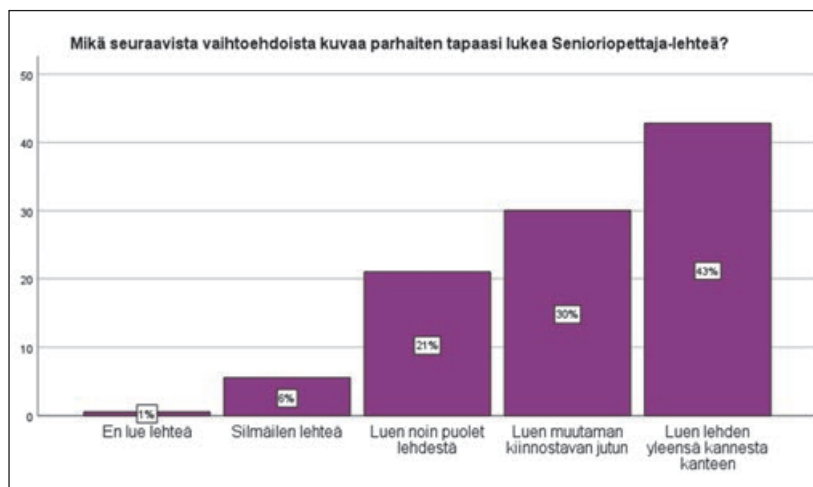
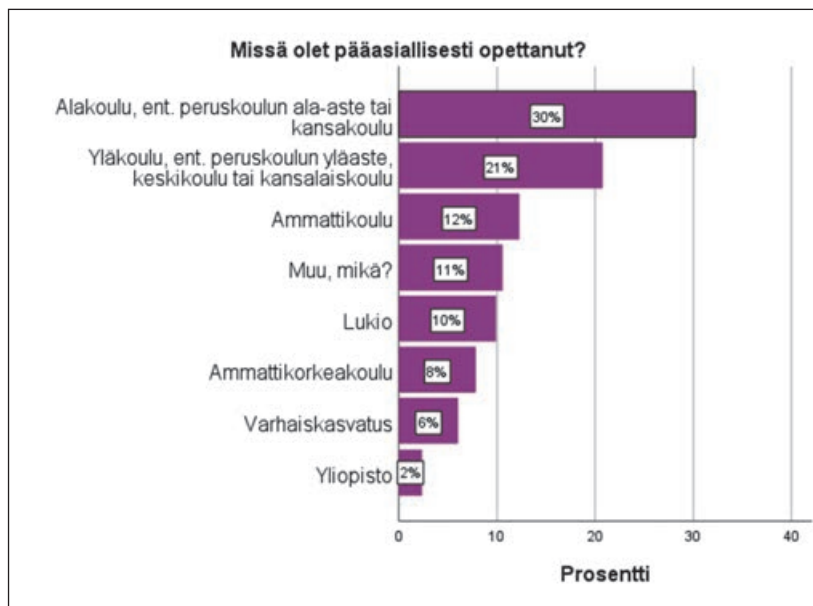
Kun vastaajilta kysyttiin, miksi he lukevat lehteä, he vastasivat saavansa:

- Ajankohtaista informaatiota (71 prosenttia)
- Paljon hyödyllistä tietoa (51 prosenttia)
- Tavan takia (25 prosenttia)
- Viihdyttävyyden takia (15 prosenttia)
- Kuluttaakseen aikaa (5 prosenttia)
- Muista syistä (7 prosenttia)

Kysymykseen, kuinka monta Senioriopettaja-lehteä he lukevat vuodessa, vastaajista selkeä enemmistö, 62 prosenttia, sanoi lukevansa kaikki 6 lehteä. Yhteensä 85 prosenttia vastaajista lukee 4–6 Senioriopettaja-lehteä ja 15 prosenttia vastaajista 1–3 lehteä vuodessa.

Vastaajat lukevat Senioriopettajan tarkasti. Heistä 43 prosenttia sanoi lukevansa sen kannesta kanteen, 6 prosenttia silmäilevänsä sitä.

VAKIOPALSTOJEN SELKEÄ kärkisija meni lääkäripalstalle. Seuraavina olivat ajankohtaisasioiden koostesivu, pääkirjoitus ja paikallisyhdistysten uutiset. Määrällisesti vähiten kiinnostivat senioritorin osto-, myynti- ja vuokrausilmoitukset, digivinkit ja ristikko. Ristikko on kuvaava esimerkki palstasta, josta osa ei perusta lainkaan, mutta ne, jotka pitävät ristikoista, pitävät lehden ristikosta todella paljon.



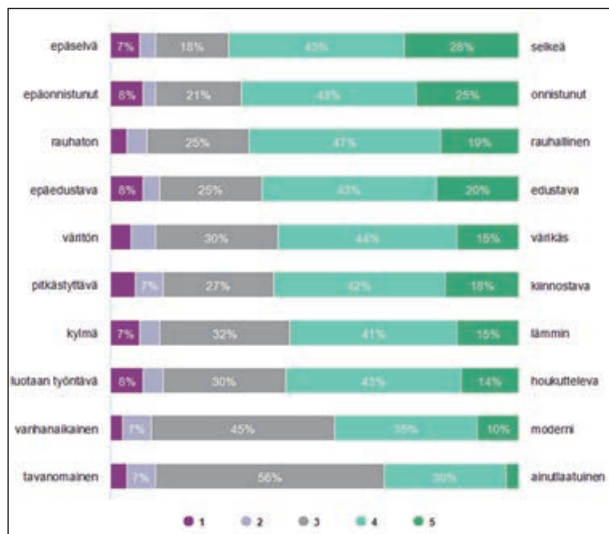
Kiinnostavimpia aihepiirejä vastaajien mielestä olivat eläke- ja jäsenedut, terveys ja hyvinvointi sekä kulttuuri ja ravitsemus. Vähiten kiinnostivat osa-aikatyöskentely, runot ja käsityöt sekä opetusalan uudet trendit. Kovin yllättävää ei ole, että osa-aikatyö ja digitaalisuus kiinnostivat enemmän nuorempia kuin vanhempia vastaajia.

Vastaajista noin 65 prosenttia oli huomannut lehden ulkoasun uudistuksen. Lehden kannet esimerkiksi olivat vielä vuoden 2021 puolella luontoaiheisia, mutta vuodesta 2022 lähtien kannessa on esiintynyt lehden henkilöjuten haastateltava. Sisältösivujen taittoudistus valmistui numeroon 2, joten uudella taittomallilla tehtyä lehteä oli ehtinyt tulla kolme numeroa siihen mennessä, kun lukijakysely julkaistiin lehdessä 4/2022.

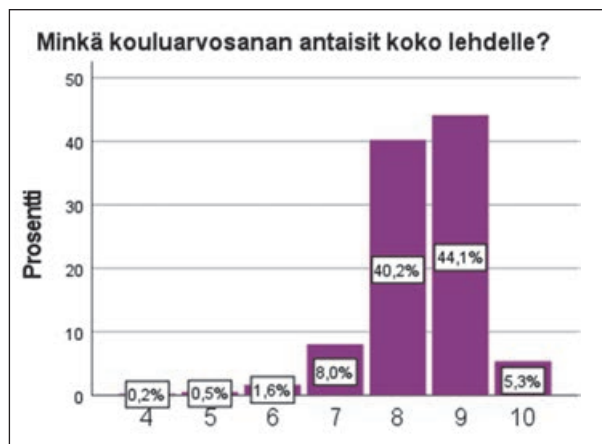


Senioriopettaja 4/2021 ja 4/2022.

Vastaajat olivat tyytyväisiä Senioriopettajan uudistukseen. Kansilehden suhteen kanta ei ollut yhtä varma, mutta ei kielteinenkään. Kun kysyttiin adjektiivipareilla epäselvä–selkeä, epäonnistunut–onnistunut, epäedustava–edustava, pitkästyttävä–kiinnostava tai esimerkiksi vanhanaikainen–moderni, tulosten mukaan lehti koettiin selkeäksi, onnistuneeksi, rauhalliseksi ja edustavaksi mutta myös En samaa enkä eri mieltä -vastaukset korostuivat joissakin vaihtoehdoissa. Kielteisten kantojen määrä jäi kaikissa vaihtoehdoissa vähäiseksi.



Vastaajien kokonaisarvosana lehdelle oli pääsääntöisesti 9 tai 8. Arvosanan 4 antoi 0,2 prosenttia vastanneista.



Haaga-Helien suuri 40 opiskelijan kurssi teki lukijakyselyn analyysiä noin viiden opiskelijan ryhmissä.

Kun opiskelijat havainnollistivat yli 300 avovastauksen määrää, vastauksissa korostuivat toiveet saada lisää lehtijuttuja muun muassa liikunnasta, musiikista, historiasta, kirjallisuudesta, kirja-arvosteluista, urheilusta, yhdistysten ajankohtaisista asioista, valokuvauksesta ja matkailusta.

Poiminnat Haaga-Helien raporteista: **Airi Vuolle**

MENETELMÄ JA AINEISTO

- Lukijatutkimus tehtiin määrällisenä eli kvantitatiivisena tutkimuksena syys-lokakuussa 2022.
- Vastaajat saivat käyttää vaihtoehtoisesti joko sähköistä Webropol-verkkolomaketta tai Senioriopettaja-lehdessä 4/22 julkaistua paperista kyselylomaketta. Paperilomake oli jaossa myös muutamassa järjestön tapahtumassa samana ajankohtana.
- Kysymyksiä oli yhteensä 18.
- Vastaukset analysoitiin SPSS-ohjelmalla sekä WordArt-sanapilvisovelluksella.

Lukijakyselyyn osallistuneiden kesken arvottiin kolme 100 euron suuruisia lahjakorttipalkintoa. Kaiken kaikkiaan 958 vastaajaa halusi osallistua arvontaan. Haaga-Helien opiskelijat arpoivat voittajat käyttämällä Excelin Randbetween-funktiota. Voittajista kaksi käytti Webropol-sovellusta vastauksissaan, ja kolmas osallistui paperilomakkeella. Lahjakortit on postitettu arvonnassa voittaneille.



Intoa uusien taitojen opetteluun

Ihminen oppii aina, iästä tai osaamistasosta riippumatta. Oppimisen ja opettamisen tapoja on kuitenkin monia. Omalla motivaatiolla ja asenteella on merkitystä, niin myös muiden asenteilla. Miten voisimme innostaa itseämme tai muita oppimaan uutta? Eihän ainakaan estetä toisten oppimista omalla asenteellamme!

Teksti: Emmaleena Niemi

SeniorSurf-toiminta, Vanhustyön keskusliitto

www.seniorsurf.fi

VÄLILLÄ TUNTUU, että digiähky vaanii. Kaupan kassalla kysellään sähköpostiosoitetta asiakastiliä varten, terveyspalveluissa on tarjolla aikoja vain lääkärin videovastaanotolle ja verottajakin toivoisi meidän asioivan mieluiten sähköisesti. Tuntuu, että kaikki pitäisi hoitaa diginä ja jokaista sovellusta ja digipalvelua, joka eteen tulee, tulisi käyttää ongelmitta. Vaikka digipalvelujen käyttöönottoon kannustetaan oman arjen sujuvoittamiseksi, ei monen palvelun halutuutosta jaksa aina innostua.

Ympäristö ja vallitsevat asenteet eivät aina kannusta kysymään neuvoja tai opettelemaan uusia taitoja. Kassoilla voi olla jonoa, eikä välttämättä aina kehtaa myöntää, ettei osaa tai ymmärrä.

Joskus suurimpana tulppana seniorien digitaitojen opettelulle saattavat toimia omat läheiset ja palveluiden työntekijät – ihan vain kommentoimalla hölmösti tai ajattelelmattomasti.

KOKEMUS- JA tutkimustieto osoittavat, että asioiden oppiminen tuntuu erilaiselta, jos oppiminen tapahtuu vapaaehtoisesti verrattuna siihen, että oppiminen on olosuhteiden ja pakon sanelemaa.

Lisäksi tutkijat ovat huomanneet, että vaikei huononmuuden tunne digiosaamisen suhteen ole täysin ikäsidonnaista, on ikäihmisillä tapana vähätellä omia digitaitojaan ja tuntea huononmuutta useammin kuin nuoremmat verrokkiryhmät tuntevat. Usein aivan suotta, sillä digitaitoja oppivat kaiken ikäiset.

Surffiina on saanut lukijakysymyksen siitä, miten IPhonella otetusta kuvasta saa poistettua kuvan taustan. Surffiina lupaa selvittää tätä ja asiaan palataan!

MISTÄ LÖYTÄÄ ILOA JA INNOSTUSTA OMAAN DIGITAITOJEN OPETTELUUN JA SAMALLA KANNUSTAA MUITA?

- Tee uuden vuoden lupaus ja opettele rohkeasti uusia taitoja. Jos asiat tuntuvat vaikeilta, voi esimerkiksi vertaisopastuksesta tai ystäviltä kysyä vinkkejä oppimiseen.
- Ihmettele ääneen digipulmiasi ja jaa omat hyvät ja huonot kokemuksesi aina, kun siihen tulee mahdollisuus. Joku on varmasti törmännyt samaan pulmaan kuin sinä, muttei ehkä ole uskaltanut kysyä neuvoa. Hänellä saattaa olla sinulle vinkkejä valmiina. Olemme usein liian vaatimattomia, emmekä kehtaa jakaa oppiamme asioita muiden kanssa. Olivat kokemukset sitten hyviä tai huonoja, niitä on hyvä jakaa.
- Uskalla luottaa digitaitoihisi ja kokeilla. Testaa läheisten digilaitteita ennen oman ostamista, jos se on mahdollista. Digipalveluihin tutustuminen ei tarkoita, että joudut luopumaan kokonaan perinteisistä palveluista. Kaikkea ei tarvitse osata heti, eikä kaikkea tarvitse digitalisoida. Silti uusia mahdollisuuksia kannattaa kokeilla!
- Ethän ainakaan toimi tulppana muiden digitaitojen opettelulle! Jaa sen sijaan hyviä vinkkejä, joiden avulla olet itse oppinut ja innostunut uusista asioista.

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



Erityisasiantuntija, TkT
Heli Mäntylä, ympäristöministeriö

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

Kuvat Ympäristöministeriön kuvapankki, Novart ja Finnmirror.

Kodin säilytystilat kuntoon

Koti toimivaksi -palstalla annetaan vinkkejä ikäystävälliseen asumiseen. Yksityiskohtia kodin eri huoneiden esteettömyysratkaisuista on esitelty Senioriopettajan numeroissa 2/2021–6/2022. Ne ovat luettavissa verkkosivuston osj.fi Lue lehti -osiosta.



Kuva:
1 ja 2. Urban Nouseva kulma. Kuvat Novart.
3. Keittiössä kannattaa suosia vetolaatikoita.
4. Alaslaskettava vaatetanko. Kuva Finnmirror.



2.

Kaikki paikalleen ja kaikelle paikka

Ikääntyessä kannattaa karsia tavaraa. Huolehdi, että kaikille tavaroille on oma paikkansa, jotta kulkureitit jäävät vapaiksi: ei sähköjohtoja, irtotavaroita tai ahtaita paikkoja.

Keittiön säilytysratkaisut

Keittiössä kannattaa suosia vetolaatikoita alakaappien sijaan. Päivittäin käytettävät astiat ja ruokatarvikkeet on hyvä sijoittaa vetolaatikoihin ja mahdollisimman hyvälle käyttökorkeudelle. Keittiö voidaan sisustaa kokonaan ilman seinäkaappeja tai sinne voidaan valita kaapit, jotka ovat alaslaskettavia. Kulmakaapin sijaan voi valita ylös nousevan kulmamekanismin. Ahtaissa keittiöissä isommat keittiökoneet ovat työtaisoilla helposti tiellä, ja kaapin uumenista ne on puolestaan hankala nostaa esille. Kulmamekanismin avulla kodinkone saadaan käyttöön nappia painamalla. Ruokapöydän tulisi sijaita keittiössä, jotta siirtelyä ja astioiden kantamista olisi mahdollisimman vähän.

Lääkkeiden säilytys

Useimmat lääkkeet säilyvät huoneenlämmössä (+15–25 °C). Lääkkeet tulee säilyttää suojassa auringonvalolta ja lasten ulottumattomissa. Lääkkeitä ei pitäisi säilyttää kylpyhuoneessa, koska kylpyhuoneen lämpö ja kosteus saattavat heikentää lääkkeiden säilyvyyttä. Jääkaapilämpötilaa (+2–8 °C) vaativat lääkkeet voi kotona säilyttää jääkaapin hyllyllä lääkkeen myyntipakkauksessa. Niitä ei kuitenkaan saa säilyttää liian lähellä jääkaapin seinää, jossa lääke voi jäätymä. Älä säilytä lääkkeitä myöskään jääkaapin ovesa, koska ovesa lämpötila on yleensä korkeampi. Lääkkeitä ei tarvitse varmuuden vuoksi säilyttää jääkaapissa.

Vaatteiden säilytys

Säilytyskalusteita myyvillä yrityksillä on monia arkea helpottavia ratkaisuja. Esimerkiksi kaapiston sisälle tai vaatehuoneeseen voi kiinnittää vaatetangon, jonka saa näppärästi laskettua alas. Vaatteet pysyvät henkareilla järjestyksessä ja ne on helppo ottaa käyttöön. Vaatteiden säilytyksessä kannattaa suosia hyllyjen sijaan helposti avattavia laatikoita. Kaapistojen oviratkaisuja miettiessä kannattaa kiinnittää huomioita ovien avattavuuteen. Perinteinen ovi kunnollisella vetimellä varustettuna aukeaa vähäisilläkin voimilla helposti, sen sijaan monet liukuovet ovat vetimettömiä tai niissä on korkeintaan kevyt sormiura tai kehys.



4.



Huuhkajat palasivat luontoomme

Vielä joitakin vuosikymmeniä sitten huuhkaja oli suurharvinaisuus linnustossamme. Se katosi luonnostamme vainon takia lähes kokonaan. Onneksi kannat kääntyivät kasvuun ja huuhkaja pelastui sukupuutolta. Viime aikoina huuhkajan paluu luontoomme on hidastunut ja se luokitellaan erittäin uhanalaiseksi.

Teksti ja kuva: Hannu Eskonen

Huuhkajakantamme oli heikoimmillaan viime sotien jälkeen. Silloin Suomessa pesi vain joitakin satoja huuhkajapareja. Samanlainen kohtalo huuhkajilla oli elinalu-

eillaan Euroopassa, Aasiassa ja Pohjois-Afrikassa. Isoilta alueilta Länsi-Eurooppaa se hävisi.

Suomessa huuhkaja rauhoitettiin pesimääjäksi vuonna 1966. Kun vaino väheni, kannat kääntyivät kasvuun. 1970-luvulle tultaessa

huuhkajakanta oli kasvanut tuhannen parin suuruiseksi. Huuhkajat alkoivat levitä ydinalueeltaan Lounais- ja Länsi-Suomesta itään ja pohjoiseen.

HUUHKAJA RAUHOITETTIIN koko-

naan 1983. Huuhkajia pesi vuosituhannen vaihteen tienoilla Suomessa jo 3 200 paria. Nykykanta on 1 300–1 400 paria.

Syynä kannan pienenemiseen on heikentynyt ravintotilanne. Uusien jätelakien myötä kaatopaikoistamme 90 prosenttia suljettiin ja huuhkajan tärkeimmän saaliseläimen rotan määrät romahtivat. Tämä on johtanut aikuisten huuhkajien nälkiintymiseen, nälkäkuolemiin ja heikentyneeseen poikastuottoon.

Törmäykset autoihin ja sähköjohtoihin lisäävät myös huuhkajan kuolleisuutta, eikä vainokaan ole täysin loppunut. Pohjoisimmasta Lapista huuhkaja puuttuu yhä ja Itä- ja Pohjois-Suomessakin on suuria huuhkajatyhjiöitä.

RAVINNON HANKINNASSAAN huuhkaja on opportunisti. Se syö sitä ravintoa, mitä helpoiten on saatavilla. Sille käy syötäväksi kaikki isoista hyönteisistä jänikseen, metsoon ja kettuun. Toiset pöllöt ja kalasääsketkin saattavat silloin tällöin joutua huuhkajan saaliiksi.

Pääravintoa ovat kuitenkin pienet jyrsijät: vesi- ja peltomyyrät ja rotat. Rannikolla huuhkajat verottavat tehokkaasti vesilintuja ja lokkeja. Tiedetään joidenkin huuhkajien pyytävän jopa kutumataliin nousevia kaloja.

MUIDEN PÖLLÖJEN tapaan huuhkajat ovat erikoistuneet pyytämään saalistaan pimeässä. Niiden silmissä ja korvissa on runsaasti tätä pyyntitapaa varten kehittyneitä ominaisuuksia.

Pöllöjen silmät ovat suuntautuneet suoraan eteen ja silmät ovat suuret. Pöllöjen syvätarkka näkökenttä on jopa 60–70 astetta. Tältä alueelta ne näkevät kaiken tarkasti ja pystyvät määrittämään saaliin etäisyyden erehtymättömästi.

Pöllöjen silmät ovat suuret. Tämä johtuu siitä, että niiden silmä on lieriömäinen putki. Tällai-

sella silmällä saadaan aikaan suuri pupilli, joka kokonaan auetessaan päästää silmään runsaasti valoa. Pöllöjen silmä onkin satoja kertoja valoherkempi kuin ihmisen. Putkimaisen silmän verkkokalvolle muodostuu suurentunut kuva, aivan kuin pöllö katselisi kirkareilla. Pöllön verkkokalvolla on lisäksi erityisen runsaasti valoherkkiä sauvasoluja.

Valossa värejä aistivia tappisoluja on erittäin vähän. Tämäkin ominaisuus lisää pimeänäköä. Pöllöjen silmien erikoisrakenteet ovat kehittyneet pimeässä näkemistä varten.

Pöllön silmät ovat lähes liikuttomat ja kokonaisnäkökenttä muihin lintuihin verrattuna pieni. Tämän puutteen pöllö on ratkaissut erikoisella niskanivelellään, joka mahdollistaa pään kääntämisen lähes ympäri. Verkkokalvon tappisolujen puute taas merkitsee sitä, että pöllöt ovat lähes värisekeitä.

HYVÄN PIMEÄNÄÖN lisäksi pöllöillä on erinomainen kuulo. Pöllöillä ei ole korvalehtiä, ja siksi usein virheellisesti luullaan, että niillä ei ole korvia lainkaan.

Pöllöjen korvat ovat vain suuret aukot kallossa. Korva-aukot sijaitsevat pään eri puolilla eri korkeudella. Näin korviin tulevat äänet aistitaan eri kulmissa äänilähteeseen nähden, ja pöllö voi erehtymättömästi paikantaa saaliin lumivaipankin alta. Tämän aistien erikoistumisen kruunaavat vielä sulki-

Pöllöjen korviin liittyy lisäksi mielenkiintoinen erikoisominaisuus: ne ovat eripariset. Korva-aukot sijaitsevat pään eri puolilla eri korkeudella. Näin korviin tulevat äänet aistitaan eri kulmissa äänilähteeseen nähden, ja pöllö voi erehtymättömästi paikantaa saaliin lumivaipankin alta. Tämän aistien erikoistumisen kruunaavat vielä sulki-

Paikkalintuina huuhkajat ovat aikaisimpia pesimälintujamme. Ke-

vättälvisestä metsästä kuuluva matala kaksitavuinen noin viiden sekunnin välein toistuva soidinhuuto ”huuu-uu” kertoo pesimäreivistä. Tosin ääni kantaa jopa viisi kilometriä, ja pesäpaikkaa on sen avulla vaikea etsiä.

Jonnekin kalliolipalle, kaatuneen puunrungon alle, juurakon suojaan tai tiheään pensaalle naaras munii jo maaliskuulta alkaen 2–4 munaa. Pesiä ei kuitenkaan kannata etsiä emon arkuuden takia. Haudonta-aikaan maaliskuukokuulla huuhkaja ei siedä pesäpaikallaan minkäänlaista häirintää. Jos emo ajetaan munapesältä kerrankin pois, se lähes poikkeuksetta hylkää pesän.

Toisaalta kaatopaikkoja hyödyntävät huuhkajat ovat tottuneet ihmisiin jopa siinä määrin, että voivat puolustaa poikasiaan raivoisesti muiden isojen pöllöjen tapaan.

HELSINGINKIN ÖISIIN ääniin kuuluu huuhkajan huhuilu. Päiväsaikaan cityhuuhkajat istuksivat tiheään puun sisällä, jollakin talon katolla tai kirkon tornissa.

Suomen kuuluisin cityhuuhkaja on kesästä 2007 ollut Bubi, joka sai nimensä televisioselostaja **Bror-Erik Walleniukselta** Suomi-Belgia-EM-karsintaottelussa Olympiastadionilla.

Kesken pelin huuhkaja laskeutui ensin Suomen maalin yläriman päälle istumaan. Sitten se vielä lennähti istuksimaan myös Belgian maalin päälle. Peli keskeytyi 10 minuutiksi, mutta Suomi voitti lopulta 2–0. Niinpä Suomen jalkapallomaajoukkuetta kutsutaan nykyään huuhkajiksi. Samalla myös naismaajoukkue sai oman lintumas-

Keväällä cityhuuhkajat jättävät taajamien pulut, kanit ja rotat rauhaan ja kaikkoavat kaupungin takametsiin pesimään. Onpa jokunen huuhkaja pesinytkin Helsingin ydinkeskustan talojen katoilla tai ikkunasyvennyksissä.

Seniorikokki

Kutsu ystävät keitolle!

Paistakohon päiväs aina, niin kuin lapsuussunnuntaina.

Vuoden 1964 ystäväkirjan värssyllä toivotamme hyvää ystävänpäivää 14.2.!



Hernesosekeitto

4 annosta, gluteeniton, maidoton

Tarvitset:

- 600 g pakasteherneitä
- 2 sipulia
- 1 valkosipulinkynsi
- 1 peruna
- 5 dl vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- 1 prk kaurakermaa
- 1 tl suolaa
- ¼ tl valkopippuria

Lisäksi:
krutonkeja gluteenittomasta leivästä

1. Kuori ja hienonna sipulit.
2. Kuori ja lohko peruna.
3. Mittaa kaikki ohjeen aineet kattilaan, lukuun ottamatta kermaa.
4. Keitä n. 20 min.
5. Soseuta sauvasekoittimella.
6. Lisää kerma.
7. Tarjoa esimerkiksi krutonkien kanssa.



Palsternakka-keitto

5–6 annosta, gluteeniton, maidoton

Tarvitset:

- n. 500 g palsternakkaa
- n. 300 g soseutuvaa perunaa
- n. 200 g porkkanaa
- pieni pala juuriselleriä
- 1 sipuli
- 1 l vettä
- 1 tl suolaa
- ripaus mustapippuria
- 150 g maustamatonta kasvis-tuorejuustoa

Lisäksi:
rapeaksi paistettua pekonirouhetta tai vaihtoehtoisesti persiljaa

1. Pese, kuori ja paloittele kasvikset kattilaan.
2. Lisää vesi ja mausteet.
3. Keitä kasvikset pehmeiksi.
4. Soseuta ja lisää tuorejuusto.
5. Koristele annokset pekonirouheella tai persiljalla.



Lohipiirakka

4–6 annosta gluteeniton, laktoositon

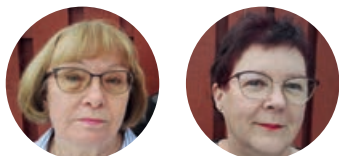
Tarvitset:

- 1 pkt (250 g) gluteenitonta lehtitaikinaa

Täyte:

- 1 pieni sipuli hienonnettuna
- 2 dl purjosipulisilppua
- 1 rkl öljyä
- 200 g kylmäsavulohta pilkottuna
- 100 g ruohosipulituorejuustoa
- 1 dl hienonnettua tilliä

1. Kuullota rasvassa sipulit. Jäähdytä.
2. Kauli taikina vähän ohuemmaksi ja pistele pohja.
3. Levitä tuorejuusto pohjalle. Jätä n. 2 cm reunoista paljaaksi.
4. Sekoita loput aineet ja levitä tuorejuuston päälle.
5. Taittele reunat ja rypytä.
6. Voitele reunat kananmunalla.
7. Paista + 200 asteessa n. 15–20 min.
Voit tehdä piirakan tavallisestakin torttutaikinasta tai tehdä pasteijoita.



Reseptit: **Tuula ja Riitta**

Ristikko 1/2023

**HÄMMÄS-
TYTTÄÄ**

JUOVI-KAS
KVARTSI

tun-tea

MYÖTÄ-MIELI-SIÄ

eläin-kuntaa m:lläkin

21.42 LUKI UUTISIA

2

30-luvun Robin Hood

Sisun ja Urhon tekemiä

PARLA-MENT-TIIN YHDIS-TETTY

PYRITÄÄN TYDYTTÄMÄÄN

-AISTI

kiihkoi-lee

TILAAJAN HOU-KUTTELEMISEKSI näkiintyneellä

AVEC

MUSE töhriä

3

Beatles-yhtyeen biisi, albumi tai leffa

PANEE TAKAI-SIN

saksalais-omis-tuksessa

Markka-sen laji MUSTAA

(S)EIJJA sija-muoto

PITKÄN PÄÄLLYS-TAKIN SISUS (ÄÄNI)

4

POLJET-TUJA kaupunki

JAUHAA mesta-reita

TUR-MELTU-MATON

VARMA

SORSA-KOSKI

ISKEE KEUH-KOIHIIN

tun-turi

-puku VAADIN

horros-tusaikoja

hyödyksi saatu LÄHELLÄ

5

VIE ULOS vesi-

Hunga-roring EROSSA

6

KES-KEYTYS

ottaa päähän

EX-LENTO-YHTIÖ

peittä-mättö-miä

HOTEL-LEISSA kuljettaa

ERISNIMI MENNEN TULLEN

tuulen nostat-tamia

munittu TASOIT-TAVIA

VAIKU-TELMA joogassa

7

TOIVE-UNI

SIVUU-TETTU

YÖ-suun-taus

ALU-TON PELI-VÄLINE

ranta-lintu

PELAA-JALLA

pyhästä profee-tasta 1/2

-ALUS -SIKA

VIRKIS-TÄVÄ PAIKKA

8

yliluon-nollinen voima

9

PALIN-DROMI-MIES alunpe-rin irkku-nimi

ERIT-TYVIÄ

10

NIKKELIN KERA PYHÄ

Kun olet ratkaissut ristikon, poimi numeroilla merkityistä ruuduista kirjaimet numerojärjestyksessä ja kirjoita niistä muodostunut sana **postikorttiin**. Lähetä se viimeistään **20.2.2023** osoitteella **Senioriopettaja, Opetusalan Seniorijärjestö OSJ, Rautatieläisenkatu 6, 00520 Helsinki**. Kerro ratkaisun yhteydessä nimesi, puhelinnumerosi ja/ tai sähköpostiosoitteesi sekä kotiosoitteesi mahdollisen palkinnon lähettämistä varten. Oikein vastanneiden kesken arvotaan kolme pientä palkintoa. Oikea ratkaisu ja voittaneiden nimet julkaistaan lehden numerossa 2/2023.

Ristikon on laatinut Brigitta Kalpa.

Kotimaan kuntolomat

Senioriopettajien kuntoloma

Tanhuvaara 6.–10.3.2023

Tarjolla on liikunnallisia elämyksiä upeissa maisemissa sisällä ja ulkona. Liikuntaa tukee hyvä ruoka (täyshoitto) ja leppoisat yhteiset illat.

Hinta

- 315 euroa/hlö kahden hengen huoneessa, yhden hengen huoneella 35 euroa/vrk.

Ilmoittautumiset:

- 17.2.2023 mennessä Tanhuvaaraan puh. 044 715 0400 tai myynti@tanhuvaara.fi.
- Tanhuvaaran Urheilupuisto, Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna, p. 015 582 0000, myynti@tanhuvaara.fi

Senioriopettajien virkistysviikko

Kuortane 27.–31.3.2023

Virkistysviikko tarjoaa tietoa ja monipuolisia liikunnallisia virikkeitä, jotka innostavat arjen liikuntaan. Ohjelmassa on liikuntaa ja tietoisuutta mm. kehonhuoltoa, tasapainoa, vesiliikuntaa ja pelailua.

Hinta:

- 360 euroa/hlö
- Majoitus Liikuntahotellissa kahden hengen huoneissa.
- Hintaan sisältyvät ohjelman mukaiset ruokailut ja liikunnat.

Ilmoittautumiset:

- 28.2.2023 mennessä
- Anna-Leena Haapakoski, anna-leena.haapakoski@kuortane.com, p. 044 5653 258

Elämäniloa-liikunta-viikko Varalassa

keväällä ja syksyllä 2023

Senioriopettajien liikuntaviikko tarjoaa monipuolisesti liikuntaa, kult-

tuurua ja mukavaa yhdessäoloa. Täyshihoon kuuluvat ruokailut laadukkaasta noutopöydästä, majoitus sekä ohjelma.

Ilmoittautuminen

- linkkien kautta tai sähköpostilla henri.kautiala@varala.fi

Kevät:

- 27.–31.3.2023 (ma–pe) *Viimeinen ilmoittautumispäivä 13.3.
- https://www.lyyti.in/senioriopettajat_varala_kevat2023

Syksy:

- 2.–6.10.2023 (ma–pe) *Viimeinen ilmoittautumispäivä 18.9.
- https://www.lyyti.in/senioriopettajat_varala_syksy2023

Hinnat:

- Majoitus 2 hengen huoneessa 375 euroa, majoitus 1 hengen huoneessa 449 euroa, ilman majoitusta 309 euroa.

Maksu ilmoittautumisen yhteydessä verkkopankissa tai laskulla, laskutuslisä on 5 euroa/lasku.

Kevätfiilis

Pajulahti 17.4.–21.4.2023

Fiilisloman ohjelma sisältää monipuolista liikuntaa, mm. kehonhuoltoa, lihaskuntoharjoittelua, uintia ja pelailua, sekä vinkkejä ravitsemukseen ja mukavaa yhdessäoloa mm. visailujen parissa.

Ilmoittautumiset:

- 31.03.2023 mennessä
- Sandra Sälke-Matilainen sandra.salke-matilainen@pajulah-ti.com tai 044 7755 206 tai
- Inka Saarelainen inka.saarelainen@pajulahti.com tai 044 7755 203

Virkistysviikko

Ikaalinen spa 24.– 28.4.2023

Hinta:

- 415 euroa/hlö majoitus päära-kennuksessa kahden hengen huoneessa

- 355 euroa/hlö majoitus Loftsissa kahden hengen huoneessa

Yhden hengen huoneen lisämaksu: 120 euroa/4 vrk päärakennuksessa ja 100 euroa/4 vrk Loftsissa.

Tutustu huoneisiin ja Day Span hoitotuihin osoitteessa ikaalinenpa.fi

Hinta sisältää majoituksen jaetussa kahden hengen huoneessa valitussa hotellirakennuksessa, buffetaamiais-, buffetlounaan ja päivällisen päivittäin, kylpylän ja kuntosalin vapaan käytön ja viikko-ohjelman Tähtitansseja lukuun ottamatta.

Ilmoittautumiset

- viimeistään 31.3.2023.
- Ikaalinen SPA & Resortin myyntipalveluun: p. +358 3 45 11 tai myynti@ikaalinenpa.fi.

Senioriopettajien oma viikko

Luosto 18.–23.9.2023

Ruskaloma sisältää majoituksen, puolihoiton sekä kylpylän ja kuntosalin käytön. Lisäksi ohjelmassa on muun muassa saunakävelyretki Luoston ympäristössä, ohjattu allas-jumppa, kaksi aamuverryttelyjumpa ulkona sekä yksi juhlaillallinen.

Hinnat:

- 2 hengen huone 398 euroa/hlö
- 3 hengen huone 358 euroa/hlö
- 4 hengen huone 328 euroa/hlö ja
- 1 hengen huone 613 euroa/hlö.

Tanssiliput eivät sisälly hintaan, mutta iltapäivän karaoketansseihin ja illan karaokeen on vapaa pääsy.

20 ensimmäistä 28.3.2023 mennessä varannutta saa Lapland Shop-huonetervehdyksen.

Ilmoittautuminen osj.fi:ssä:

- lyyti.in/senioriopettajat_Luostola_2023
- Varaukset 19.8.2023 mennessä nimellä "Senioriopettajat".

Yhteystiedot:

- luostotunturi@laplandhotels.com, myyntipäällikkö Inga Örn puh. 016 620 4665

Vuosikokouksia

KUOPION SEUDUN SENIORIOPETTAJAT RY

Vuosikokous **tiistaina 14.2.2023 klo 13** OAJ:n toimistossa, Kirkkokatu 33 B, Kuopio. OSJ:n puheenjohtaja Pekka Koskinen mukana kokouksessa. Kahvitarjoilu. Lämpimästi tervetuloa! Hallitus.

PORVOON SEUDUN SENIORIOPETTAJAT RY

Yhdistyksemme sääntömääräinen vuosikokous pidetään **tiistaina 14.2.2023 klo 14.00** Cafe Cabriolen yläkerrassa, Piispankatu 30. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu – Tervetuloa! Hallitus.

POHJOISEN KESKI-SUOMEN SENIORIOPETTAJAT RY:N

vuosikokous pidetään **tiistaina 14.02.2023 klo 13** Saarijärven kaupungintalon Rahkola-salissa. Käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Tervetuloa! Hallitus.

JOENSUUN SEUDUN SENIORIOPETTAJAT RY

Sääntömääräinen vuosikokous pidetään **tiistaina 14.2.2023 alkaen klo 13.00** OAJ:n Pohjois-Karjalan aluetoimistolla, Kirkkok. 18, Joensuu. Kokoukseen on mahdollisuus osallistua Teamsin välityksellä. Vieraana Jenni Halonen, vanhuspalvelut, P-K:n hyvinvointialue. Kahvitarjoilu, Tervetuloa.

JOKILAAKSOJEN SENIORIOPETTAJAT RY

kokoontuu yhteiselle lounaalle ja samalla vuosikokoukseen **tiistaina 14.2.2023 klo 14** Toholammille Ritjan Keitaaseen. Seuraa ilmoittelua paikallislehdissä.

ESPOON SEUDUN OPETTAJASENIORIT RY

Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous pidetään **keskiviikkona 15.02.2023 klo 14.00** Olarissa EKOAY:n toimistolla osoitteessa Komeetankuja 1, 02210 Espoo. Vuosikokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Tervetuloa! Hallitus.

HAAPAVEDEN SEUDUN SENIORIOPETTAJAT RY:N

sääntömääräinen vuosikokous pidetään **torstaina 16.2.2023 klo 12.00** Viikarin kellarissa (Vanhatie 59 Haapavesi). Kokouksen alussa Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen valtuutettu Mauno Soronen kertoo ajankohtaista Pohteen toiminnasta. Vuosikokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Tervetuloa! Hallitus.

VANTAAN SENIORIOPETTAJAT RY:N

sääntömääräinen vuosikokous pidetään **torstaina 16.2.2023 klo 13** tiedekeskus Heurekassa. Kokouksessa käsitellään sääntöjen 7 §:ssä mainitut asiat. Yhdistys tarjoaa lounaan klo 12 Heurekan ravintolassa ja vuosikokouksen jälkeen on mahdollisuus tutustua näyttelyyn (Museokortti mukaan). Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset 8.2.2023 mennessä Anneli Karhuselle sähköpostilla: annelikarhunen1@gmail.com tai p. 040 586 3354. Tervetuloa! Hallitus.

YLÄ- SAVON SENIORIOPETTAJAT RY

Vuosikokous, jossa käsitellään sääntömääräiset asiat, pidetään **keskiviikkona 22.2.2023 klo 13** Ravintola Raatihuoneella (os. Kauppakatu 22, lisalmi). Kokouksessa kahvitarjoilu. Tervetuloa! Hallitus.

LÄNTISEN KESKI-SUOMEN SENIORIOPETTAJAT RY

Yhdistyksemme vuosikokous pidetään **keskiviikkona 22.2.2023** Keuruulla Bistro Fiiliksessä klo 13.00. Käsitellään sääntöjen 7 §:n mukaiset asiat ja valitaan edustaja OSJ:n vuosikokoukseen. Lounastarjoilu. Tervetuloa! Hallitus.

SEINÄJOEN SENIORIOPETTAJAT RY

Yhdistyksemme vuosikokous pidetään **keskiviikkona 22.2.2023 klo 13.30** Hotelli-Ravintola Almassa, os. Ruukintie 4, Seinäjoki. Esillä sääntöjen 7§ mukaiset asiat. Tervetuloa! Hallitus.

LÄNSI-POHJAN SENIORIOPETTAJAT RY

Sääntömääräinen vuosikokous **keskiviikkona 22.02. klo 12:00–14:30**, Tornion kaupungintalon 10.krs., Iso neuvotteluhuone. Aloitamme ruokailulla kaupungintalon ravintolassa ennen kokousta klo 11:30-12:00 (vapaaehtoinen). Ruokailun vuoksi ilmoittaudu Raijalle tai Kertulle to 16.02.23 mennessä. Maksu ravintolan kassalle. Vuosikokoukseen (hybridikokous) on myös mahdollisuus osallistua Teams-yhteydellä. Ilmoittaudu myös to 16.02.23 mennessä, jos osallistut kokoukseen Teamsillä. Linkki kokoukseen lähetetään ilmoittautuneille erikseen sähköpostiin. Tervetuloa! Hallitus. Vuosikokouksen jälkeen hallituksen järjestäytymiskokous, 2/2023.

LAHDEN SEUDUN SENIORIOPETTAJIEN

vuosikokous pidetään **torstaina 23.2.2023 klo 13** ravintola Walimon Casselissa, Vesijärvenkatu 25. Tilaisuudessa puhuu gerontologian professori ja Muistiliiton puheenjohtaja, TtT Jenni Kulmala. Yhdistys tarjoaa osallistujille lounaan. Ilmoittaudu viimeistään 10.2. Riitta Keräselä, rkeranen@outlook.com tai puh. 040 721 6112. Ilmoita samalla mahdollinen erityisruokavaliosi. Tervetuloa kokoukseen!

SALON SENIORIOPETTAJAT RY:N

sääntömääräinen vuosikokous pidetään **maanantaina 27.2.kello 14.00** Salon pääkirjaston Laurin salissa. Kahvitarjoilu kello 13 alkaen. Tervetuloa!

TURUN SEUDUN SENIORIOPETTAJAT RY

Sääntömääräinen vuosikokous pidetään **tiistaina 28.2. klo 14.00** Aureliassa, Aurakatu 18, Turku. Käsitellään sääntömääräiset asiat ja valitaan edustajat OSJ:n vuosikokoukseen Helsingissä ti 25.4. Kahvitarjoilu klo 13.30. Tarjoilun vuoksi toivomme ilmoittautumiset pe 24.2. mennessä Harri Lehtiselle ilmo.tsso@gmail.com tai 040 083 1838. Tervetuloa! Hallitus.



Patikointimatka Cinque Terreen

19.-26.9.2023

Cinque Terren alue on yksi Välimeren koskemattomimmista luonnonpuistoista. Pienten kalastajakyläjen maisemia värittävät kauniiden talojen lisäksi viiniköynnökset, oliivi- ja sitruunapuut sekä näkymät kristallinkirkkaalle siniselle merelle. Korkealla merenpinnan yläpuolella risteilevät vaellusreitit tarjoavat loistavat mahdollisuudet nauttia alueen upeista merinäköaloista.

► 19.9. tiistai | saapuminen
Levantoon

Lento Pisaan klo 10.30–12.45, suomalainen opas on ryhmää vastassa lentokentällä. Matkalla Levantoon käymme ihailmassa Pisan kuuluisaa kaltevaa tornia. Tutustumme Levanton keskusta ja käymme läpi viikon ohjelmaa.

► 20.9. keskiviikko | Vernazza – Corniglia – Manarola vaelluspäivä (A)

Lyhyen junamatkan jälkeen aloitamme päivän vaelluksen Vernazzan kaupungista, joka on monen mielestä yksi Cinque Terren kauneimmista kylistä. Vernazzasta kävelemme Cornigliaan, ainoaan Cinque Terren kaupungeista, joka ei ole kosketuksissa mereen. Halukkaat voivat jatkaa vierailulle Manarolaan tai Riomaggioreen. Vaihtoehtoisesti voi palata junalla

suoraan Levantoon.

► 21.9. torstai | Levanto – Monterosso vaelluspäivä (A)
Suuntaamme Cinque Terren kylistä suurimpaan eli Monterosso Al Mareen. Monterosso on kylistä ainoa, jossa on pitkä hiekkaranta ja rantakatu. Historiallinen keskusta muodostuu tyypillisistä kapeista Ligurian kujista. Paluu takaisin Levantoon junalla.

► 22.9. perjantai | Sestri Levante – Punta Manara vaelluspäivä (A)

Siirrymme junalla Sestri Levanteen, joka on viehättävä vanha kaupunki ja yksi alueen suosituimmista upean sijaintinsa ansiosta. Patikointi suuntautuu Punta Manaraan, niemelle, josta on uskomattoman upeat näkymät Cinque Terren rannikolle. Paluu kauniista

näköalapolkua pitkin Sestri Levanteen, josta junalla takaisin Levantoon.

► 23.9. lauantai | Vapaapäivä (A)

► 24.9. sunnuntai | Framura – Bonassola vaelluspäivä (A)
Lyhyt junamatka Framuraan, josta aloitamme kävelyn kohti Bonassolan kaupunkia. Reitti on rauhallisempi kuin Cinque Terren tunnetuimmat polut, mutta se on silti yksi alueen kauneimmista ja tarjoaa hyvin vaihtelevia ja mielenkiintoisia maisemia.

► 25.9. maanantai | Vapaapäivä (A)

► 26.9. tiistai | Kotiinpaluu (A)
Kuljetus Pisan lentokentälle, josta lento Helsinkiin klo 13.25–17.40.

A=aamiainen

Päivittäiset patikointimatkat ovat tasoltaan helpohkoja ja vaihtelevat neljästä kahdeksaan kilometriin.
Matkan hinta alk. 1970 €/henkilö jaetussa kahden hengen huoneessa

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

Alsacen kauneimmat maisemat ja viinitie

3.–8.9.2023



Etuhinta
28.2.
asti!

Alsacen viinitie kulkee halki pikkukylien ja viininviljelysten ihastuttavissa maisemissa.

Matkalla tutustutaan Strasbourgin upeaan vanhaankaupunkiin, nähdään arkkitehtonisesti mielenkiintoinen taiteiden kaupunki Sélestat, vieraillaan Ranskan arvostetuimpiin museoihin lukeutuvassa Unterlindenissä Colmarissa sekä kuljetaan historiallisesta pikkukylästä toiseen maistellen myös alueen viinejä.

Asiantuntijaopas Pirkko Massiah.

1. päivä

Lento Zürichiin ja kuljetus halki Schwarzwald-vuoriston kohti Freiburgia, yhteinen lounas. Jatketaan Strasbourgii, majoittuminen hyväntasoiseen hotelliin.

2. päivä Strasbourg

Aamiainen. Strasbourgin historialliseen keskustaan ytimen muodostaa Grande-Îlen eteläosassa sijaitseva La Petite France, pikku-Ranska. Kiertokävely ja yhteinen lounas. Iltapäivällä risteillään Ill-joella kauneimpien goottilaisten kirkkojen ja historiallisten siltojen ohi.

3. päivä Obernai, Sainte Odile, Sélestat

Aamiainen. Kävelykiertoes Mont Sainte-Odilen juurella sijaitsevasa keskiaikaisessa Obernaissa. Käynti Sainte Odilen pyhällä vuorella, josta on upea panoraamanäkymä aina Saksaan asti. Lounaan jälkeen jatketaan Sélestatiin, tai-

teiden kaupunkiin. Jatketaan Colmariin, majoittuminen hyväntasoiseen hotelliin.

4. päivä Colmar, Unterlinden, juustoja

Aamiainen. Kävelykiertoes Colmarissa, joka tunnetaan myös Ranskan Venetsiana. Vierailu Unterlindenissä, josta löytyy yksi länsimaisen ja kristillisen kirkkotaitteen hienoimmista teoksista, Matthias Grünewaldin "Ristiinnaulittu Kristus". Lounas. Jatketaan upeissa maisemissa Munsterin laaksoon maistelemaan paikallisia juustoja, paluu Colmariin.

5. päivä Alsacen viinitie

Aamiainen. Tänään tutustutaan Alsacen satumaisen viehättävään viinitiehen sekä viininvalmistuksen saloihin ja maistetaan paikallisia viinejä. Yhteinen lounas, paluu Colmariin.

6. päivä Munsterin laakso, Mulhouse

Aamiainen. Kuljetus Zürichiin. Matkalla poiketaan Mulhousen kaupunkiin, lounas. Lento Helsinkiin.

ENNAKKOVARAAJAN ETUHINTA 1 796 e*

(normaalihinta 1 896 e, alennus 100 e)

Hintaan sisältyvät Finnairin reittilennot Helsingistä, majoitus kahden hengen huoneessa, puolihoidto, ohjelmassa mainitut retket, asiantuntijaoppaan palvelut. Lisämaksusta 1hh 295 e.

* varaukset 28.2.2023 mennessä alennuskoodilla SENIORI. Koskee vain uusia varauksia, paikkoja rajoitetusti.