

Senioriopettaja

Nro 6/2021

17.12.2021



Hyvää joulua!

**Yhdistyksille lisää veto- ja valovoimaa
Opettaminen palkitsee harrastuksenakin
Aluevaltuustot tärkeiden päätösten edessä**



Tässä numerossa

- 4 Vuonna 2022 lisätään liikettä
- 8 Lisää veto- ja valovoimaa yhdistyksiin
- 10 Joulunovelli
- 12 Surffiina vinkkaa yksityisyysasetuksista
- 13 Leikkipuistojen muistitietokeruu
- 14 Opettaminen harrastuksena palkitsee
- 18 Tammikuussa valitaan aluevaltuustot
- 20 Mummonmarkan vartijat herättelevät tiedolla
- 22 Kodin vaatehuolto toimivaksi
- 30 Joulukalenterilla lisää yhteisöllisyyttä

Vakiosivut

- | 3 Pääkirjoitus | 4 Ajassa | 6 Lääkärin lausumia | 7 Puheenjohtaja
- | 21, 24, 25 Uutisia alueilta | 26 Seniorikokki | 27 Kuntokortti
- | 28 Senioritori, Vuosikokoukset | 29 Ristikko | 31 Matka 2 Pariisiin

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 1/2022	27.12.	28.1.
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.



Kansien valokuvat:
Hannu Eskonen
Takakannen piirros:
Mikael Jaakkola



Lämmintä joulunaikaa

Kuulin vastikään professori, geriatri Timo Strandbergin luennon lääketieteen muutoksista nähtynä yhdysvaltalaisen Time-lehden kansien kautta. Lehden ikoniset kannet olivat 92 vuoden ajanjaksolta. Asia oli mielenkiintoinen ja näkökulma viime vuosisadan lääketieteellisiin keksintöihin, keksijöihin ja myös epidemiioihin poikkeuksellinen.

Esityksensä lopussa geriatri – järjestäjien toiveesta – tiivisteli listan, jossa hän esitteli 12 tapaa varmistaa hyvä vanheneminen ja pitkä ikä. Viisi ensimmäistä olivat: synny pitkäikäiseen sukuun, älä koskaan tupakoi, liiku joka päivä, vältä ihmedieettejä ja syö sydänystävällisesti.

Yksi näistä, senioreiden liikkuminen, on myös Opetusalan Seniorijärjestön vuoden 2022 teema, joka alkaa jo tästä lehdestä. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaa, sanotaan sivun 4–5 jutussa. Liikunnalla on mahdollisuus hidastaa ikääntymisen vaikutuksia ja ehkäistä sairauksia tai nopeuttaa niistä kuntoutumista.

JOULUNAJAN JA uuden vuoden jälkeen on aika astua vaaliuurnille aivan uudellisissa aluevaaleissa, joissa ratkaistaan muun muassa ikäihmisille tärkeiden terveyskeskusten sijaintipaikat ja niiden antamat palvelut.

Hyvinvointialueiden tavoitteet ovat hienoja: palvelujen tasa-arvon lisääntyminen muun muassa. Toki uudistuksella tavoitellaan myös kustannussäästöjä palvelujen tuottamisessa. Luvassa on merkittävät vaalit ja vaikeita alueellisia päätöksiä.

ENSIMMÄINEN VUOTENI Senioriopettajan päätoimittajana tulee nyt täyteen, ja olen saanut omat uudistukseni alkuun. Vaikka Senioriopettaja-lehden kansi näyttää ensi tammikuun lopussa hieman erilaiselta, tuttu lehti Opettajan välistä löytyy silloinkin. Sisältösivujen taiton lisämuokkaukset jatkuvat pala palalta keväällä.



Parin päivän päästä koittavaa joulua ei edelleenkään vietetä kaikilla perinteisillä tavoilla, mutta on se toivottavasti, kiitos rokotusten, kuitenkin valoisampi – ja avoimempi – kuin vuosi sitten.

Juhlan lämpöä, jokaiselle omalla tavallaan!

Airi Vuolle
päätoimittaja

En skön jultid

Jag hörde nyligen professor, geriatriker Timo Strandberg föreläsa om förändringar i läkarvetenskapen som återspeglades utifrån den amerikanska tidskriften Times omslag. Tidningens ikoniska omslag var från en tidsperiod på 92 år. Ämnet var intressant och synvinkeln exceptionell på de medicinska uppfinningarna, uppfinnarna och epidemierna under förra seklet.

I slutet av föreläsningen presenterade geriatrikern, på begäran av arrangörerna, en lista med tolv sätt för att trygga ett gott åldrande och ett långt liv. De fem första var; att födas i en släkt med långlivade personer, aldrig röka, dagligen röra på sig, undvika mirakeldieter och äta hjärtvänligt.

Undervisningssektorns Seniororganisation har som tema år 2022 en av dessa punkter, nämligen seniorernas motion.

Vi börjar redan i det här tidningsnumret och på sidan 4–5 kan du läsa om att det aldrig är för sent att börja motionera. Motion kan reducera effekterna av åldrandet och förebygga sjukdomar eller försnabba rehabiliteringen av dem.

EFTER JUL och nyår är det igen dags att gå till vallokaler. Då ordnas ett helt nytt välfärdsområdesval som bland annat kommer att avgöra var de för äldre personer viktiga hälsovårdscentralerna kommer att finnas och hurdana tjänster de kommer att erbjuda.

Målen för välfärdsområdena är bra; bland annat mera jämlikhet vad gäller service. I reformen eftersträvas visserligen också kostnadsbesparingar vad gäller produktionen av tjänster. Det är ett viktigt val och svåra regionala beslut är i sikte.

NU HAR jag varit chefredaktör för senortidningen i ett års tid och fått i gång tidningsreformen. Senortidningen som kommer instucken i Opettaja i slutet av januari är den samma bekanta även om omslaget är nytt. På våren fortsätter sedan omarbetningen av innehållssidorna bit för bit.

Om ett par dagar är julen här. Den firas ännu inte på alla traditionella sätt, men förhoppningsvis är julen ändå, tack vare vaccineringsarna, ljusare än för ett år sedan.

Må högtiden sprida värme till var och en!

Airi Vuolle
chefredaktör



Työeläkkeisiin 2,28 prosentin korotus

Sosiaali- ja terveysministeriö on vahvistanut työeläketurvaa koskevat indeksit vuodelle 2022. Työeläkeindeksi korottaa työeläkkeitä 2,28 prosenttia vuodenvaihteessa.

Työeläkeindeksillä tarkistetaan maksussa olevat työeläkkeet. Työeläkeindeksiä laskettaessa palkkojen muutoksen osuus on 20 prosenttia ja hintojen muutoksen 80 prosenttia.

Palkkakerroin nousee vuoteen 2021 verrattuna noin 2,46 prosenttia. Palk-

kakerointia käytetään tulevan työeläkkeen laskennassa. Sillä tarkistetaan vuosiansiot eläkkeen alkamisvuoden tasoon. Palkkakertoimessa palkkojen muutoksen osuus on 80 prosenttia ja hintojen muutoksen 20 prosenttia.

Työeläkeindeksiin on sidottu muun muassa yksityisten alojen työeläkeläisten mukaiset maksussa olevat ansio- ja perhe-eläkkeet sekä julkisten alojen eläkejärjestelmien mukaiset maksussa olevat ansio- ja perhe-eläkkeet.

Osaava yhdistystoimija palkittiin

Verkostopäivässä palkittiin Vuoden Osaava yhdistystoimija 2021. Voittaja arvottiin niiden yhdistystoimijoiden keskuudesta, jotka ovat kaikkein aktiivisimmin osallistuneet OSJ:n teemakoulutuksiin vuoden aikana. Vuoden Osaava yhdistystoimija -titelin ja palkintolajakortin sai **Tarja Haapala** HASO ry:stä (Helsingin seudun ammatilliset senioriopettajat ry). OSJ onnittelee voittajaa!



Kuvassa Tarja Haapalaa (vas.) onnittelee järjestösihteeri Katja Helo. Kuva: Tuula Laine.

OSJ mukana Educassa 28.–29.1.2022



OSJ esittelee toimintaansa Educassa tammikuun lopussa. Info-osastomme numero Helsingin Messukeskuksessa on **6d83**. Rekisteröidy tapahtuman osallistujaksi verkkosivuilla educa.messukeskus.com

OSJ haluaa ensi vuonna rohkaista ja tukea paikallisyhdistyksiä jäsenten liikunnan edistämiseksi. Yhdistykset voivat päättää itsenäisesti, kuinka teemavuoden toimintaa toteutetaan paikallisesti, ja anoa jälleen projektirahaa teemavuoden toteuttamiseen. Järjestö kertoo teemavuodesta ja projektirahan hakemisesta yhdistyskirjeissä. Liikuntateema näkyy myös vuoden 2022 kaikissa Senioriopettaja-lehdissä.

Liikunnalla on mahdollisuus hidastaa ikääntymisen vaikutuksia, ehkäistä sairauksia tai nopeuttaa niistä kuntoutumista.

– Ei ole koskaan liian myöhäistä aloittaa liikuntaa, mutta sen lopettaminen on aina liian aikaista. Pienetkin teot voivat olla aivan ratkaisevia toimintakyvyn ja elämänlaadun kannalta, kannustaa Ikäinstituutin liikunnan toimialapäällikkö **Katja Borodulin**.

Ikäinstituutin hankkeessa on mukana OSJ:n lisäksi 12 muuta järjestökumppania. Liikettä lisätään kahdella tavalla: etäjumppaa kokeillen sekä viestintäkampanjan avulla.

– Olemme todella iloisia, että Opetusalan Seniorijärjestö on lähtenyt mukaan! Tämä on ainutlaatuinen yhteinen mahdollisuus edistää hyvinvointia, Borodulin jatkaa.

ETÄJUMPPAA ON PERUSTETTU Ikäinstituutin tuella jo aiemmin – hyvin tuloksin – ja nyt toimintamallia halutaan levittää. Mukana olevat järjestöt toteuttavat omia etäjumpparyhmiään, ja Ikäinstituutti tarjoaa maksutonta koulutusta ja tukea ensi syksyyn asti.

– Kotoa voi olla pitkä matka ohjatun liikuntaan tai koronan vuoksi ei tunnu turvalliselta osallistua ryhmä-



IKILIUKKUJA

OSJ on valinnut vuoden 2022 teemaksi senioreiden liikunnan.
Kumppanina toimii Ikäinstituutti ja sen koordinoima
Ikiliikkuja innostaa liikkeelle -hanke.

Vuonna 2022 lisätään liikettä!

liikuntaan. Etäjumppa on hyvä keino tuoda ohjattu liikuntahetki kotiin. On myös mahdollista kokoontua porukalla vaikka kylätalolle ja saada ohjaus etäyhteyksien kautta, kertoo Ikäinstituutin suunnittelija **Sonja Iltanen**.

Yhtenä tavoitteena on lisätä tietoa voima- ja tasapainoharjoittelun merkityksestä. Moni aktiivinen seniori voi olla kestävyydeltään hyväkuntoinen, mutta voima- ja tasapainoharjoittelu on jäänyt vähemmälle. Näillä ominaisuuksilla on suuri rooli kaatumisten ehkäisyssä ja arjen toimintakyvyssä. Saa helpommin sukat jalkaan ja pysyy pystyssä huterammallakin alustalla!

ARKIAKTIIVISUUTEEN KANNUSTAVALLA viestintäkampanjalla yritetään saada etenkin vähän liikkuvien huomio. Kampanjan taustalla on juuri toteutettu haastatteluihin perustuva selvitystyö, jossa käydään läpi vähän liikkuvien arvoja. Samalla kysyttiin, mitkä asiat ovat liikunnan esteinä ja mitkä voisivat toimia kannusteina.

– Osalle liikunta herättää jo sanana negatiivisia mielikuvia. Yritämme kampanjan avulla tuoda esiin pientenkin tekojen tuoman hyödyn hyvinvointiin ja kannustaa arjen aktiivisempiin valintoihin, kertoo Ikäinstituutin viestintäkoordinaattori **Anne Honkanen**.

Viestintäkampanjaviikot ovat huhtikuussa viikko 14 (4.–10.4.2022) ja viikko 34 elokuussa (22.–28.8.2022).

– Tulemme yhdessä näkymään ja kuulumaan ja viemään liikunnan viestiä eteenpäin! Tuotamme valmiita liikunta- ja kampanjamateriaaleja, jotka tulevat valtakunnallisten järjestöjen kautta paikallisyhdistysten käyttöön. Tervetuloa mukaan, Honkanen toivottaa.

Teksti: **Sanna Mönkkönen**
Ikäinstituutti

Hyvät ja pahat bakteerit

Kuva: Mikael Rajaniemi



Katri Hamunen
LT, anesthesiologian erikoislääkäri

Perinteisesti on ajateltu, että bakteerit aiheuttavat tulehdussairauksia ja ovat vaarallisia ihmisen terveydelle. Antibioottien avulla pystymme hoitamaan monia bakteerien aiheuttamia sairauksia ja näin parantamaan ihmisten terveyttä, jopa hoitamaan hengenvaarallisia sairauksia.

Nykytiedon valossa ihmisen ja bakteerien suhde on monitahoisempi kuin varsin yksioikoinen ajatus bakteereista torjuttavana pahana. Vain pieni osa bakteereista aiheuttaa ihmiselle sairauksia.

BAKTEEREJA ON kaikkialla ympäristössämme, ja saamme niitä kehoomme hengityksen, kosketuksen ja ravinnon välityksellä ilman sen suurempia ongelmia. Osa bakteereista on ihmiselle jopa hyödyllisiä.

Mikrobiomilla tarkoitetaan iholla ja limakalvoilla eläviä bakteeriyhdyskuntia. Näistä bakteeriyhdyskunnista on käytetty myös nimitystä normaalifloora, mikä viittaa siihen, että kyseessä on normaali bakteerikasvusto.

Ihmisessä elävien bakteerien lukumäärä on kymmenkertainen omien solujen lukumäärään verrattuna. Kehon eri osissa elää omat bakteerityypinsä. Esimerkiksi suolessa asuu ihmisestä riippuen 500–1000 eri bakteerilajia. Suolessa asuva bakteerimassa painaa noin 1,5 kiloa. Mikrobiomin bakteerilajeihin ja määrään vaikuttavat esimerkiksi ruokattumukset, elintavat sekä perinnölliset tekijät.

SUOLISTOSSA ASUVAT bakteerit käyttävät ravinnokseen ihmisen syömää ruokaa, lähinnä kasviperäistä kuitua. Bakteerit tuottavat suolessa ihmisen tarvitsemia B- ja K-vitamiinia sekä tiettyjä lyhytketjuisia rasvahappoja, jotka parantavat aineenvaihduntaa, hillitsevät tulehdusta ja säätelevät kylläisyyden tunnetta. Mikrobiomi vaikuttaa siihen, miten

suolisto käsittelee ihmisen syömää ruokaa, ja siihen, miten ruokavalio vaikuttaa mikrobiomiin.

Tarkkaan ei vielä tiedetä, kumpi näistä on määrävämpi, ruokavalion vaikutus bakteerikantaan vai bakteerikannan vaikutus ruoansulatukseen. Tiedetään kuitenkin, että kuitupitoinen ja vähärasvainen ravinto on edullista hyvän mikrobiomin kannalta. Siis sama ravintosuositus kuin yleisimpien kansantautiemme ehkäisyssä!

Normaali bakteerikasvusto ylläpitää tasapainoa eri bakteerilajien välillä ja hillitsee haitallisten bakteerien lisääntymistä. Normaali mikrobiomi voi häiriintyä antibioottihoitojen, matkailun, sairauksien ja sairaalahoidon aikana. Tämän seurauksena taudinaiheuttajabakteerit voivat päästä valloilleen.

ERILAISTEN ANTIBIOOTTIEN vaikutuksesta ihmisen normaaliin bakteerikantaan tiedetään vielä vähän, mutta ilmeisesti eri antibiooteilla on erilainen vaikutus erityisesti juuri suolen mikrobiomiin.

Tietyt antibiootit tuhoavat suolen mikrobiomia erityisen tehokkaasti. Erityisesti ns. laajakirjoiset eli moniin bakteerilajeihin vaikuttavat antibiootit lisäävät riskiä, että bakteerit kehittävät vastustuskyvyn antibioottia vastaan. Näistä syistä antibiootteja tulee käyttää vain harkiten ja annosteluohjetta noudattaen.

Tiedämme siis varmasti, että elääkseen terveenä ihminen tarvitsee yhteiseloja iholla ja limakalvoilla elävien bakteerien kanssa. Mihin kaikkeen ja tarkalleen millä tavoin bakteerit ihmiskehon terveydessä ja eri sairauksissa vaikuttavat, on vielä paljolti epäselvää.

Mielenkiinnolla jäämme odottamaan uusi tutkimuksia siitä, kuinka voimme edistää esimerkiksi ruokavaliolla suolen mikrobiomin hyvinvointia ja sitä kautta omaa terveyttämme.

Hyvä mieli



Joulun ja uudenvuoden aika antaa meille mahdollisuuden tuottaa hyvää mieltä itselle ja kanssaihmisille. Useat järjestöt toimeenpanevat näin joulun alla keräyksiä. Tarkoituksena on lahjoittaa jotain niille, joilla ei itse ole mahdollisuutta hankkia lahjoja ilahduttamaan läheisiä.

On valitettava tosiasia, että meidän hyvinvointiyhteiskunnassamme on ihmisiä, joilla on vaikeuksia selvitä edes jokapäiväisistä hankinnoista. Syyt ovat moninaiset. Sairaus, pieni eläke, yksinäisyys tai suuret asumiskustannukset. Yhteiskunta huolehtii minimaalisista perustarpeista, mutta mihinkään ylimääräiseen ei ole varaa.

Televisiossa järjestetään useita keräyksiä sekä kotimaisiin että ulkomaisiin kohteisiin. Rahalahjoitus on näissä helppo tehdä. OSJ on tehnyt lahjoituksen sekä Nenäpäivä- että Hyvä joulumieli -keräykseen. Lahjoittamalla hyvään tarkoitukseen saa hyvän mielen. Antamalla keräykseen itse tehdyn lahjan saa myös hyvän mielen. Monilla paikkakunnilla on joulupuukeräyksiä, joissa nimettömästi toteutetaan järjestäjän välityksellä esitettyjä kohtuullisia lahjatoivomuksia.

Läheisten tapaaminen ja perinteiden noudattaminen joulun ja uudenvuoden aikana saa mielen kohoamaan. Jo ajatus ja odotus tekee hyvää. Jos lapset laskevat päiviä joulun, kyllä me senioritkin voimme laskea. Almanakkaan on syytä katsoa, ettei viime vaiheessa tule liian kova kiire. Se tulee joka tapauksessa, yhtä varmasti kuin joulukin.

Opetusalan Seniorijärjestön tavoitteena on puolustaa työeläkkeitä sekä ikääntyvien asemaa ja arvostusta yhteiskunnassa.

Me entiset opettajat olemme saaneet myönteisen huomion OAJ:n toimeenpaneman opettajien arvostuskampanjan siivellä. Kun keski-ikäiset julkisuuden henkilöt muistelevat, kuinka merkittävä henkilö opettaja on ollut heidän

elämässään, niin itse asiassahan he tarkoittavat meitä. Tästä tuli ainakin minulle hyvä mieli.

Eduvalvonnassa pitää olla jokin selkeä tavoite. Olen syksyn tilaisuuksissa toistanut Uno Gygnaeuksen esittämiä kovia eduvalvontatavoitteita. Hän esitti kansakoulua perustettaessa, että opettajille on turvattava huoleton toimeentulo ja vanhuuseläke.

Opettajalla tuli olla taloudellisesti ja ulkoiselta arvostukseltaan sellainen asema, että he ovat suojatut kaikilta nöyrytyksiltä ja voivat säästävaisesti eläen omistautua työlleen ilman sitä häiritseviä taloudellisia huolia. 30 palveluvuoden jälkeen tuli saada valtiolta palkkaa vastaava eläke.

Kun tätä ei ole saavutettu 150 vuoden aikana, niin tekemistä eduvalvonnassa riittää. Eläkejärjestelmiä on uudistettu noin 10 vuoden välein. Viimeisin on vuodelta 2017. Kaikki silloin tehdyt muutokset eivät ole vielä voimassa. Siksi tuntuu oudolta, että syksyn aikana moneen eri otteeseen on kasattu synkkiä pilviä eläkejärjestelmän kestävyyspäälle.

Surullista on se, että nuoret ja eläkkeellä olevat asetetaan vastakkain. Se on turhaa. Me olemme työssä ollessamme kustantaneet silloin eläkkeellä olleiden eläkkeet. Nyt on meidän vuoromme olla ketjussa saajien puolella. Eläkkeellä olosta voi nauttia hyvällä mielellä, nykyiset nuoret sitten aikanaan.

Liikkukaa, nukkukaa riittävästi ja syökää hyvällä mielellä terveellisiä ruokia. Toivotan Teille kaikille oikein Hyvää Joulua sekä terveyttä vuodelle 2022.

Kurikassa 12.11.2021

Pekka Koskinen

Lisää veto- ja valovoimaa

Marraskuun alussa Akavatalossa pidetty koulutus- ja suunnittelupäivä huipensi järjestön tämän vuoden teeman, yhdistystoiminnan kehittämisen ja sen eri koulutukset. Yli 70 Opetusalan Seniorijärjestön yhdistysaktiivia mietti OSJ:n järjestämässä verkostopäivässä oman yhdistyksensä kehittämistä järjestötoiminnan muuttuvassa lähitulevaisuudessa.

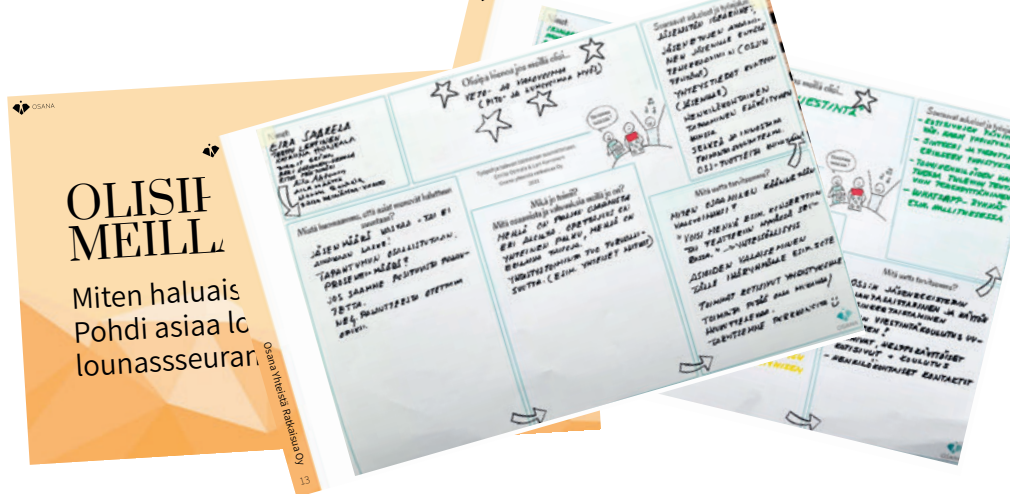
OLISIPA HIENOA, JOS meillä olisi... yli 40:stä eri OSJ-yhdistyksestä Akavatalolle kokoontuneet yhdistysaktiivit jatkoi lausetta ja pohtivat ryhmissä yhdistysten tulevaisuutta. Veto- ja valovoimaa, pito- ja lumovoimaa kirjattiin toivelistalle, mutta myös keskustelemaa johtajuutta, tehokasta viestintää ja esimerkiksi toimivampaa OAJ–OSJ-suhdetta eläkkeelle jäämisen nivelvaiheessa.

Monet kaipasivat myös riittävästi erilaisia tapahtumia, nuorempia jäseniä mukaan yhdistykseensä ja niin hyvää brändiä, että kaikki liittyisivät mukaan toimintaan heti eläkkeelle jäädessään. Toiminnan selkeän parannusaiheen lisäksi ryhmät miettivät, millä askelin tavoitteeseen pääsee, mistä huomataan, että asiat menevät oikeaan suuntaan ja mitä ihan uutta yhdistysten toiminta tarvitsee.

– Valo- ja vetovoima syntyy ajatustenvaihdosta samanhenkisten ihmisten kanssa. Kun jokainen tuo pinoon ”oman klapinsa”, siitä se syntyy, sanoi **Ritva Mäntymäki** Kalajokilaaksosta.

– Se syntyy keskusteluista muiden yhdistystoimijoiden kanssa, toisista ihmisistä. Mitä hulluimmista ideoista voi aina kehittyä uutta ja mukavaa, jatkoi heinolalainen **Martti Rauhala**.





POHJUSTUKSEKSI UUDEN toiminnan suunnittelulle yhdistysaktiivit kuulivat, mikä muuttaa järjestöjä ja kansalaistoimintaa 2020-luvulla. Osana Oy oli erotellut alustukseensa joukon järjestöjä ravistelevia yhteiskunnallisia muutosvoimia.

Strategista johtamista kouluttavan **Petri Toikkasen** mukaan 2020-luvusta on tulossa murrosten vuosikymmen. Epävarmuus lisääntyy, ja muutosten nopeus kasvaa voimakkaasti.

– Muutostahan aina pitkällä aikavälillä aliarvioidaan ja lyhyellä yliarvioidaan. Nyt juuri tämän näkee siinä, että koronan aiheuttaman muutoksen ajatellaan olevan hyvin suuri. Korona-ajassa on alku monelle muutokselle, mutta kaikkea se ei muuta, Toikkasen sanoi.

Hän nosti esiin valtioneuvoston julkaisusarjassa ilmestyneen tutkimuksen, jonka mukaan selkeimmät neljä muutosta kansalaisyhteiskunnan tilassa ja tulevaisuudessa 2020-luvulla koskevat muun muassa hybridisaatiota.

- 1) Hybridisaatio on tuonut muiden sektorien toimintalogiikat kansalaisyhteiskuntaan
- 2) Perinteinen järjestökenttä on yhä enemmän ammattimaistunut ja keskittynyt
- 3) Järjestöt on rahoituksella aiempaa selvemmin kytketty julkisen sektorin strategiaan tavoitteisiin
- 4) Neljän sektorin nousu, järjestäytymätön toiminta, muuttaa kansalaisyhteiskunnan suhdetta hallintoon

TOIKKANEN MAINITSI, että teknologia on aina ollut yhteiskuntia muovaavista voimista perustavanlaatuisin, eikä ole syytä, miksei asia olisi näin myös järjestö- ja kansalaistoiminnassa. Osa työstä siirtyy etänä tehtäväksi ja ilmiö näkyy jo myös vapaaehtoistoiminnassa. Etänä tapahtuva toiminta puolestaan muuttaa sitä, miten asioihin ja ihmisiin sitoudutaan.

– Toinen teknologiaan liittyvä asia on automaatio. Rutiinitehtävät siirtyvät koneille, jolloin esimerkiksi yhdistysten hallinnollinen taakka kevenee, mutta digitaakka lisääntyy. Niin sanottu alustatalous on jo ravistellut yrityselämää ja sama kehitys on tapahtumassa myös järjestöpuolella, Toikkasen kertoi.

Tekoälyn vuoksi 15 prosenttia työpaikoista häviää ennusteiden mukaan vuoteen 2030 mennessä, mutta vaikuttamistyötä, asioiden organisointia ja ihminen ihmiselle -toimintaa ei kone ainakaan pian tule korvaamaan. Myös viestinnän merkitys kasvaa jatkuvasti.

– Enää ei viestintä ole organisaation tukitoimi, vaan organisaation strateginen osa, jonka onnistuminen jo nyt vaikuttaa isosti järjestön menestymiseen.

Toikkasen mukaan ihmiset sitoutuvat jatkossa yhä vähemmän järjestöjen toimintaan. Trendi on globaali niin työmarkkinoilla kuin vapaaehtoistoiminnassa.

– Sitoutuminen on pistemäistä ja vapaaehtoisten osallistuminen yhä enemmän pop up -vapaaehtoisuutta. Mahdollisuus vaihtaa vapaaehtoistoimintansa toiseen toimintaan on tärkeä arvo. Siksi tärkeä kysymys onkin, miten vapaaehtoistoiminnassa voidaan jatkossa järjestää sellaista toimintaa, johon ihmiset pääsevät mukaan vain hetkellisesti, Petri Toikkasen sanoi.

JÄRJESTÖTOIMINNAN JÄSENHANKINNALLE ennustetaan jatkossa hankalia aikoja. Ihmisten sitoutuminen vähenee, ja omaa ajankäyttöä varjellaan aiempaa tarkemmin. Järjestöissä on otettava huomioon myös yhteiskunnan rakenteellinen muutos, ikääntyvä ja monipuolistuva väestö, ihmisten erilaiset kulttuuritavat ja useat kielet.

Teksti ja kuvat: **Airi Vuolle**

Yhdistysten valovoima syntyy Martti Rauhalan ja Ritva Mäntymäen mukaan jäsenten yhteistyöstä ja yhdessä keksityistä ideoista.





Jouluyö

Sinä jouluna Pertti Reinikainen koki merkillisen aattoyön.

Pertti ja hänen vaimonsa Aino olivat viettäneet eläkeläispariskunnan tavanomaisen jouluaaton. Aamutoimet, joulurauhan julistus, joulupuuron syönti, soittelet lapsille, joulusauna ja maistuva jouluaateria kuuluivat tuttuina tavaramerkkeinä aaton tapahtumamaailmaan.

He olivat kuunnelleet illan päätteeksi rauhoittavaa joulumusiikkia ja menneet ajoissa nukkumaan, jotta jaksaisivat nousta perinteiseen joulukirkkoon. Aamuyöstä Pertti heräsi, hän nousi juomaan lasillisen vettä ja palasi takaisin vaimonsa viereen. Mutta uni ei ottanut tullakseen, hiljaisuuden keskelle toi pientä vaihtelua Ainon syvä ja rauhallinen hengitys.

– Mitä minä nyt teen? Pertin mieleen palasi kesämökki ja kesäyöt, jolloin unet olivat loppuneet varhain aamulla. Tällöin hän oli joskus noussut varovasti ylös ja lähtenyt kulkemaan mökkietä pitkin. Pienen lenkin jälkeen hän oli saanut helposti unenpäästä uudelleen kiinni.

– Mitäpä, jos koetan samaa temppua. Toimii se varmaankin myös jouluna.

Pertti nousi varovasti ylös sängystä. Hän puki ääneti päälleen ulkovaatteet ja varmisti vielä, että Aino jatkoi untansa. Hän laittoi makuuhuoneen oven hiljaa kiinni, avasi ja sulki varovasti ulko-oven, astui rappukäytävään ja hetken päästä hän seiso i ulkona kotikadullaan. Kadun toisessa päässä oli juhlaavalaistu tuomiokirkko ja sitä kohden Pertti suuntasi kulkunsa.

Päästyään kirkon eteen Pertti huomasi kirkon ulkoportailla istuvan miehen, joka viittoili hänelle.

– Hei, voisitteko tulla auttamaan?

Pertti tuns i kirkkonsa suntion ja kiiruhti tämän luokse.

– Mitä on sattunut?

– Kas Pertti. Liukastuin näissä rappusissa ja nilkkaani koskee vi etävästi.

– Pitä äkö hälyttää apua, minulla on kyllä kännykkä mukanani.

– On minullakin. Ei tarvitse, mutta autatko minut kirkkoon? Minun pitäisi tehdä joulukirkon valmistelut.

Pertin olkapäähän tukeutuen miehet pääsivät sakastin ovelle ja vihdo in kirkkosaliin. Suntio selitti, että hän kyllä selviää nilkan nyrjähdyksestä, mutta voisiko Pertti

auttaa häntä. Veisattavat virret pitäisi laittaa näkyviin virsitauluihin, saarnatuoliin piti viedä kirkollisten ilmoitusten kansio, kynttilöitä pitäisi sytytellä ja paljon muutakin pitäisi vielä saada aikaiseksi.

Pertti lupasi auttaa ja pyysi suntiota lepäämään.

– Osaan kyllä toimia ohjeittesi mukaisesti. Aloitanko virsistä?

Suntio nyökkäsi ja Pertti ryhtyi toimeen. Hetkessä pyynnöt oli täytetty ja varmistuttuaan, että tuntio selviää lopuista tehtävistään, Pertti poistui kirkosta. Hän käveli rauhallisesti lyhyen kotimatkan ja asettui lopulta nukkuvan vaimonsa viereen.

Uni tuli hetkessä.

Pertti heräsi vaimonsa hyv äntähtoiseen ravisteluun.

– Nouse jo, että ehditään ajoissa joulukirkkoon.

Pertti nousi ylös ja kertoi Ainolle olleensa jo tänä aamuna kirkossa.

– Mitä sinä oikein puhut. Sinähän nuku it kuin tukki siinä vieressäni. Aamuyöstä, kun kävin juomassa lasillisen vettä, minun teki mieli herättää sinut. Niin kovin kuorsasit. Kyllä sinun aamuinen kirkkomatka on unta. Mutta nyt vauhtia rakas mieheni.

Pertti pukeutui, hörppäsi kupillisen kahvia ja mietti koko ajan vaimon sanoja. Untako se kaikki oli ollut?

Kirkon penkissä istuessaan Pertti jatkoi pohdiskelujaan. Yksi virsitaulun numerokin oli vielä vinossa, koska hän oli unohtanut sen oikaisemisen. Mutta jos vaimo toista todistaa, niin uskottava uniteoriaan kai on.

Tilaisuuden loputtua kirkkoväki tungeksi ulos kirkosta. Aino ja Pertti huomasivat suntion nilkuttavan heidän luokseen. Hän tarttui Perttiä kädestä.

– Kiitos vielä avusta.

Ainon ilme oli hämmästynyt. Suntion poistuttua hän kysyi.

– Mitä tuo tarkoitti?

Pertti katsoi Ainoa ja sitten hän osoitti taivaan rannalla loistavaa kirkasta tähteä.

– Unet voivat joskus toteutua ja joskus taas totuus on unenomaista. Mutta katso, joulun tähti.

Osmo Ukkonen, eläkeope, kirjailija, Mikkeli

SURFFIINAN VINKKI

Yksityisasetukset puhelimessa

Tällä kertaa Surffiinaa on pyydetty kertomaan puhelimen yksityisyyasetuksista. Tämä on hyvä ja tärkeä aihe!



Teksti:

Tiina Etelämäki,

Vanhustyön keskusliitto, SeniorSurf
www.seniorsurf.fi

Mitä tarkoittaa yksityisyys netissä tai älypuhelimessa?

Internetiä käytettäessä ei yleensä koskaan pysty täysin salaamaan itseään. Se tarkoittaa sitä, että monet eri toimijat seuraavat sinun tekemisiäsi. Yleensä ihmisiä seurataan suurina käyttäjäryhminä, esimerkiksi yli 65-vuotiaat Suomessa. Harvemmin kenellekään tai millekään toimijalle on hyötyä edes yrittää seurata yhtä tiettyä henkilöä.

Nettisivut seuraavat, kuinka monella sivulla käyt ja miten paljon vietät niillä aikaa. Tämä ei ole pelkästään huono asia, monet tahot pystyvät tämän tiedon avulla kehittämään sivujaan niin, että ne vastaavat entistä paremmin käyttäjien toiveisiin.

Kun liikut älypuhelin matkassasi, sijaintiasi saatetaan seurata. Erilaiset yritykset hyödyntävät ihmisten sijaintitietoja etsiessään esimerkiksi uusia asiakasvirtoja. Muun muassa Facebook

ja Google ovat kiinnostuneita ihmisten liikkeistä, ne pystyvät myymään sen avulla paremmin kohdennettua mainontaa eri toimijoille.

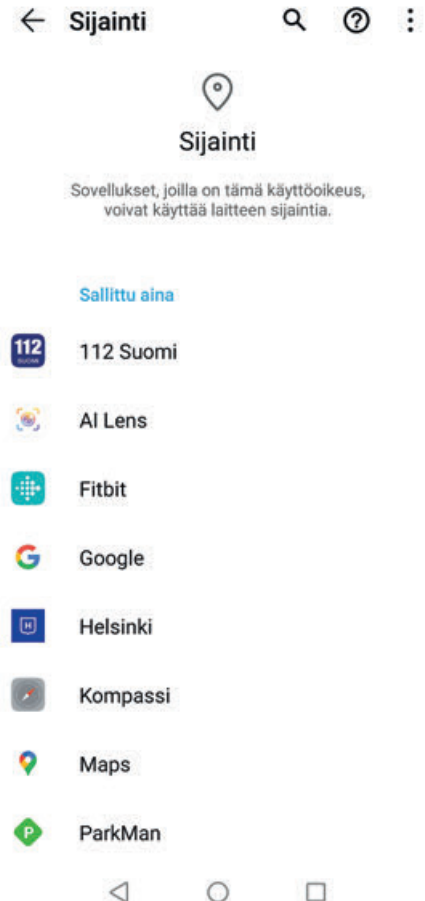
Monet meistä jakavat tietoja yksityisyydestään myös itse vapaaehtoisesti. Saatamme kertoa ystävillemme sosiaalisessa mediassa, kuten esimerkiksi Facebookissa, että olemme käyneet museossa tai luonnonpuistossa retkellä.

Harvoin meidän edes kannattaa täysin varjella yksityisyyttämme, sehan tarkoittaisi, ettemme voisi kertoa kenellekään mistään mitään. On kuitenkin hyvä ymmärtää, miten paljon meitä tänä päivänä pystytään huomaamattamme seuraamaan, ainakin osana isoa joukkoa.

Mitä yksityisyyasetukset tarkoittavat?

Puhelimeissa ei ainakaan vielä ole yhtä ainoaa kohtaa, jossa voisimme määritellä kaiken toimintamme yksityiseksi. Yleensä puhelimesta löytyy asetuksista paikka, jossa voit määritellä, millä sovelluksella on lupa mihinkin toimintaan. Esimerkiksi Honor 10 -puhelimesta oikea paikka löytyy näin: Asetukset -> Sovellukset -> Lupien hallinta. Täältä näkee, mille sovelluksille on antanut luvan ja mihin toimintoon.

Kuvan sovelluksille on annettu lupa käyttää laitteen sijaintia aina. Jos nyt huomaat, että listassa on sovellus, jonka et enää halua seuraavan, voit poistaa sen oikeudet (paina kyseisen sovelluksen nimeä ja pääset poistamaan sen oikeuden seurata). Toki pitää muistaa, että esimerkiksi karttasovelluksen navigointi ei voi toimia, jos se ei pysty löytämään ja seuraamaan sinua.



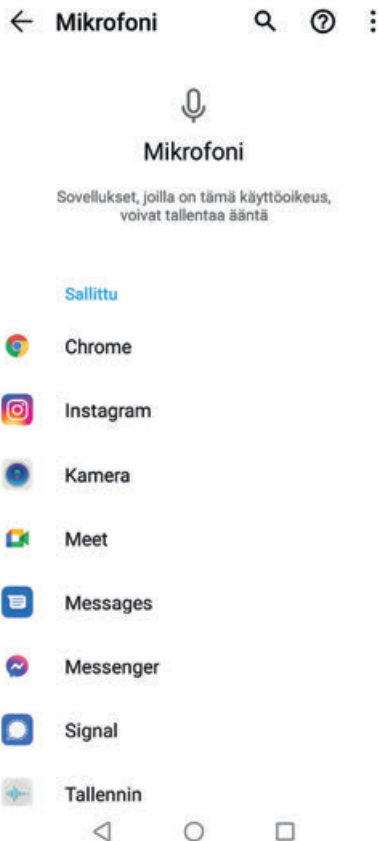
Toisessa esimerkissä on sovellukset, jotka voivat käyttää älypuhelimien mikrofonia. Vaikka lista voi tuntua pitkältä, ei sitä kannata pelästyä. Esimerkiksi videopuhelusovellukset tarvitsevat luvan mikrofonin käyttöön tai ne eivät toimi. Jos listasta löytyy ylimääräisiä sovelluksia, voit kokeilla poistaa niiltä oikeudet mikrofonin käyttöön. Sovellus kyllä kertoo, jos se tarvitsee kyseiset oikeudet toimiakseen.

Lähetä digiaiheisia kysymyksiä ja toiveita Surffiinan pohdittavaksi ja vastattavaksi.

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

Surffiina on hommissa Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminnassa.

Pidä huolta yksityisyydestäsi,
mutta älä ole siitä turhan huolissasi.
Käytä rohkeasti laitettasi siihen,
mihin haluat.



Jos haluat tarkistaa sovellus kerrallaan, mitkä oikeudet sille on annettu, sekin onnistuu. Surffiinan puhelimessa tähän on polku: Asetukset -> Sovellukset -> Sovellukset. Näin saa listan kaikista puhelimesta olevista sovelluksista aakkosjärjestyksessä ja pääsee haluamaansa sovellusta klikkaamalla tarkastelemaan sille annettuja käyttöoikeuksia.

Muistathan suojata yksityisyyttäsi myös lukitsemalla puhelimesi, kun et käytä sitä. Puhelimeen kannattaa aina asettaa esimerkiksi pin-koodi näytön avaamista varten. Näin kukaan ulkopuolinen ei pääse helposti älylaitteellesi ja esimerkiksi sähköposteihin, vaikka puhelin sattuisi tippumaan johonkin.

Myös Ylen Digitreenit on koonnut mainioita tietopaketteja yksityisyydestä, tietoturvasta ja tietosuojasta. Kannattaa tutustua niihinkin! www.yle.fi/digitreenit

Ja kysykää myös toisiltanne vinkkejä. Vertaistuki on tässäkin parasta! Myös vapaaehtoisilta digiopastajilta saa vertaistukea jokseenkin ympäri Suomen. Opastuspaikat löydät esimerkiksi täältä: www.seniorsurf.fi/opastuspaikat/

Muistitietoa leikkipuistoista

Millaisia muistoja sinulla on leikkipuistoista tai -kentistä? Olivatko leikkipuistot tärkeä osa lapsuuttasi, vanhemmuuttasi tai opettajan rooliasi? Millaiselta ne näyttävät tänä päivänä?

Leikkipuistojen muistitietokeruun järjestävät Jyväskylän yliopiston tutkijatohtori **Essi Jouhki** ja Aalto-yliopiston väitöskirjatutkija **Veera Moll** toivovat kirjoituksia entisiltä ja nykypäivän leikkijöiltä, vanhemmilta, isovanhemmilta, henkilökunnalta ja leikkiympäristöjen suunnittelijoilta.

– Opettajat ovat taatusti katselleet lapsia ja muuttuvia käsityksiä lapsuudesta aivan aitiopaikalta. Olisi mahtavaa saada mukaan opettajien kirjoituksia leikkipuistoista, Veera Moll sanoo.

Hänen mukaansa muistella voi esimerkiksi omaa lapsuutta leikkipuistossa, mutta hyvin voi kirjoittaa myös siitä, miltä leikkipuistoelämä on näyttänyt aikuisen näkökulmasta.

– Opettajille koulujen pihojen leikkiympäristöt ovat mahdollisesti varsinaisia leikkikenttiä ja -puistoja tutumpia. Niitäkin saa oikein mielellään kirjoittaa.

Muistitiedon keräämisellä juhlistetaan pian 110 vuotta täyttävää leikkipuistotoimintaa ja valotetaan leikkiympäristöjen historiaa, nykypäivää ja merkitystä lapsille ja aikuisille.

Kirjoituksia käytetään aineistona leikkipuistojen historiaa käsittelevässä tutkimushankkeessa. Vastaukset arkistoidaan Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran arkistoon ja Tietoarkistoon.

**Kirjoitukset 31.1.2022 mennessä osoitteessa:
www.finlit.fi/leikin-paikat**



Kuva: helsinkikuvia.fi. Kura-asuisia lapsia kevättalvella betonista tehdyllä hiekkalaatikolla Topeliuksen puistossa. Rista Simo SER, valokuvaaja 1969

KOIVUKYLÄN
ASUKASTILA



Arja Saunamäen luotsaama
Luetaan yhdessä -ryhmä toimii
Vantaan Koivukylän entisen kirjaston
tiloissa.

Opettaminen harrastuksena palkitsee

Entinen kriminologian opettaja Arja Saunamäki on jo viiden vuoden ajan eläkkeelle jäämisensä jälkeen jatkanut opettamista, mutta harrastuksena.

Hän on opettanut suomea vapaaehtoisena ensin vastaanottokeskuksessa ja nyt neljän vuoden ajan Luetaan yhdessä -toiminnassa Vantaan Koivukylässä.

Osan suomen kielen oppilais-
taan **Arja Saunamäki** on
tuntenut jo pitkään, ja vas-
taanottokeskuksen ajoiltaan
hän tapaa ajoittain vieläkin yhtä af-
gaanioppilasta. Muutamat pitkäaikai-
sista opettaja-oppilas-suhteista katkesi-
vat korona-aikaan.

– Pidän opettamisesta, siksi tätä
teen. Se vain on se minun juttuni, se
kiinnostaa. Kun huomaa, että oppilas
oppii suomea ja pääsee kiinni työ-
elämään tai jatko-opintoihin, se on
todella palkitsevaa, Arja Saunamäki
sanoo.

TÄLLÄ HETKELLÄ hän on ryhmävas-
taavana opettajana Vantaan Koivuky-
lässä, jossa on oppilaina maahanmuut-
tajamiehiä ja -naisia monesta eri maas-
ta. Opettajataustaisia Koivukylässä
opettavista vapaaehtoisista on neljä
kymmenestä. Opettajia on Arja Sauna-
mäen mukaan ollut helppo saada,
mutta uusia tarvitaan aina, kun joku
jää toiminnasta pois.

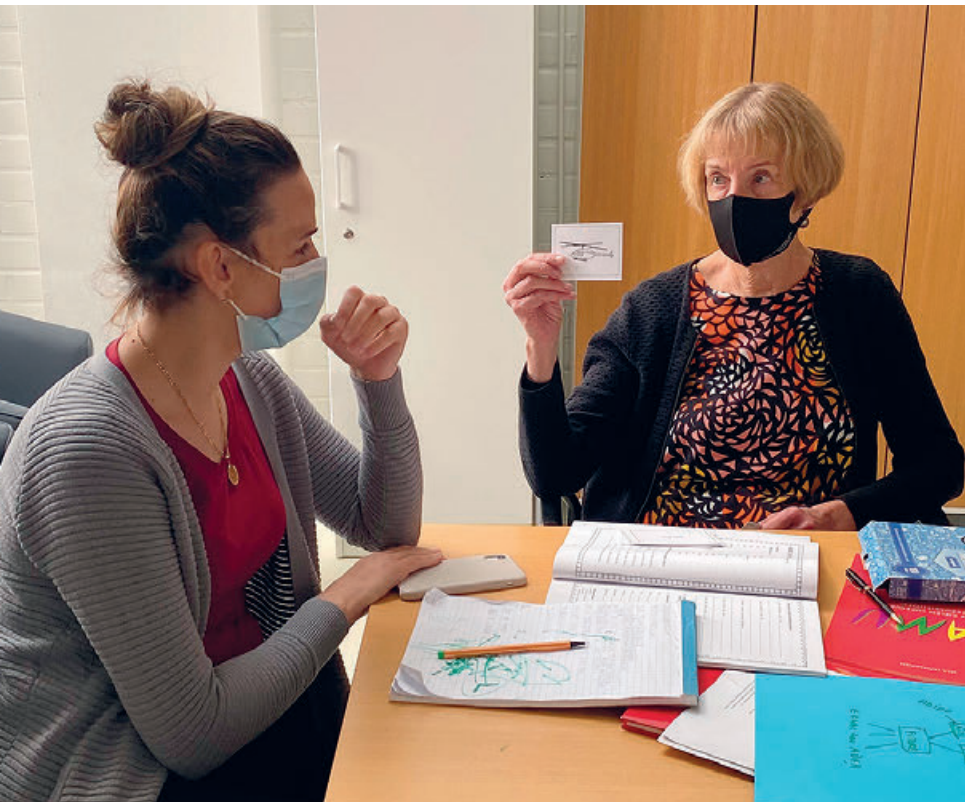
– Mutta todella pitkäaikaista ja si-
toutunutta väkeä meillä on, tässä va-
paaehtoistyössä viihdytään pitkään.

Lähiopetus Koivukylässä maanan-
taisin ei ole edes ainoa Arja Sauna-
mäen opetusharrastus, hän on lisäksi
mukana etänä pidettävässä kielikah-
vilatoiminnassa. Lisäksi hän osallistuu
SPR:n läksyhelppi-toimintaan, jossa
vapaaehtoiset menevät kouluihin tu-
kemaan ala-asteikäisiä läksyjen teossa.
Läksyhelppi on tosin toistaiseksi vielä
ollut koronatauolla.

– Minusta sekin on tärkeää, että
oma ammattitaito pysyy yllä. Pääsin
esimerkiksi verkoston Erasmus-hank-
keen kautta tutustumaan Norjaan
maahanmuuttajien koulutukseen. Se
oli todella hyvä kokemus, josta sain



Ali Jamal Hamza ja Eija Merikoski-Järvinen kävivät läpi Hamzan historian läksyä, joka käsitteli kylmän sodan aikakautta. Vaikeita sanoja ja monimutkaisia käsitteitä oli paljon.



Fitore Kuqi keskusteli Arja Saunamäen kanssa muun muassa kosovolaisista ja suomalaisista perheistä. Kuvakorttien aiheita riitti eläimistä tavaroihin ja ruokalajeihin.

paljon hyviä eväitä tähän työhön, Arja Saunamäki sanoo.

Maahanmuuttajat oppivat vapaaehtoisilta kielen lisäksi myös kulttuuria. Esimerkiksi vastaanottokeskuksesta tehtiin paljon yhteisiä retkiä, muun muassa sien- ja saunaretkiä.

– Oppiminen tapahtuu luokkahuoneen lisäksi paljolti muissa yhteyksissä ja arjen tilanteissa vertaisryhmän kanssa.

LOKAKUISENA MAANANTAINA Koivukylässä oli oma opettaja jokaiselle oppilaalle, kuten useimmiten muulloinkin.

– Tämä paikka on tosi hyvä, kertoo Irakista muuttanut **Ali Jamal Hamza**. Hän on ollut Suomessa kuusi vuotta ja opiskelee nyt peruskoulun oppimäärää etäopetuksessa.

Etäopetus on hänen mukaansa ollut vaikeaa, koska niin moni puhuu koulun etäsovelluksessa yhtä aikaa, ettei oikein mistään ole saanut selvää. Koivukylän Luetaan yhdessä -toiminnasta on suuri apu opiskeltavan materiaalin ja sanojen ymmärtämisessä. Hän kertoo myös, että elämä yksinhuoltajana on nyt muutenkin hyvää. Kahdeksan kuukauden odotusaika lapsen saamisessa Suomeen tuntui ensin pahalta.

Lokakuussa hän opiskeli **Eija Merikoski-Järvisen** kanssa historiaa, jossa riitti vaikeita termejä. Yhdessä he pohtivat muun muassa, mitä tarkoittaa vaikutusvalta, vastakkainasettelu ja puolueettomuus ja mitä kylmä sota merkitsi Suomelle.

PIENEN LAPSENSA kanssa mukana oli myös kosovolainen **Fitore Kuqi**. Arja Saunamäki keskusteli hänen kanssaan ensin muun muassa kosovolaisista perhemalleista ja kävi sitten läpi suomen sanoja kuvakorttien avulla. Kuvakortit olivat sopiva oppimistilanne juuri sillä kerralla, sillä kesti aikansa, ennen kuin Kuqin lapsi rauhoittui lepäämään ja äiti pääsi keskittymään kielen opiskeluun.

Kortteja riitti neliapilasta karjalanpiirakkaan ja pakettiautoon.

– On tosi hyvä, että täällä on yksi opettaja ja yksi oppilas. Edellisistä kursseista ei ole ollut näin paljon hyötyä, Fitore Kuqi sanoo.

Luetaan yhdessä -toimintaa lähes koko maassa

Vuonna 2008 joukko eläkkeelle jääneitä vantaalaisopettajia havahtui siihen, että paikkakunnalla oli paljon maahanmuuttajanaisia, jotka tarvitsivat suomen kieltä ja hyötyisivät kielen opetuksesta. Aktiiviset naiset lähtivät itse kiertämään ovelta ovelle ja kertomaan, että he järjestävät vapaaehtoista kielen opetusta.

Vapaaehtoisten opettajien yhdestä ryhmästä liikkeelle lähtenyt suomen kielen opetus on nyt jo kasvanut noin 2 800 opiskelijan, noin 80 vuosittaisen opetusryhmän ja yli 520 vapaaehtoisen verkostoksi, jolla on ryhmiä lähes joka puolella maata.

– Nykyisin Luetaan yhdessä -verkosto ja kolmihenkinen toimistomme toimii Suomen Akateemisten Naisten Liiton sateenvarjon alla. Jo useamman vuoden ajan olemme saaneet STEA:n pysyvää rahoitusta, mikä mahdollistaa työn tässä laajuudessa. Vapaaehtoisvoimin suomea opettavista toimijoista olemme selkeästi suurin, Luetaan yhdessä -verkoston vs. toiminnanjohtaja **Sanna Laukkanen** kertoo.

YLI 500 VAPAAEHTOISESTA osa on itsekin Akateemisten naisten liiton jäseniä, mutta jäsenyys ei ole osallistumisen edellytys.

Pääsääntöisesti Luetaan yhdessä -ryhmät toimivat kerran viikossa parin tunnin ajan kerrallaan. Vapaaehtoisia kielen opettajia on aina useampia jokaisessa ryhmässä, ettei työ käy liian raskaaksi kenellekään ja että opetuksesta tulee yksilöllisempää.

– Ryhmillä on kaksi tavoitetta. Suomen kielen oppiminen on avain yhteiskunnalliseen osallistumiseen, mutta tärkeää on myös ryhmän keskinäinen sosiaalinen yhteenkuuluvuus. On merkityksellistä, että maahanmuuttajat, usein naiset, saavat tuntea kuuluvansa johonkin joukkoon, Sanna Laukkanen sanoo.

Opiskelijoiden joukko on hyvin moninainen. Kaikki ovat Suomeen muuttaneita aikuisia, monet kotiäitejä, joilla on pieniä lapsia. Iso osa ryhmistä kokoontuu niin, että lapset voivat olla menossa mukana. Mukana on myös esimerkiksi senioreita, jotka ovat jääneet virallisten koto- eli kotoutumiskoulutusten ulkopuolelle.

– Toimintamme on kielikerhotyyppistä, eli kukaan ei tipahda kärryiltä, vaikka joka kerran ei pääsisi paikalle. Toi-

minta on opiskelijoille ilmaista ja vapaaehtoisemme tekevät työtä korvauksetta. Verkosto tarjoaa erilaisten oppi- ja opetusmateriaalien lisäksi konseptin, resurssit ja tuen toimintaan. Vapaaehtoisille suunnattuja koulutuksia on paljon.

TILAT PUOLESTAAN tarjoaa jokin yhteistyökumppani. Ryhmiä toimii eri järjestöjen tiloissa, kuntien asukastiloissa, nuorisotiloissa ja kirjastoissa, joissakin oppilaitoksissa ja myös parissa vankilassa.

Sanna Laukkanen mukaan verkosto tekee omat tuntisuunnitelman- sa, joita päivitetään kaksi kertaa vuodessa, mutta mistään sitovista opetussuunnitelmista ei vapaaehtoistoiminnassa ole kyse.

Korona-aika toi toimintaan katkon, mutta myös Luetaan yhdessä -verkosto polkaisi etäopetusta käyntiin ja osa myös jatkoi toimintaa yksilötyöskentelynä oppilaan kanssa.

Vapaaehtoisten taustat ovat nekin kirjavat.

– Erilaiset ammatilliset taustat tuovat ryhmiin erilaisia vahvuuksia. Hyvin paljon meillä on entisiä opettajia, ja lähes kaikki ovat eläkkeellä, sillä suurin osa toiminnasta tapahtuu päiväaikaan. Valtaosa on naisia, sillä aivan alun perin toiminta oli suunnattu vain naisille. Nykyisin on paljon sekaryhmiä, joten olisi hienoa saada mukaan toimintaan myös lisää miehiä, Sanna Laukkanen sanoo.

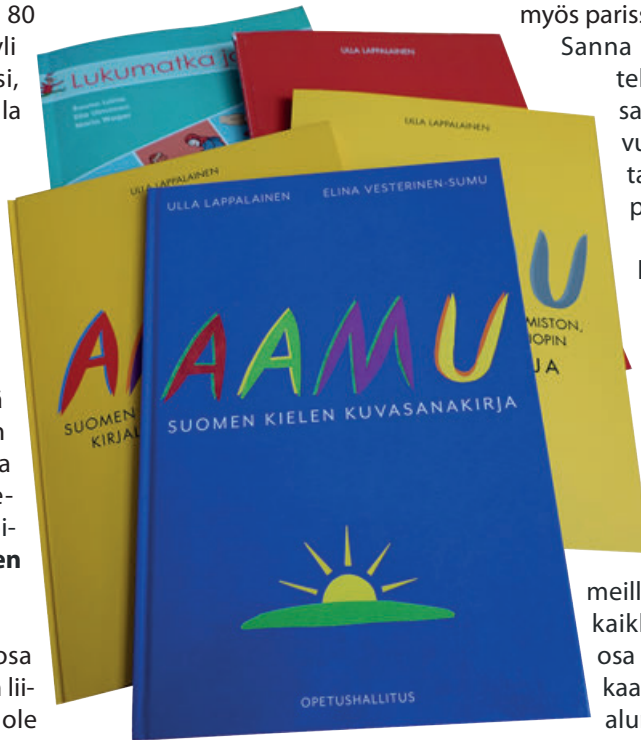
HÄNEN MUKAANSA opettajataustasta on valtava hyöty.

– Opiskelijat ovat hyvin eri tasoilla oppimisessaan, ja tilanteet elävät ryhmissä kaiken aikaa. Toivotan hyvin lämpimästi kaikki opettajataustaiset tervetulleiksi mukaan toimintaamme. Ilman vapaaehtoisia Luetaan yhdessä -toimintaa ei ole.

Joka vuosi Luetaan yhdessä -verkostoon perustetaan noin viisi uutta ryhmää.

– Toivomme että toimintamme laajenee jatkossakin ja varsinkin niille paikkakunnille, joissa sitä ei vielä ole lainkaan. Rekrytoimme jatkuvasti vapaaehtoisia sekä olemassa oleviin ryhmiin ja etäryhmiin että perusteilla oleviin uusiin ryhmiin, Sanna Laukkanen sanoo.

Teksti ja kuvat: **Airi Vuolle**
Lisätietoja: www.luetaanyhdessa.fi



Ensimmäiset aluevaltuustot

Aluevaalit tammikuussa – mitkä vaalit, missä ja milloin?

Tammikuun 23. päivä 2022 Suomessa järjestetään ensimmäiset aluevaalit. Vaaleissa valitaan jäsenet tulevien hyvinvointialueiden aluevaltuustoihin.

Aluevaaleissa vaalipiirin muodostaa hyvinvointialue, joita Suomeen perustetaan 21 kappaletta, kaikkialle muualle maahan paitsi ei Helsinkiin. Vastuu sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen järjestämisestä siirretään kunnista hyvinvointialueille. Hyvinvointialueita koskeva lainsäädäntö, muun muassa laki hyvinvointialueesta, tuli voimaan heinäkuun alussa 2021.

Mitä hyvinvointialueet ovat?

Hyvinvointialueet muodostuvat pääosin nykyisen maakuntajaon pohjalta, mutta Uudenmaan maakunnassa hyvinvointialueita on neljä.

Hyvinvointialueilla on itsehallinto ja ylintä päätösvaltaa käyttää aluevaltuusto. Aluevaltuusto päättää hyvinvointialueen sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen palvelujen järjestämisestä vuodesta 2023 alkaen.

Jäsenet ja varajäsenet valitaan tammikuussa järjestettävillä aluevaaleilla. Äänestäjät äänestävät oman hyvinvointialueensa ehdokkaita ja tulos lasketaan hyvinvointialuekohtaisesti.

Helsingiläiset eivät äänestä aluevaaleissa 2022, koska Helsingin kaupunki ei ole hyvinvointialue, eikä se kuulu mihinkään hyvinvointialueeseen. Hyvinvointialueiden hoitamat asiat jäävät Helsingissä kaupungin vastuulle.

Kukin aluevaltuusto päättää itse kokonsa, mutta hyvinvointialueissa säädetään, että pienimmillä alueil-

Tammikuun vaaleissa valittavat aluevaltuustot ratkaisevat, millaisiksi suomalaisten sosiaali- ja terveyspalvelut ja pelastustoimi rakentuvat. Ensimmäiset aluevaalit ovat tärkeimmät, sillä nyt uusille hyvinvointialueille valitaan johtaja, kokonaan uudenlainen alueellinen organisaatio ja uusi toimintastrategia.

Hyvinvointialueiden perustamisen tarkoitus on saada kaikille suomalaisille yhdenvertaiset sosiaali- ja terveyspalvelut asuinpaikasta riippumatta. Tavoitteena on myös edistää kansalaisten hyvinvointia, tasata terveyseroja ja nopeuttaa hoitoon pääsemistä sekä lisätä kustannustehokkuutta.

– Esimerkiksi Pohjois-Karjalassa on enemmän kansansairauksia kuin muualla Suomessa ja Uudellamaalla on omia ongelmiaan. Uudistuksella pyritään paitsi takaamaan kaikille suomalaisille samat palvelut myös kaaventamaan ihmisten terveyseroja maan eri osien välillä, sanoo osastopäällikkö **Kari Hakari** sosiaali- ja terveysministeriöstä.

HYVINVOINTIALUEILLA HAETAAN aiempaa ”leveämpiä hartioita”. Suomalaisten perusterveydenhoitoa järjestää nyt yli 200 organisaatiota, jatkossa organisaatioita on 22.

– Yhtenä päätavoitteena on lisäksi koota sosiaalitoimen, perusterveydenhoidon ja erikoissairaanhoidon järjestäminen yhdeksi alueelliseksi kokonaisuudeksi. Tähän asti suurin osa maan erikoissairaanhoidosta on tuotettu muista erillisillä järjestelyillä, Hakari sanoo.

Jotta tavoitteet voidaan saavuttaa, niitä ryhdytään toteuttamaan kokonaan uudella hallinnon tasolla, hy-

la valitaan vähintään 59 valtuutettua ja suurimmilla vähintään 89 valtuutettua. Ensimmäisissä aluevaaleissa valitaan nämä vähimmäismäärät valtuutettuja.

Miten ja milloin voi äänestää?

Aluevaaleissa voi äänestää kuten kuntavaaleissa. Oman äänen voi antaa joko ennakkoon tai varsinaisena vaalipäivänä.

tekevät tärkeimmät päätökset

vinvointialueen omalla päätöksenteko-organisaatiolla.

Uudet aluevaltuustot päättävät, kuinka paljon rahaa kansalaisten palveluiden tuottamiseen käytetään, missä palveluita tarjotaan ja rakennetaanko asukkaille erilaisia osallistumisen kanavia, esimerkiksi lautakuntia tai muita kansalaisvaikuttamisen mahdollisuuksia.

– Aluevaltuustot päättävät siis jatkossa sellaisista sosiaalitoimen, terveydenhuollon ja pelastustoimen asioista, jotka lähes päivittäin koskettavat kaikkia suomalaisia. Aluevaltuustot päättävät asiakasmaksuista ja esimerkiksi siitä, millä perusteilla alueilla maksetaan taloudellisia etuuksia, esimerkiksi ikäihmisten hoitoon liittyviä tukia. Osa asiakasmaksuista toki perustuu lakiin, Hakari lisää.

ESIMERKIKSI TERVEYSPALVELUISTA aluevaltuustot päättävät, missä paikoissa alueen terveydenhuollon palvelupisteet ovat ja kuinka paljon palveluita asukkaille tarjotaan. Ne päättävät myös, tuotetaanko palvelut itse vai hankitaanko niitä ostopalveluna, ja mitkä alueiden palveluista järjestetään sähköisinä ja mitkä paikan päällä.

Ensimmäisten aluevaalien merkitys on suuri.

– Nyt tammikuussa valittava ensimmäinen aluevaltuusto tekee kaikkein tärkeimmät päätökset. Se valitsee hyvinvointialueelle johtajan, se päättää johtamisjärjestyksestä ja se rakentaa kokonaan uudenlaisen organisaation toteuttamaan palveluita. Ensimmäisten aluevaltuutettujen käsissä on myös alueiden hyvinvointipalveluiden koko strategia, se, millä keinoin hyvinvointialueille asetettuja tavoitteita ryhdytään käytännössä toteuttamaan, Kari Hakari sanoo.

Alueille on tulossa myös alueelliset vanhusneuvostot, jotka hyvinvointialueiden pitää valita ikääntyneen väestön osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien turvaamiseksi.

Teksti: **Airi Vuolle**

Ennakoäänestysaika on kotimaassa 12.–18.1.2022 ja ulkomailla 12.–15.1.2022. Ennakkoon voi äänestää missä tahansa yleisessä ennakoäänestyspaikassa kotimaassa tai ulkomailla.

Ennakoäänestys järjestetään myös laitoksissa, kuten sairaaloissa, vanhainkodeissa ja vankiloissa. Laitosäänestyksessä voivat äänestää vain laitoksissa hoidettavana olevat tai niihin otetut henkilöt. Myös kotiaäänestys on käytettävissä. Kotiaäänestykseen ilmoittautuminen päättyy 11.1.2022 klo 16.

Äänioikeutettu saa äänestää vaalipäivänä vain siinä äänestyspaikassa, joka on merkitty äänioikeuskisteriin ja äänestäjälle postitse saapuneeseen ilmoituskorttiin. Äänestyspaikat ovat 23.1.2022 avoinna klo 9–20.

Vaikka Helsingissä ei järjestetä lainkaan omia aluevaaleja, Helsingissä järjestetään kuitenkin ennakoäänestys ja laitosäänestys muiden hyvinvointialueiden äänioikeutetuille.

Vuodesta 2025 lähtien aluevaalit järjestetään samanaikaisesti kuntavaalien kanssa.

Missä voi äänestää?

Kunnat ilmoittavat sekä ennakoäänestyspaikoista että varsinaisen vaalipäivän äänestyspaikoista kuntavaaleista tutuilla tavoilla.

Millaiset vaalit ovat?

Vaalit ovat välittömät, salaiset ja suhteelliset, ja vaaleissa on yhtäläinen äänioikeus. Valtuuston toimikausi on neljä vuotta. Aluevaaleissa on avoin listavaali samalla tavalla kuin kuntavaaleissa. Suhteellinen vaalitapa tarkoittaa sitä, että puolue saa aluevaltuustoon paikkoja samassa suhteessa kuin se saa ääniä vaaleissa.

Milloin tulos selviää?

Aluevaalien ääntenlaskenta suoritetaan samalla tavoin kuin kuntavaalien ääntenlaskenta. Kunkin kunnan keskusvaalilautakunta laskee aluevaalien ennakoäännet ja tekee vaalipäivän äänten tarkastuslaskennan.

Laskennan valmistuttua kukin keskusvaalilautakunta ilmoittaa aluevaalilautakunnalle kunnassa kullekin ehdokkaalle sekä puolueelle, vaaliliitolle ja yhteislistalle annetut äänimäärät ja mitättömien äänten määrän. Saatuaan ilmoituksen kaikilta hyvinvointialueen kunnilta, aluevaalilautakunta vahvistaa niiden mukaisen aluevaalien tuloksen hyvinvointialueella.

Aluevaalilautakunnat vahvistavat aluevaalien tulokset 26.1.2022. Valtuustot aloittavat työnsä 1.3.2022.

Lähteet:

Vaalit.fi -verkkosivusto, oikeusministeriön tuottama ja ylläpitämä tietokokonaisuus.
Soteuudistus.fi -verkkosivusto, valtioneuvoston sivusto.

Tietoa ja taitoa turvalliseen ikääntymiseen

Turvallisen vanhuuden puolesta – Suvanto ry:n Mummonmarkan vartijat -hanke (2008–2021) – on tiedottamishanke, jossa on lisätty ikääntyneiden ja heidän läheistensä tietoisuutta ikääntyneisiin kohdistuvasta taloudellisesta hyväksikäytöstä sekä petoksista ja huijauksista. Hankkeen työmuotoina ovat olleet luennot, seminaarit, artikkelit sekä verkkosivustolle kerätty ja vapaasti käytettävissä oleva materiaalipankki.

”Kuinka voit?” kysyi Facebook -ystäväni ja mietin, että onpa outo kysymys Messengerissä.

Onneksi viestipalvelu kertoikin samantien, ettei yhteyttä otanut ole sama henkilö kuin Facebook-ystäväni. Merkitsin viestin roskapostiksi, estin lähettäjän ja kerroin ystävälleni, että hänen tilinsä oli kaapattu.

Näitä tilejä käytetään huijaustarkoituksiin. Tällaisten arkisten huijausten kohteeksi voi joutua kuka tahansa meistä. Vain pieni tarkkaamaton hetki, klikkaat väärää viestiä, unohdat tarkastaa jotakin ja raha karkaa vieraaseen taskuun.

Uskaltaako nettiä edes käyttää?

Huijareita on ollut aina, vain keinot kehittyvät. Pankkitunnuksia urkitaan edelleen automaateilla ja kassoilla, mutta jos niitä saa sometilin kautta helpommin, huijari muuttaa someen. Digitaalinen maailma avaa huijareille uusia mahdollisuuksia ja uhrivolyymeja – meille muille valitettavasti uusia ja muuttuvia riskejä.

Kun vielä toistuvasti luemme ja kuulemme huijareista ja harmureista, petostehtailijoista ja perinnönanastajista, ei ole ihme, jos välillä hirvittää ja tekisi mieli sulkeutua tällaiselta uudelta menolta.

Digitaalisuus on kuitenkin arjessamme ja se myös helpottaa elämäämme. Kun osaamme perusasiat siitä, miten käytämme esimerkiksi verkkopankin palveluita, emme luo-

vuta salasanoja kenellekään, huolehdimme roskapostisuo-
dattimista ja päivityksistä sekä pyrimme olemaan tarkkoja, kaikkea voi turvallisesti mielin käyttää.

On myös hyvä tietää miten menetellä, jos tuli menneeksi ansaan. Näistä voit käydä katsomassa lisätietoa hankkeemme verkkosivuilta, josta löytyy muun muassa Turvaa rahasi -opas ikääntyneelle.

Pienet ja hyvät teot läheisille

Useat yli 70-vuotiaat ovat tänään hyvinvoivia ja digiajassa yhtä lailla pärjääviä kuin nuoremmatkin. Heistä yhä useammalla on myös huolehdittavanaan omia ikääntyneitä vanhempia. Vaikka voi olla muistisairauttakin, voi silti olla vielä kykyä ilmaista omaa tahtoaan raha- ja omaisuusasioiden hoitamisesta ja tätä tulee kunnioittaa tilanteen mukaisesti.

Raha-asioissa avustamiseen on turvallisia keinoja, joihin kannattaa tutustua jo ennen kuin itsenäinen asioiden hoitaminen estyy. Sovitaan muun muassa pankin kanssa tilin käyttövaltuudet raha-asioiden hoitamiseksi, jottei käytetä avustettavan omia tunnuksia ja kortteja edes kaupassa käyntiin.

Tulevaisuutta kannattaa ennakoida ajoissa ja lisätä omaa turvallisuuttaan tekemällä edunvalvontavaltuutus ja hoito-
tahto. Kirjatut asiat auttavat myös asioissa avustavia, kun heille on määritetty tehtävät ja toiveet.

Miksi mummonmarkkaa vartioidaan?

Mummonmarkan vartijat -hanke on luotu tarpeeseen, jossa Suvannon asiakastyössä nousi yhä enemmän esiin ikääntyneiden joutuminen taloudellisen hyväksikäytön kohteeksi. Myös poliisin rikostilastoissa yli 65-vuotiaisiin kohdistuneet petosrikokset ovat kasvaneet vuodesta 2014 alkaen.

Suomalaisten ikääntyessä asia koskettaa yhä useampia meistä, koska ikääntymisen myötä kasvaa riippuvuus toisten avusta. Samalla kasvaa riski joutua taloudellisesti hyväksikäytetyksi. Samoin riskiä lisää ikääntyneen yksinasuminen ja läheisten puuttuminen. Vanhuspalveluille voi kuka tahansa tehdä huoli-ilmoituksen iäkkään tilanteesta.

Teksti: **Pirjo Laveri**

SINUSTAKIN MUMMONMARKAN VARTIJA?

Tutustu verkkosivuilla olevaan Testaa tietosi! -osioon. Tee testi ja tutustu aineistoon. Saat sivuilta asiantuntijoiden esittämää turvatietoa erilaisista petos- ja huijausrikoksista sekä taloudellisesta hyväksikäytöstä eri muodoissa. Hanke on koonnut ja tehnyt materiaalia, jota voi kuunnella, katsella, lukea, tulostaa ja painattaa. Kaikki materiaali on vapaasti käytettävissä ja jaettavissa. Mummonmarkan vartijaksi valmistuu, kun kertoo sivuilla olevasta tiedosta eteenpäin ystäville ja tuttaville omissa lähi- ja harrastuspiireissä.

www.mummonmarkanvartijat.fi/testi

www.mummonmarkanvartijat.fi/materiaaleja



Hankesuunnittelijat Erja Ronkainen ja Pirjo Laveri ovat tehneet yhdessä tämän vuoden loppuun jatkunutta Mummonmarkan vartijat -hanketta.

**FAKTA**

Suomessa on 1,2 miljoonaa 65 vuotta täyttänyttä henkilöä, joista on rikosilmoitusten perusteella joutunut rikoksen uhriksi 23 713 henkilöä vuonna 2020. Pääosin rikosnimikkeet ovat olleet törkeä varkaus, varkaus, petos, näpistys tai kavallus.

Erityisesti petosten ilmoitusmäärä on kasvanut voimakkaasti, ja 4500 ikääntynyttä joutui petoksen uhriksi vuonna 2020. Ikääntyviin kohdistuva rikollisuus on piilorikollisuutta, koska rikosilmoitus jätetään usein tekemättä, varsinkin jos tekijä on läheinen. Taloudellinen kaltoinkohtelu on yksi lähisuhdeväkivallan muodoista.

KOTKAN SEUDUN SENIORIOPETTAJIEN

syyskausi alkoi Luonto antaa voimaa -teemapäivällä Jäppilän koulussa. Tutustuimme 4.10. koulun historiaan ja perhdyimme mm. luomuviljelyyn ja yrttien käyttöön. Kahvitauolla maistelimme nokkoslevitettä. 12.10. vietettiin **Reijo Paavolan** ohjaama yhteislaulutilaisuus Kotkan laulumiestälölla, ja pikkujouluja maukkaaine jouluterioineen vietimme musiikin siivin 18.11. Harjun oppimiskeskuksessa.

Teksti ja kuva Harjun tilaisuudesta:

Jaana Vainio-Utriainen

**Toimeentulo eläkkeellä helpottunut**

Eläketurvakeskuksen tutkimuksen mukaan suurin osa eläkeläisistä arvioi viime vuonna taloudellisen tyytyväisyytensä joko keskinkertaiseksi tai korkeaksi. Toimeentulo-ongelmia kokevien eläkeläisten osuus on pienentynyt.

Kaksi kolmesta eläkeläisestä kokee tavanomaisten menojen kattamisen jossain määrin helpoksi. Joka kymmenellä on kuitenkin vaikeampia toimeentulo-ongelmia, ilmenee Eläketurvakeskuksen tutkimuksesta.

Eläkettä kauan nauttivilla 5 yhdistävää asiaa

Avoliitossa elävä, terve, hyvätuloinen ja työssäkäyvä nainen nauttii vanhuuseläkettä todennäköisesti muita pidempään. Korkein riski menehtyä on työkyvyttömyyseläkkeeltä vanhuuseläkkeelle siirtyneellä matalatuloisella miehellä.

Eläketurvakeskuksen rekisteriaineistoon perustuvassa tutkimuksessa tarkasteltiin Suomen suurimman ikäluokan, vuonna 1947 syntyneiden, kuolevuutta vuosina 2007–2020. Tulokset ovat keskiarvoja, ryhmien sisällä pitkäikäisyydessä ja terveydessä on suurta yksilöllistä vaihtelua.

Lähde: Eläketurvakeskus



Teksti:
Erityisasiantuntija, TkT
Heli Mäntylä, ympäristöministeriö

Toimin erityisasiantuntijana ympäristöministeriössä ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelmassa. Koulutukseltani olen sekä tekniikan tohtori Teknillisen korkeakoulun arkkitehtiasemalta 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.

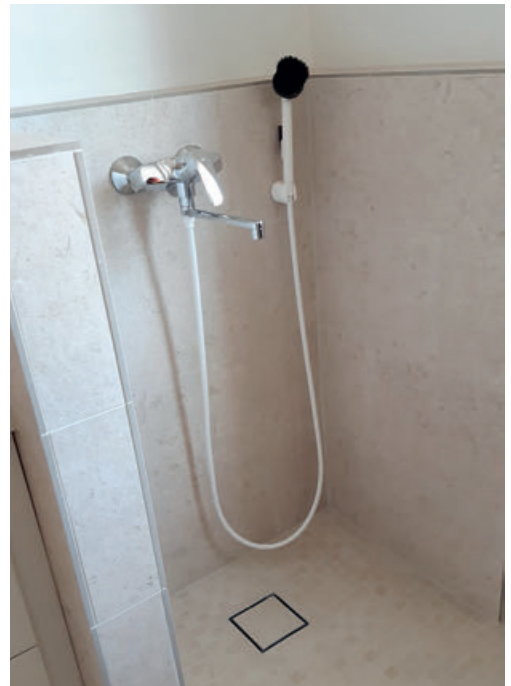
Kuvat **Heli Mäntylä**

Toimiva vaatehuolto

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. Lehdissä 2–5/2021 on puhuttu keittiöstä, eteisestä, makuuhuoneesta ja kylpyhuoneesta. Tällä kertaa käännetään katse **vaatehuoltoon**.

Vaatehuoltohuoneeseen sijoitetaan usein allas pyykin käsinpesua varten.



Seinäkkeellä erotettu kurapiste on tarpeen koiraperheissä ja se on näppärä myös apuvälineiden pyörien pesussa.

VAATEHUOLTO

Omakotitaloissa on usein pyykinhuoltoon aivan oma tilansa, vaatehuoltohuone, jossa vaatteet ja muut kodin tekstiilit pestään, kuivataan ja jälkikäsitellään. Lisäksi siellä säilytetään liinavaatteita ja mahdollisesti ommellaan.

Monissa kerros- ja rivitaloasunnoissa pyykin pesu ja kuivaus sekä henkilökohtaiseen hygieniaan liittyvät toiminnot tehdään samassa tilassa. Tällöin on tärkeää, että tila suunnitellaan hyvin. Vaatehuollon perusratkaisuksi riittää pyykkitori, jossa on pyykinpesukone ja sen yläpuolella kuivausrumpu. Sen viereen kannattaa sijoittaa minimissään 400 mm leveä pöytäkaappi, jossa on vetokorit likapyykille ja toinen 400 mm leveä kaappi, jossa on ulosvedettävä silityslauta sekä alapuolella tilaa ompelukoneelle ja silitysraudalle. Seinäkaappeihin jää säilytystilaa liinavaatteille. Tasolla voi taitella puhtaan pyykin.

On tärkeää huolehtia kylpyhuoneen esteettömyydestä. Suihkulle ja wc-istuimelle pitää jättää riittävästi tilaa. Molempia tulisi pystyä käyttämään pyörätuolista käsin tai avustettuna.

VINKKEJÄ VAATEHUOLTOON:

1. Tuuleta usein, pese harvoin.
2. Poista tahrat heti.
3. Pese täysjiä koneellisia.
4. Edestä täytettävä kone on täynnä, kun käsi mahtuu täyttöaukon yläreunasta suorana sisään ranteita myöten.
5. Pese ohjeen mukaan.
6. Annostele pesuainetta sopivasti. Ylimääräiset pesuainejäämät eivät ole vaatteille hyväksi sen enempää kuin iholle tai ympäristölle.
7. Uusissa pyykinpesukoneissa on pyykinpesuaineen annostelijat, jotka vähentävät jätettä. Automaattisella annostelulla varustettu pyykinpesukone varmistaa juuri oikean määrän pesuainetta. Kone mittaa pestävän pyykin määrän ja likaisuuden ennen annostelua.
8. Pakkaa herkäät vaatteet pesupussiin.
9. Jätä pesun jälkeen koneen luukku auki, jotta kone kuivuu.
10. Kiinnitä kylpyhuoneen kattoon tanko, johon saat helposti ripustettua ne vaatteet, joita et halua laittaa kuivausrumpuun (esimerkiksi kauluspaidat ja vaikkapa taitellut pussilakanat).



Toimiva pyykinhuolto kerrostalon kylpyhuoneessa. Pyykinpesun ja kuivauksen lisäksi on tilat likapyykille, silitykselle, säilytykselle ja jälkikäsitellylle. Ulosvedettävä silityslautamekanismi on näppärä pienissä tiloissa.



Pitkänomaisen kylpyhuoneen etualalla on vasemmalla vaatehuollontilat ja oikealla allaskaluste ja peilikaappi. Takaosassa on tukikahvallinen wc-istuin ja sen vieressä linjalattiakaivollinen suihku.



Korikaapissa on ulosvedettävät korit värillisille ja valkoisille likapyykeille.

Sivun kuvat ovat 1929 rakennetun Helsingin keskustan kerrostaloasunnon remontoitusta kylpyhuoneesta. Käytävästä otetun lisätilan avulla kylpyhuoneesta saatiin esteetön. Tilaan lisättiin myös asunnon toinen wc.

50-vuotisjuhlat Kouvolassa



Pekka Koskinen luovuttaa OSJ:n standaarin **Martti Ketoselle** ja **Tapio Aallolle**.

Kouvolan senioriopettajat ry vietti perustamisensa 50-vuotisjuhlaa 19.10.2021 Kouvolan Upseerikerholla. Tervehdyksensä juhlaan toivat OSJ:n puheenjohtaja **Pekka Koskinen** ja toiminnanjohtaja **Tuula Laine**.

Kouvolan kaupungin tervehdyksen esitti sivistysjohtaja **Veikko Niemi**. OAJ Kymenlaakson alueyhdistyksen puheenjohtaja **Olli-Pekka Hakkarainen** ja OAJ Kouvolan paikallisyhdistyksen puheenjohtaja **Tuomas Riikonen** muistivat yhdistystämme standardein.

Oman yhdistyksemme aktiivisia jäseniä palkittiin ansiomerkein. OSJ:n standardi luovutettiin toiminnantarkastaja **Martti Ketoselle** ja rahastonhoitaja **Tapio Aallolle**. Historiakatsauksen jälkeen vieraiden joukosta ehdotettiin yhteislaulua. Kajautimme komeasti Arvon mekin ansaitsemme.

Yhdistyksemme perustajajäsenet aloittivat ja lopettivat kerhokokouksensa laululla, ja yhdistyksen entiset puheenjohtajat kertoivat oman aikansa toiminnasta. Naapurikuntien senioriyhdistysten puheenjohtajat ja sihteerit muistelivat tervehdyksissään yhteisiä kohtaamisia jäsentemme kanssa. Yhteistyön siteitä sovittiin vahvistettavan entisestään.

Juhlailallisen jälkeen Myllykosken Metallimiesten kuoro sulatti sydämemme Suomi-rockin rakkauslauluin. Lämminhenkisestä 50-vuotisjuhlastamme muodostui iloisten tapaamisten ja mieleen palautuvien muistojen ilta.

Teksti: **Irmeli Salminen**

Kuva: **Paavo Mikkonen**

MIKKELIN SEUDUN OPETUSALAN SENIORIT päättivät yli vuoden kestäneen hiljaiselokauden tänä syksynä. Syyskuussa kuuntelimme biologi, tietokirjailija **Martti Hahtolan** esitelmän Suomen kesälinnuista, lokakuussa tutustuimme kaupunkimme uuteen valovoimaiseen matkailukohteeseen, sodan ja rauhan keskukseen Muistiin (suosittelen lämpimästi), marraskuussa olimme seuraamassa kaupunkimme teatterin esitystä ja joulukuussa järjestämme pikkujoulutapahtuman yhteislauluineen.

Teksti: **Osmo Ukkonen**, kuva: **Tuija Särkkä-Wirth**



Kuvassa **Martti Hahtola** kertoo kesiemme linnustosta.

POHJOISEN KESKI-SUOMEN SENIORIOPETTAJAT aloittivat syyskautensa luontoretkeilyllä. Kohteina olivat Rautalammilla puhtaan Hankaveden rannalla sijaitseva Törmälän loma- ja kurssikeskus ja Jyväskylän yliopiston Konneveden luonnontieteellinen tutkimusasema. Retken lopuksi seilasimme kahden tunnin opastetun risteilyn Etelä-Konneveden kansallispuiston vesillä upeissa syysmaisemissa.

Teksti: **Terttu Möttönen**, kuva: **Matti Varis**



Kuva on otettu Törmälän kirkkotilan seinustalla.

Muistojen juhlat koronan varjossa

Lokakuksena perjantaina kokoontui Haikon kartanon keltaiseen saliin arvokkaan oloinen ja iloinen joukko veteraniopettajia. Juhlimme koronatilanteesta johtuen vuoden viiveellä OKK 70–73-kursin valmistumisen 50-vuotista taivalta.

Valmistuimme Helsingin Opettajakorkeakoulusta kansakoulunopettajiksi, velvollisuudella opettaa tyttöjen ja poikien käsitöitä.

Oliko opettajaksi opiskelu ollut valintamme ihanneammatti tai jopa kutsumusammatti? Olimmeko toimineet valmistumisemme jälkeen koulussa opettajina ja kasvattajina, vai tuliko meistä jotakin aivan muuta?

Kenia, Amerikka, Ruotsi ja Aasia oli ollut joidenkin tukikohtana jossain vaiheessa opettajuutta. Laivan kapteeni, rehtori, muusikko, kirjailija, yksityisyrittäjä, luennoitsija, poliitikko, lähetystyöntekijä ja erilaiset kansainväliset tehtävänimikkeet kaikuivat ilmassa melko tutuilla äänillä.

Ulkonaön perusteella tunnistin muutaman opiskelutoverini. Harva tunnisti minut, jokunen ehkä vain äänestäni. Olinhan tuplaantunut painostani ja ollut monta vuotta poissa pienen aktiivisen ryhmän järjestämistä tapaamisista Aleksis Kiven päivänä.

Nyt eläkeläisinä muistelimme myös sitä aikaa, jolloin vastavalmistuneina ensimmäiseen työpaikkaan tullessamme allekirjoitimme heti tulevat eläkepaperimme. Tämä allekirjoitus oikeutti meidät jäämään eläkkeelle jo 60-vuotiaana.

Miten ihmeessä nuori opettajanalku silloin edes ajatteli eläkkeelle siirtymistä, pikemminkin sitä, miten kaikki siitä



eteenpäin sujuu, kokemattomia kun oltiin. Kiitos teille, jotka silloin melkein pakotitte minut ja ehkäpä muutkin kurssilaiset sen paperin allekirjoittamaan.

Juhlassamme oli kivoja ja rikkaita muistoja jaettaviksi mielenkiintoisiin keskusteluihin. Muistiongelmien kanssa ei tarvinnut vielä kohtuuttomasti painiskella. Pieni haku oli ihan pikkuisen itse kullakin silloin tällöin päällä, varsinkin kun piti tunnistaa kasvoja.

Hiljennettiin ja sytytettiin kynttilä opiskelutovereillemme, jotka olivat jo muuttaneet muistoihin.

Sitten kun jalat eivät enää juokse, annetaan muistojen tulla tästäkin juhlastamme meidän luokse.

Teksti: **Eva Ryhänen**, kuva: **Eero Mäkinen**

UUTISIA ALUEILTA

YLÄ-KAINUUN SENIORIOPETTAJAT RY kokoontui kotiseutupäivänä Puolangalle. Kulttuurikierros alkoi Pessimistitalolta, jossa pihalla koronan varjossa kuului iloinen puheensorina, ja maskien takaa aisti hymyt jokaisen kasvoilla. Pessimistitalon historia on mutkikas. Aluksi talo palveli suojeluskuntaa. Sen lakkauttamisen jälkeen maamiesseura järjesti pitkän rupeaman tansseja, jolloin moni romanssi sai alkunsa tanssin pyörteissä ja erityisesti saattelureissut lujittivat ikuisen liiton huvittelijoiden kesken. 1950-luvun lopulla omistajaksi vaihtui voimistelu- ja urheiluseura Puolangan Ryhti, jolloin hupien lisäksi saatettiin sisällä harjoitella kolmiloikkaa. Talo oli myös elokuvateatterina ja viimeiset 30 vuotta Tavaramylly-nimisenä sekatavarakauppana, kunnes pari vuotta sitten Puolangan pessimistit osti talon. Pihalle on nyt rakennettu katettu, nouseva katsomo, mikä mahdollistaa pessimismimusikaalien esittämisen tulevana kesinä.



Teksti: **Eeva Kontiola**, kuva: **Sini Riekkö**

VIIPALEPIKKULEIVÄT

200 g margariinia
3 dl sokeria
2 munaa (toinen voiteluun)
2 tl kanelia
1 tl leivinjauhetta
5 dl vehnä jauhoja
0,5 dl mantelia
0,5 dl sokeria

Sekoita kauhalla margariini ja sokeri vaahdoksi. Lisää kananmuna. Laita leivinjauhe vehnä jauhojen joukkoon ja lisää ne seokseen. Muotoile taikinasta neljä pitkää pötköä leivinpaperin päälle ja voitele pötköt munalla sekä ripota päälle hienonnetut mantelit ja sokeri. Paista 200 asteessa noin 10–14 min.

SUPERHELPPO HÄRKISLASAGNE

4 annosta

1 tomaatti
1 pkt (250 g) Härkistä eli kypsää härkäpapurvalmistetta
1 prk (500 g) yrteillä maustettua pastakastiketta (esim. Dolmio Bolognese)
1 dl vettä
6 lasagnelevyä
1 prk (250 g) pehmeää sulatejuustoa (esim. Koskenlaskija, ruoka, chili)

Vuokaan

1 rkl oliiviöljyä

Päälle

1 ruukku basilikaa
1 rs (250 g) miniluumutomaatteja
1 rkl oliiviöljyä

Huuhdo ja leikkaa tomaatti pieniksi kuutioiksi. Avaa härkispaketti ja lisää rasiaan 2 dl pastakastiketta ja tomaattikuutiot. Sekoita tasaiseksi. Kaada pastakastikepurkkiin puolestaan 1 dl vettä. Sekoita tasaiseksi.

Voitele pieni 1,5 litran uunivuoka öljyllä. Kaada pohjalle vedellä laimennettu pastakastike. Asettele päälle 2 lasagnelevyä.

Levitä päälle puolet härkistäytteestä ja kerros lasagnelevyjä. Tee toinen samanlainen kerros. Levitä päälle sulatejuusto. Paista 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia. Viimeistele basilikan lehdistä, pilkottuilla miniluumutomaateilla ja tilkalla oliiviöljyä.

Joululvalmistelut ovat menossa useimmissa kodeissa. Nykyään on huomattavasti vaikeampaa valita joulun ruokia, kun on olemassa niin monenlaisia ruokavaloita. Meidän nuorisollemme härkislaspagne maistuu, vaikka se ei niin jouluinen olekaan. Onhan lisäksi kuitenkin laatikoita ja salaateja. Punaisen lihan syöntiä yritämme vähentää, siksi päädyin kalkkunaan, toivottavasti maistuu.

Kiitän saamastani palautteesta ja toivotan lukijoilleni oikein rauhaa ja lämmintä joulun aikaa ja onnellista tulevaa vuotta.



Riitta Ristola

HUNAJA-PORKKANAT

300 g porkkanaita
nokare voita
suolaa
1 rkl hunajaa

Pese ja kuori porkkanat. Leikkaa ne vinoittain sentin paksuisiksi viipaleiksi.

Sulata voi paistokasarissa, lisää porkkanat ja hyppysellinen suolaa. Kuullota keskilämmöllä noin 20 minuuttia. Porkkanoiden pitää olla pehmeitä pinnalta ja vähän kovia sisältä. Valuta porkkanoille loppuvaiheessa hunajaa. Säädä lämpöä kovemmalle ja anna juuresten karamellisoitua muutama minuutti.

KALKKUNARULLAT

4 annosta

12 luumua
6 kpl maustamattomia kalkkunan fileepihvejä aurajuustoa

Keitä luumuja pieni hetki kiehuvaan vedessä, jotta saat ne pehmenemään.

Nuiji fileet ohuemmiksi (jos tarvitsee) kahden tuorekelmun välissä.

Nuiji kuitenkin herkästi rakkaudella, sillä kalkkuna repeää helposti. Leikkaa aurajuustosta pieniä siivuja. Laita kaksi luumua ja kolme aurajuustosiivua fileelle ja rullaa se pötköksi.

Rulla pysyy kiinni yhdellä cocktailtikulla. Paista pannulla rulliin nopea ja kaunis paistopinta ja kypsennä vielä uunissa 220-asteessa 20–30 min.

KALKKUNAN KASTIKE

2 dl paistolientä
2 tl perunajauhoja
1 dl appelsiinimehua
tilkka kermaa

Sekoita kiehuvaan paistoliemeen appelsiinimehuun sekoitetut perunajauhot. Ota kastike pois liedeltä, kun se on saonnut. Maista ja lisää tarvittaessa tilkka kermaa, suolaa ja pippuria.



Pienetkin liikuntapätkät riittävät – kortti uusitaan 2022

OSJ uusii pitkään käytössä olleen Kuntokortin vuoden 2022 aikana. Uusi kortti tehdään yhteistyössä Ikäinstituutin Ikiliikkuja-hankkeen kanssa.

OSJ arpoo edelleen kuntokorttinsa palauttaneiden kesken palkintoja. Voit valita, palautatko vuoden 2023 tammi-kuussa joko tällä sivulla olevan vanhan kuntokortin tai ensi vuonna ilmestyvän uuden kuntokortin tai molemmat kortit.

Uudessa kortissa otetaan huomioon uusiutuneet ikäihmisten liikuntasuositukset, joiden mukaan esimerkiksi kevyemmästä liikuskelustakin on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkeelle. Uudistetusta yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksesta on poistunut vaade vähintään 10 minuutin kestoista liikkumishetkestä. Nyt riittävät jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan.

UKK-instituutin ohjeiden mukaan yli 65-vuotiaiden liikkumisessa suositellaan:

- Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.
- Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikku- mista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikos- sa. Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen te- hoja reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Kevyttä liikuskelua, kuten kotiaskareita tai pihatöitä, tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein.
- Näiden monipuolinen yhdistely edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä.

KUNTOILUN KULMAKIVET:

- Aloita verrytellen – lopeta venytellen
- Käytä lihaksiasi – tarvitset niitä
- Harjoita sydäntäsi – 3 x 30 minuuttia viikossa riittää
- Kuntoile – hikoile ja hengästy

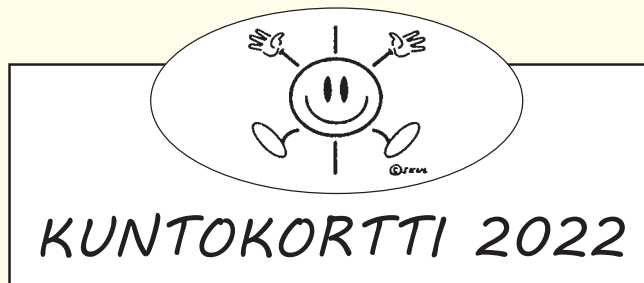


Viikossa on 336 puolituntista – käytä niistä 3 kuntoiluun

Kuntosuorituksesi riittää puolen tunnin liikuntasuoritus päivää kohden.

Merkintälyhennyksiä:

Hiihto = H Palloilu = P Juoksu = J Suunnistus = SU
Luistelu = L Soutu = S Pyöräily = PY Kuntoliikunta ryhmässä = KR
Uinti = U Voimistelu = V Kävely = K Kuntosali = KU Muu = M



Nimi _____

Osoite _____

Kortti on voimassa vuoden 2022 loppuun.

Palauta täytetty kuntokortti tammikuun 2023 loppuun mennessä osoitteeseen Opetusalan Seniorijärjestö OSJ, Rautatieäisenkatu 6, 00520 Helsinki.

Kuoreen merkintä "Kuntokortti".

Kuntokortti osallistuu OSJ:n palkintojen arvontoihin.

KK	PÄIVÄ																															Pist.	VUOSI:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
1																																	Talvijakso 1.1.–30.4.
2																																	
3																																	
4																																	
5																																	Kesäjakso 1.5.–31.8.
6																																	
7																																	
8																																	
9																																	Syysjakso 1.9.–31.12.
10																																	
11																																	
12																																	
																																	Yht.

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

MYYPÄÄN

Myydään Kiinteistö Oy **Vuokatti Country Club** peruskorjattu viikko-osake Vuokatissa, viikko 20. Täysi varustus, vuodepaikat ja astiastot kuudelle. Ympäristössä hyvät liikuntamahdollisuudet. Palvelut lähellä. Hinta 1 200 euroa. Tiedustelut 041 447 6639.

Myydään Lomakolmoset 2:n viikko-osakkeita, joilla käyttöoikeus 6 hengen huoneistoon **Salon Teijossa, Kuusamon Rukalla ja Espanjan Benalmadenassa**. Yhteen osakkeeseen sisältyy 4 viikon käyttöoikeus vuodessa kussakin kohteessa. Yhtiövastike on nyt 160,00 euroa/käyttöviikko. Osakkeita on myytävänä 1–4 kpl. Neljällä osakkeella saat ympärivuotisen käyttöoikeuden. Yhden osakkeen hinta on 25 000 euroa. Tiedustelut Liisa Kari 050 322 5753. liisakari@luukku.com.

Kaksi neljän henkilön lomaosaketta: vko 9 **Lapinniemi Tampe-**
re ja vko 29 **Hannunkiven lomakylä Kivijärvi**. Tiedustelut
Pentti Sinisalo, puh. 040 726 9410, marjatta.sinisalo@gmail.com

Huippuhyvä **Villas-huoneisto (Spa lodge 1) Katinküllassa**, 64 neliötä ylimmässä kerroksessa, jossa 2 mh, oh, k, sauna, khh ja huoneiston levyinen parveke Nuasjärvelle. Toisessa makuuhuoneessa oma kylpyhuone. Viikko 13 on hyvä, jos haluat aurinkoisia hiihto- tai laskettelupäiviä. Joskus myös pääsiäinen osuu kohdalle. Viikko-osakkeen hintapyyntö on noin puolet Katinkullan listahinnasta eli 11 000 euroa. Lisätietoja p. 050 338 3309 tai tarja.kajala@gmail.com

Hyväkuntoinen, hyvin vähän käytetty **Tuukkalan muinaispuku** (valmistaja Vuorelma). Puvussa on kaikki osat, liivihame, pusero, esiliina, vaippa ja Kalevala-korut. Liivihameen mitat: rinnan ympärys 110 cm ja pituus 125 cm. Hintapyyntö 2 200 euroa, voi myös tarjota. Tiedustelut: Tuula Hirvonen 040 516 1316/ tuuann.hirvon@hotmail.com.

CD Säilyn pelimannit: Ilonen polonen. Kolmetoista pelimannisävelmää Pohjois-Pohjanmaan eteläosista Ylivieskan Raudaskylältä kolmen opettajan esittämänä. Mukana 16-sivuinen esittelyvihko. Esittely www.sailynpelimannit.fi Hinta postikuluineen 20 euroa. Tilaukset sähköpostilla: sailyn.pelimannit@sailynpelimannit.fi

MYYDÄÄN TAI VUOKRATAAN

Tampereella 5 tähden kylpyläosake viikko 8. Vuodepaikat ja liinavaatteet 4:lle. Täysin varusteltu keittiö, sauna, TV. Hyvät bussiyhteydet Tampereelle. Mahd. vaihtaa RC:n kautta myös ulkomaan kohteisiin. Osakkeenomistajilla mahdollisuus varata vuoden aikana kylpylälomaa esim. 2 vrk 40 e, norm. 400 e. Hinta 3 500 e tai vuokra 480 e/vko. Tiedustelut 050 523 0115 / Kaarina

VUOKRATAAN

Vuokrataan hyväkuntoinen **OKT Ähtärissä**, lähellä keskustaa. Alakerrassa lähes uusi sauna, pesu- ja pukuhuonetilat sekä kodinhoitohuone. Keskkierroksessa kookas tupakeittiö ja 2 makuuhuonetta. Vesikeskuslämmitys sähköllä, lisäksi uusi, varaava puuhella. Vuokra 500,-/kk ja lisäksi lämmityskust., 2 kk takuu. Tiedustelut puh. 0400 354 914.

Vuokrataan Pyhäntunturilta **Holiday Clubin Onnipyhän** osake vko 8/2022, vuokra 750 euroa, la-la. Yhteydenotot puh. 040 144 8102.

Kokkolan Senioriopettajat ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään Snellmankodilla torstaina 10.2.2022 klo 13.00. Esillä sääntömääräiset asiat. Tervetuloa! Hallitus

Espoon seudun opettajajseniorit ry:n vuosikokous on keskiviikkona 16.2.2022 klo 14.00 Olarissa EKOAY:n toimistolla osoitteessa Komeetankuja 1, 02210 Espoo. Vuosikokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Tervetuloa päättämään yhdistyksen toiminnasta. Kahvitarjoilu. Kokouksen alussa asiakkuuspäällikkö Merja Laaksonen Causalus Oy:stä puhuu monilääkityksestä ja lääkityksen mahdollisista sivuvaikutuksista.

Länsi-Uudenmaan Senioriopettajat ry – Västra Nylands Seniorlärare rf: Yhdistyksemme vuosikokous pidetään torstaina 17. helmikuuta 2022 klo 14.00 Lounasravintola Punakanelissa, Suurlohjankatu 21–23, Lohja. Esillä sääntöjen 7 §:n mukaiset asiat. Kahvitarjoilun järjestämiseksi ilmoittautumiset sihteerille 10. helmikuuta mennessä. Hallitus

RISTIKON RATKAISU:

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

Seniopiettaja-lehdessä 5/2021 oli ristikko ”Elämän merkejä”. Vastauksia tuli 169, joista 162:ssa oli oikea ratkaisusana BITUMISORA. Oikein vastanneiden joukosta arvottiin kolme voittajaa:

Paula Haarahiltunen, Ranua

Kaarina Hongisto, Turku

Leena Hulkko, Kirkkonummi

Onnittelut voittajille! Heille on lähetetty pienet palkinnot.

RISTIKKO: REKIKELI

										PUUKKO-JUNK-KARI DRACULAN VERBI	
										NUKKU-MISEEN tätä nos-tettu lähtiessä 1	
SEG-MENTTI											
voimis-tua											
UUNIVUOASSA KYPSENNETTY											
-HINTA										2	
ELÄIN-TEN VALLAN-KUMOUKSEN TAKANA joskus topattu tunnettu kahvi-loistaan koittaa tammi-kuus-sa? LINNOI-TUK-SEN OSA maail-man sy-vin järvi											
runossa ei yhtään										POR-TEISSA "kangas-lintu" TAHAT-TOMIA	
IHOLLA voi hin-nasta KOSTEITA LOPPU Gretzkyn paidassa										4	
ALTTO TENORI BARITONI KURIA pään eteen 5 FIAT-MALLEJA LEKKE-REITÄ vaskit-san vat-sassa! KAHVIN KERA											
SAI-RAUS-PÄIVÄ-RAHA basso PUKI-NEITA (K)AVERI BAKTEE-RITON kaipuita PORUKOITA kerrostalossa slaavi-lainen kieli KITIN ÄIDIN NIMISIÄ										6	
USKA DARASTAKIN MUISTETTU KABAREETÄHTI ylös kapene-via VÄLI-TAVOIT-TEITA 7											
pulmal-linen LASKEE TONA-VAAN katu-porasta JOSKUS NISKAN PÄÄLLÄ										JAPANI-LAINEN TAITO TUTKIT-TAVINA KIINNIT-TÄÄ 8	
10 SIIVIN-KIN UNIIK-KEJA 9											
ALLA-KAT PULLON-SUUT											

Kun olet ratkaissut ristikon, poimi numeroilla merkityistä ruuduista kirjaimet numerojärjestyksessä ja kirjoita niistä muodostunut sana **postikorttiin**. Lähetä se **5.1.2022** mennessä osoitteella **Senioriopettaja, Opetusalan Seniorijärjestö OSJ, Rautatieläisenkatu 6, 00520 Helsinki**. HUOM! Osoite muuttui syksyllä! Kerro ratkaisun yhteydessä nimesi, puhe-

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

Oikea ratkaisu ja voittaneiden nimet julkaistaan lehden numerossa **1/2022**. Ristikon on laatinut Brigitta Kalpa.



Malta-kerrostalon joulukalenteri-ikkunassa, "kalenteriluukussa" 24, oli vuonna 2020 muun muassa virkattuja joulukuusia.

Joulukalenterilla yhteisöllisyyttä

Joulukuun ensimmäisenä päivänä jatkasaarelaisen kerrostalon yhdessä ikkunassa loistaa suuri valaistu ykkönen, kuun toisena päivänä numero 2. Jouluaattoon mennessä suuri osa Helsingin tiiviissä uudessa kaupunginosassa sijaitsevan talon kadunpuoleisista ikkunoista on valonauhoin valaistua joulukalenteria ja osin satumetsäkin.

Joulukalenterilla valaistu talo on monenikäisten helsinkiläisten yhteisöllinen kotitalo Malta. Se valmistui asukkaiden rakennuttamana ryhmärakennuttamiskohteena kahdeksan vuotta sitten. Ohikulkijoita ilahduttava joulukalenterikin on valaissut taloa jo useamman vuoden ajan, joka vuosi aina hieman erilaisena.

– Olen aina rakastanut joulua ja joulukalentereita. Toesimme yhdessä, että joulukalenteri, jota kaikki halukkaat pääsevät suunnittelemaan ja tekemään, sopii hienosti meidän talomme yhdeksi yhteisöllisyshankkeeksi. Jokaisena joulukuun päivänä aattoon asti syttyy siis aina uusi ikkuna lisää, ja valot ovat päällä loppiaisen asti, idean löytänyt **Kirsi Väkiparta** kertoo.

UUODEN 2021 KALENTERI on jo viides. Vuosi vuodelta koristelut tuntuvat komistuneen ja valosarjat lisääntyneen. Yhdessä rakennetut satumetsät täyttivät muun muassa lasten lainaamista nalleasukkaista. Viime vuonna ikkunoita somistivat talon yli 80-vuotiaan miesasukkaan vihreästä langasta virkkaamat kuuset.

Toinen matka keväiseen Pariisiin 5.–9.5.2022

Huhtikuun matka Pariisiin täyttyi ennätysajassa. Lomalinja järjestää nyt vastaavan toisen matkan kahta viikkoa myöhemmin 5.–9.5. Ohjelma ja hotelli ovat samat kuin huhtikuussa. Lisämaksullista Arja Korisevan esiintymistä ei toukokuussa ole. Oppaalta saa apua Seinen risteilyn tai muun iltaohjelman varaamiseen.

Matkalla nähdään Pariisin kuuluisimmat nähtävyydet, Eiffel-torni, Champs-Elysee ja Notre Dame sekä vierailaan maailman kuuluisimman impressionistin Claude Monet'n kotitalossa ja puutarhassa ihailemassa keväistä kukkaloistoa. Loiren kauniissa laaksossa nähdään keskiaikaisia linnoja, laakson kauniita maisemia ja pikkukaupunkeja.

1. päivä 5.5. – Kaupunkikiertoajelu ja lounas kaupungilla

2. päivä 6.5. – Givernyn kylä ja Claude Monet'n kotitalo
Kauniissa Normandian Givernyn kylässä näemme impressionisti Claude Monet'n talon. Talossa on ihastuttava itämainen vesipuutarha, jossa hän maalasi kaikkein kuuluisimpia maalauksiaan. Lounas Givernyssä.

3. päivä 7.5. – Lisämaksullinen ohjelma: Louvre
Vapaapäivä omatoimiseen Pariisiin tutustumiseen. Lisämaksullinen Louvren museokierros halukkaille.

4. päivä 8.5. – Loiren laakson linnat
Loiren laaksossa näemme kaksi upeaa keskiaikaista linnaa: renessanssiarkkitehtuurin helmet Château de Chambord ja Chenonceau. Lounas retken aikana.

5. päivä 9.5. – Kotiinlähtö
Aikaa esimerkiksi kävelyretkelle Montmartren kukkulalle. Kuljetus lentoasemalle iltapäivällä.

Hinta 1 296 euroa
Hintaan sisältyvät Finnairin reittilennot, majoitus kahden hengen huoneessa, 4 x aamiainen, 3 x lounas, ohjelmassa mainitut retket, asiantuntijaoppaan palvelut. Lisämaksusta yhden hengen huone 320 euroa, Louvren retki 65 euroa.

Varaukset ja lisätiedot

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



– Alakerran suuriin ikkunoihin on tänä vuonna tulossa useampi iso sommitelma, ja myös porrasrappujen isoista ikkunoista monet on varattu kalenterin eri ilmestymispäiville. Tänä vuonna lapsiperheiden yhdessä tekemä satumetsäikkuna päätettiin koota jo joulukuun ensimmäiseksi päiväksi, sanoo talossa asuva senioriohjelmatyöntekijä **Kaarina Pekkala**.

Hän hoitaa varauslistaa, josta halukkaat asukkaat ovat poimineet itselleen oman joulukalenterivuoronsa.

– Tämä on meillä yksi tapa toteuttaa yhteisöllisyyttä, yksi keino oppia tuntemaan toisensa ja luottamaan toisiinsa. Idea yhteisestä joulukalenteristahan sopisi erinomaisesti myös esimerkiksi senioritaloihin eri puolille maata, Kaarina Pekkala sanoo.

MALTA-TALON SALISSA on joka jouluaatto myös yhteinen joulutapahtuma joulupuuroineen. Sinne ovat asukkaiden ystävätkin tervetulleita. Tapahtuma saatiin tarkoin järjestelyin toteutumaan myös koronajouluna 2020. Joulupuuro syötiin silloin talon ulkoterasilla.

– Olimme pioneereja kerrostalon ryhmärakennuttamisessa, joten ison riskin me aikanamme otimme, kun kaikki oli silloin vielä uutta ja lainansaanti tällaiseen hankkeeseen todella vaikeaa. Mutta se kannatti. On paljon hauskenpää, turvallisempaa ja mukavampaa, kun asuu talossa, jossa on paljon tuttuja ja mielenkiintoisia ihmisiä. Jatkuvasti oppii uusia asioita, ja naapuriapu on lähellä, sanoo juuri opettajasta senioriohjelmatyöntekijäksi siirtynyt **Katri Pulkkinen**.

Yhteisöllisyyden liima Malta-talossa on talon alkuperäisiin ideoihin kuuluvan **Salla Korpelan** mukaan yhteinen syöminen ja saunominen. Yli sadan asukkaan ja noin 60 asunnon talossa onkin kolme saunaa, yhteisruokailujen järjestämistä aloitellaan taas koronarajoitusten jälkeen muutama kerran viikossa. Koronatauolla olleet naisten ja miesten saunavuorot jatkuvat taas peräti kuusi kertaa viikossa.

Talon toimintaan osallistuminen on aina vapaaehtoista ja vaihtoehtoja on paljon. Maltassa järjestetään esimerkiksi talkoita, joogatunteja, käsityökerhoa ja tehdään yhdessä hankintoja. Osa asukkaista on hankkinut muun muassa laatikkopyöriä yhteiskäyttöön. Oma kulttuuritoimintaa on runsaasti. On taidenäyttelyitä, elokuvaesityksiä ja oma bändi useampine soittajineen ja laulajineen sekä konsertteja.

Teksti: **Airi Vuolle**



Joulukuun ensimmäisen päivän ikkuna 2021 oli eläinten satumetsä.

Kuva: Airi Vuolle

Senioriopettaja-lehti kiittää
lukijoita ja yhteistyökumppaneita
kuluneesta vuodesta!

Hyvää joulua
ja onnellista
uutta vuotta!



Opetusalan Seniorijärjestö OSJ
ei lähetä tänä vuonna joulukortteja.
Joulumuistamiisiin varattu raha on
lahjoitettu Hyvä joulumielinen -keräykseen.