

Lehtimäen opiston
Joulunasta 2017



Nro 119

Lehtimäen opistolle tulossa pysyvä rahoitusratkaisu

Viime vuonna tämän kirjoituksen otsikossa luki: ”Lehtimäen opistoa ei ole unohdettu”, mutta kuka olisi uskonut, että unelman toteutuminen oli näin lähellä? Lehtimäen opisto on viimeinkin vuosikymmenten jälkeen saamassa pysyvän rahoitusratkaisun – enää puuttuu vain eduskunnan hyväksyntä asialle. Lakimuutos on merkittävä, koska se luo opistolle vakautta ja pitkälle tiedossa olevan rahoitustason. Tästä lähtökohdasta opisto voi turvallisin mielin jatkaa tärkeää toimintaansa ja kehittää sitä yhä vain paremmaksi. Uudistettu rahoitus tulisi voimaan 1.1.2018 alkaen.

Opisto sai tiedon asiasta henkilökohtaisesti ministeri Sanni Grahn-Laasoselta hänen vieraillessa syyskuussa Seinäjoella. Opiskelijamme halusivat käydä tervehtimässä ministeriä ja viemässä hänelle samalla kutsun tulla käymään opistolla. Tapaamisesta muodostuikin poikkeuksellisen lämmin ja koskettava ministerin viestin myötä. Opiskelijat saivat jakaa ministerin kanssa kokemuksiaan opiskelusta ja siitä, mitä se heille merkitsee. Samalla saimme mahdollisuuden kiittää häntä henkilökohtaisesti merkittävästä työstä opiston pysyvän rahoitusratkaisun saamiselle vuosikymmenten odotuksen jälkeen.

Rahoituksen osalta tuleva lakimuutos ei edelleenkään kata opiskelijoiden tarvitseman henkilökohtaisen avun ja tuen kustannuksia, joten yhteistyö opiskelijan kotikunnan sosiaalipuolen kanssa on edelleenkin merkittävässä asemassa myös jatkossa. Lehtimäen opisto toivoo, että opetus- ja kulttuuriministeriö jatkaa aktiivisesti selvittelyjä sosiaali- ja terveysministeriön kanssa pysyvän rahoituksen järjestämiseksi myös opiskelijoiden henkilökohtaisen avun ja tuen saannin varmistamiseksi. Tulevassa SOTE-uudistuksessa tämä asiaa tulee ratkaistavaksi. Tältä osin haasteita riittää myös jatkossa, mutta kaikki aikanaan ja pala kerrallaan.

Tahdon kiittää ja rohkaista teitä kaikkia, jotka olette vuosikymmenten ajan pitäneet opiston asiaa esillä. Ministerin sanoja lainatakseni ” Hyvä yhteiskunta pitää huolta jokaisen mahdollisuuksista oppia uutta elämänmittaisesti”. Tällä matkalla, jonka opisto on tähän asti kulkenut, ei ole aina näyttänyt siltä. Monelle opiskelijalle yhteiskunta on näyttänyt myös karut kasvonsa ja ovi toisensa perään on sulkeutunut. Opiston henkinen vahvuus lähtee yksilön ihmisarvon tunnistamisesta ja siitä, että syrjityllekin on opiston ovet pidetty avoinna. On lähdetty siitä, että oppiminen ei tunne rajoja ja jokaisella on oikeus uuteen alkuun ja

mahdollisuuteen. Voidaan sanoa, että oppimisen ilo ei ole koskaan matkan varrella sammunut opiskelijoiden sydämistä ja se palo on osaltaan kantanut opistoa vuosikymmenten yli tähän päivään.

Lämmin kiitos henkilökunnalle! Sekä ministeri että useat vierailijat opistolla ovat vaikuttuneet opiskelijoiden kokemuksista ja siitä, kuinka sieltä välittyy henkilökunnan sitoutuneisuus ja ammattitaito. Arki haastaa meidät joka päivä, mutta on hienoa, että voimme kohdata haasteet yhdessä!

Kiitos opiston hallitukselle, alueemme kansanedustajille ja ministereille työstänne ja tuestanne opiston rahoituksen järjestymiseksi. Kuten edellä on tullut esille, niin Lehtimäen opisto tarvitsee teitä myös jatkossa kohderyhmämme edunvalvontatyössä. Uudet haasteet odottavat, mutta maltetaan kuitenkin nauttia tästä hetkestä ja antaa tulevien päivien tuoda omat murheet ja mahdollisuutensa.



Rauhaisaa joulun odotusta ja Hyvää Uutta Vuotta 2018 Nasta-lehden lukijoille ja kiitos työmme tukemisesta!

Eija Saarimaa, rehtori

Päätoimittajan terveiset

Luet parhaillaan Lehtimäen opiston Nasta-lehteä, joka ilmestyy kaksi kertaa vuodessa, joululoman alkaessa ja kesän kynnyksellä. Lehti on edelleen tärkeä muisto syys- tai kevätlukukauden tapahtumista opistolaisten elämässä. Nasta –lehdestä on mukava lukea omia, ystävien tai henkilökunnan kirjoituksia ja katsella kuvia matkan varrelta. Lehti on muisto, joka säilyy ja jonka tarinoihin on mukava palata vuosien jälkeinkin.

Joulunastan nro 119 sivuilta voit lukea rehtorin terveiset, jotka kertovat iloiset uutiset rahoitusratkaisusta. Tervehdyksen on kirjoittanut myös opiskelijoille tuttu Tuire-pappi.

Opiston arkeen on jo muutaman vuoden ajan kuulunut remontit siellä ja täällä, joten remonttijuttu on varsin ajankohtainen nyt ja varmasti tulevaisuudessakin.

Lehdessä on esitelty opistolta saatavia terapiapalveluita ja jalkojenhoitaja työssään. Opintoesitelinaiset sekä Miika ja Janne keksivät visaisia kysymyksiä Lissun ja Terhin työtä jatkaville naisille. Jokos arvasit, ketkä haastattelussa olivat?

Lehden sivuilta selviää mitä eri ryhmät ovat opiskelleet tai puuhailleet syyslukukauden aikana. Janne kirjoitti kirveenvarsien valmistuksesta ja Kalle suomalaisen pelin esittelyn. Ihania juttuja tiedossa, kannattaa lukea.

Partiolaiset ja teatteritiimiläiset ovat olleet ahkeria koko syksyn ja heidän omenapuun istutuksesta ja esitysreissusta löytyvät jutut lehden sivuilta. Sählykerholaiset ja Matias saivat nimikirjoitukset, mutta enpä vielä paljasta ketkä nimmareita kirjoittivat.

Suomi on 100 –vuotias ja sen kunniaksi on Suomessa järjestetty lukuisia tapahtumia kuluvana vuonna. Opistollakin Suomi 100 –vuotta teema on ollut näkyvillä ja juhluvuoden loppuhuipennus toteutui itsenäisyyspäivän alla teemapäivään. Joulunastan sivuilta löytyy opiskelijoiden maalaamia kuvia Suomesta.

Tuhannet kiitokset kaikille lehden tekemiseen osallistuneille!

Mukavia lukuhetkiä lehden parissa ja rentouttavaa sekä rauhaista joulua kaikille!

Jaana Lehisalo



Kuva: Riitta Ranta

Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo!

Käyn Lehtimäen opistolla kerran kuukaudessa. Kun astun pääovesta sisään, kuulen yleensä ihanan puheensorinan, huudahduksia ja naurahduksia. Jätän takin naulakkoon, kitaran ja kirkkokorin aulakahvioon ja lähden kohti ruokasalia. Käytävä täyttyy iloisista tervehdyksistä, lämpimistä halauksista, hymyistä ja kuulumisten vaihdosta. Minusta tuntuu hyvältä! Lehtimäen opistolla on yhteisö. Tänäkin syksynä opistolaiset ovat saaneet jakaa yhdessä monet ilot ja surut, ja uusia ystävyksiä on syntynyt. Sanotaan, että jaettu suru puolittuu, mutta jaettu ilo on kaksinkertainen ilo. Näin on opistolla elämää jaettu; murheita puolitettu ja iloa tuplattu!

Ensimmäisenä jouluna Maria ja Joosef olivat kulkeneet pitkän matkan kahdestaan. Matka Beethemiin oli pitkä ja vaikea. Maria istui aasin selässä, ja Joosef kulki vaikeaa vuoristoreittiä kävellen. Perille päästyään he eivät päässeet muiden joukkoon majataloon, vaan he joutuivat tyytymään talliin. Eläinten suojassa he olivat kaksin. Muistat ehkä jouluevankeliumista, että kun Jeesus sitten syntyi, paikalle alkoi nopeasti kerääntyä ihmisiä. Enkeli kävi ilmoittamassa paimenille, että kuningas on syntynyt. Tietäjätkin lähtivät matkaan kohti Beethemiä.

Ensimmäisenä jouluna ilo jaettiin yhdessä. Maailman pelastaja, Jeesus, toi valon ja ilon tullessaan. Hän toi maailmaan rakkautta, viisautta ja toivoa. Eläinten tallissa, eli oikeastaan aika köyhässä majapaikassa, kokoontuivat tasa-arvoisina juhlijoina paimenet ja tietäjät. Joulun ilo oli kaikkien yhteinen! Siinä ei tultu missään arvojärjestyksessä, niin kuin itsenäisyyspäivän presidentin vastaanotolle tullaan. Siinä ei kyselyä, toivotuksia. Siinä ei kysytty edes, uskotko Jumalaan ja uskotko, että Jeesus on Jumalan poika! Ei tarvittu mitään muodollisuuksia, koska oli tapahtunut ihme. Joulun lapsi, Jeesus, on Jumalan ihme.

Toivon, että tänä jouluna saat jakaa joulun iloa toisten kanssa. Oli se sitten perheen kesken tai kotisi muiden asukkaiden kanssa. Joulun ilo on juhla, joka syntyy yhdessäolosta. Kun näemme toisten hymyilevät kasvot ja sädehtivät silmät, saamme kokea joulun ihmettä tässä ajassa. Vaikka emme pääse seimen ääreen vastasyntyntä Jeesus-vauvaa ihailemaan, saamme kokea samaa rakkautta, toivoa ja iloa.

Enkeli muuten sanoi paimenille: "Älkää pelätkö! Minä ilmoitan teille ilosanoman, **suuren ilon koko kansalle**. Tänä on teille Daavidin kaupungissa syntynyt Vapahtaja. Hän on Kristus, Herra. Tämä on merkinä teille: te löydätte lapsen, joka makaa kapaloituna seimessä." Tämä ilo ilmoitetaan myös meille. Vapahtaja on syntynyt! Jaetaan joulun iloa yhdessä!

Riemullista, rentouttavaa ja hyvää joulua!
Siunausta vuoteen 2018 meille kaikille!

- Tuire-pappi -



Kaivuri, pauketta ja tärinää – mitä ihmettä opistolla tapahtuu?

Ei hätää, opistolla remontoidaan ja rakennetaan. Päärakennuksen luokkatiloja on remontoitu parisen vuotta, ja reipas vuosi sitten valmistui 4. solun remontti. Jatkoa seurasi 2. ja 3. soluissa, ja opiskelijat pääsivät muuttamaan uusittuihin soluihin elokuussa 2017. Myös juhlasalin ulkoseinä on saanut uuden pinnan ja värin. Ja nyt viimeisimpänä rakennuskohteena on yhdyskäytävä asvasta päärakennuksen puolelle.

Lehtimäen opiston kiinteistöt

Lehtimäen opisto on aloittanut toimintansa vuonna 1971. Valtio lahjoitti opistolle päärakennuksen, joka on vanha keskikoulu. 1970-luvun alkupuolella rakennettiin opiskelija-asunnot (solut) ja paja, jossa mm. teknisen työn tunnit pidetään. Samoihin aikoihin rakennettiin myös Hintsanahteen 10 asunnon rivitalo, jota on käytetty mm. opiskelijoiden majoitukseen, opetustiloina ja asumisvalmennukseen. Uimahalli ja kuntotalo rakennettiin vuonna 1975. Vammaisratsastustalli ja maneesi rakennettiin 1980- ja 90 -lukujen taitteessa. Päärakennusta laajennettiin vuonna 1996 terapia- ja vapaa-ajantiloilla. Asva 1 valmistui 2002 ja asva 2 vuonna 2007. Osaan rakennuskohteista on saatu Veikkauksen ja RAY:n (nyk. STEA) tukea.

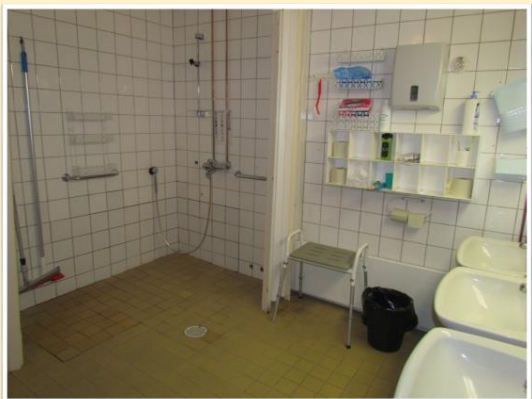
Peruskorjauksia ja saneerausta

Opiston kiinteistöt ovat siis pääasiassa 1970-luvulla rakennettuja. Peruskorjauksia on tehty esimerkiksi päärakennukseen, opiskelija-asuntoloihin ja kiinteistöjen ulkovuorauksiin. Luokkatiloja on remontoitu luokka kerrallaan, käyttövesiputkisto ja käytävätilat on uusittu. Juhlasalin ulkoseinään ei korjaustoimenpiteeksi riittänyt pelkkä maali, vaan koko verhous piti uusia.

Opiskelija-asuntoja on 5 kpl ja ne olivat lähes alkuperäisessä tilassa ennen remonttia, sprinklerijärjestelmä asennettiin pari vuotta sitten lisäämään turvallisuutta. 4. solun remontti valmistui vuonna 2016 ja heti perään aloitettiin 2. ja 3. solun remontti, joka valmistui kesällä 2017. Remontti ei ollutkaan mitään pientä pintaremonttia, vaan työ lähti lattioiden ja entisten pesu- ja saniteettitilojen purkamisesta. Nyt kolme soluasuntoa on priimakunnossa. Seuraavan sivun *ennen ja nyt* -kuvista näemmekin melkoisen muutoksen verrattuna vanhaan.

Parasta aikaa työn alla on Asvan ja päärakennuksen välille rakennettava yhdyskäytävä, joka varmasti helpottaa niin opiskelijoiden kuin henkilökunnankin elämää. Yhdyskäytävä valmistuu ensi kevään kuluessa. Opistolla on paljon vanhoja kiinteistöjä, joten remontoitavakaan ei vielä tähän loppu. Seuraavana listalle tulevat 1. ja 5. solut.

Keittiökin on liki main alkuperäisessä kuosissaan ja on odottanut jo pitkään peruskorjausta. Uimahalli ja kuntotalo niin ikään ovat remonttilistan jatkona.



Ennen remonttia

Remontin jälkeen

Vähän kerrallaan, hissukseen, vähitellen, pala palalta – pikkuhiljaa hyvä tulee ja hyvää kannattaa odottaa. Teksti ja kuvat Virpi Lahti

Terapiapalvelut

Opiston terapiaosasto on yksityinen terveydenhuollon palvelujentuottaja. Tällä hetkellä tuotettavia palveluita ovat toimintaterapia, musiikkiterapia, fysioterapia ja sen erityismuotona allasterapia. Terapioihin voi hakeutua KELA:n maksusitoumuksella, terveyskeskusten läheteillä, vakuutusyhtiöiden maksusitoumuksella tai omakustanteisesti. Lehtimäen opistolla on voimassa oleva sopimus KELA:n kanssa vaativasta lääkinnällisestä avokuntoutuksesta. Nämä avoterapiat ovat yksilöterapioida. KELA:n maksusitoumuksen hakemista varten asiakkaan kuntoutussuunnitelmassa tulee olla lääkärin suositus terapioista, jonka jälkeen terapioita voi anoa KELA:lta (Hakemus - Vaativa lääkinnällinen kuntoutus KU104).

Opistolla tuotetaan myös neuropsykiatrista valmennusta sekä jalkahoidon palveluita. Ratsastusterapiassa Lehtimäen opisto tekee yhteistyötä kahden ulkopuolisen palveluntuottajan kanssa.

Opistolla työskentelee kolme fysioterapeuttia, kaksi toimintaterapeuttia, musiikkiterapeutti, neuropsykiatrinen valmentaja ja jalkojenhoidon ammattitutkinnon suorittanut henkilö.

Fysio- ja allasterapia

Fysioterapia on terapiaa, jonka keskeisenä tavoitteena on ylläpitää ja kehittää ihmisten toimintakykyä ja liikkumista. Fysioterapiassa arvioidaan asiakkaan terveyttä, liikkumista, toimintakykyä ja toimintarajoitteita hänen toimintaympäristössään.

Fysioterapeutit voivat arvioida liikkumisen apuvälineiden tarvetta ja opastaa näiden apuvälineiden käytössä. Lisäksi fysioterapeutit osallistuvat perusoppijakson opiskelijoiden liikuntatuntien opetukseen. Sopeutumisvalmennuskursseilla fysioterapeutit ovat mukana moniammatillisessa kurssitiimissä.

Kuntotalon terapiatilat koostuvat yksilöhoitotiloista sekä kuntosalista. Allasterapiat toteutetaan kuntotalon allastiloissa, joissa on kuntouintiallas, opetusallas ja terapia-allas. Terapia-altaan vesi on yli 30-asteista, ja sinne pääsee suihkupyörätuolilla luiskaa pitkin. Kuntouintialtaaseen on mahdollista siirtyä myös allasnosturilla.



Kuvassa fysioterapeuttiopiskelija Raquel Bermudez Salamancan yliopistosta ottaa Aarne Saariselta ortoosit pois ennen loppuvenyttelyä. Opiston fysioterapeutti Eero Savela seuraa tilannetta.

Toimintaterapia

Lehtimäen opistolla on toimintaterapiapalvelusta sopimus KELA:n kanssa. Toimintaterapia on kuntoutusta, joka perustuu toiminnan terapeuttiseen käyttöön.

Toimintaterapialla tuetaan asiakkaan päivittäistä elämää; itsestä huolehtimista, asioimista ja arkielämää, koulunkäyntiä ja opiskelua, työkykyä ja työssä selviytymistä, yhteiskunnallista osallistumista, vapaa-ajan viettämistä, leikkimistä ja lepoa.

Toimintaterapian keinoja asiakkaan toimintamahdollisuuksien parantamiseksi voivat olla esimerkiksi asunnon muutostöiden suunnittelu, apuvälinetarpeen arviointi, psykososiaalisten taitojen harjoittelu tai arjen toimintojen harjoittelu. Lapsiasiakkaiden kanssa voidaan harjoitella esimerkiksi hieno- ja karkeamotorisia taitoja, hahmotusta ja toiminnanohjausta sekä aistitiedon käsittelyä.

Tavoitteet luodaan jokaisen asiakkaan kohdalla erikseen ja niiden toteutumista voidaan arvioida erilaisin arviointimenetelmin. Tärkeää on toiminnan mielekkyys ja merkityksellisyys asiakkaalle.

Lehtimäen opistolla on tarjolla KELA:n yksilöterapian lisäksi ryhmämuotoista terapiaa. Erityisosaamistamme on lasten- ja nuorten toimintaterapia.

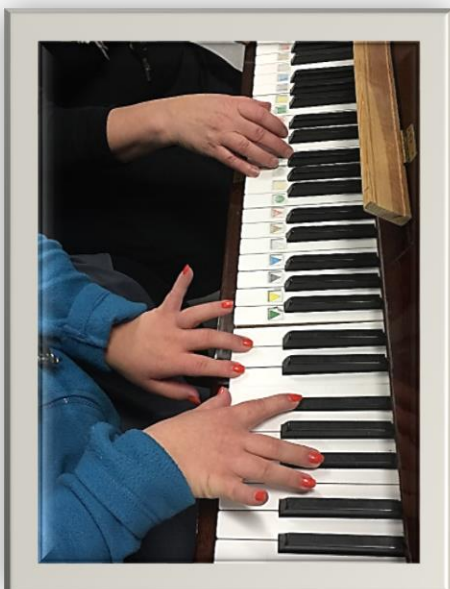


Kuvassa toimintaterapeutti Aino Mannismäki ohjaa Antoni Siltasalmea vuorovaikutus- ja tunneharjoituksessa.

MINULLA ON MUSIIKKITERAPIA! JES, KIVAA!!!

Marraskuun 15. päivänä vietettiin Eurooppalaista musiikkiterapiapäivää! Lehtimäen opistolla vietimme musiikkiterapiapäivää torstaina 16.11. musiikkiterapia-asiakkaiden kanssa. Saimme terapiaan vieraaksemme opiston opettajan **Jaana Lehisalon**, Jaanan ottamia kuvia on tässä jutussa mukana.

Lehtimäen opiston opiskelijat, joilla on musiikkiterapiapäätös, tulevat musiikkiterapiaan mielellään. Musiikkiterapiassa heitä rohkaistaan ilmaisemaan itseään, tutkimaan tunteitaan sekä omia kokemuksiaan. Jokaisen terapiassa kävijän toiveet otetaan huomioon, ja työskentely tapahtuu kunkin omilla ehdoilla sekä jokaisen oman tason mukaisesti. Musiikkiterapian keskeisiä tavoitteita on auttaa terapiassa kävijää tulemaan kuulluksi sekä pärjäämään paremmin erilaisten oman elämänsä haasteiden kanssa. Työskentelemme omalla äänellä (laulaen, loruillen, puhuen jne.), soittamalla, improvisoimalla ja kuuntelemalla musiikkia (=jaettu kuuntelukokemus). Lisäksi joskus saatamme piirtää tai maalata. Tanssi kuuluu myös musiikkiterapian työskentelytapoihin. Professori, aivo- ja kognitiotutkija **Minna Huotilainen** tutkii ihmisen aivojen toimintaa, ja hän onkin todennut, että tanssi on aivojen superharrastus. Vibroakustinen hoito on yksi musiikkiterapian keskeisiä hoitomuotoja. Lehtimäelläkin on käytössä fysioakustinen tuoli.



Mitä musiikkiterapia sitten antaa kävijälleen? He saavat ilon ja onnistumisen kokemuksia. Musiikki tekee hyvää aivoille: keskittymiskyky ja muisti paranevat. Muisti virkistyy ajattelun ohella (=kognitiiviset taidot), puhe harjaantuu, sillä laulujen avulla opitaan ääniteitä ja myöhemmin sanoja. Motoriikka ja sen säätely kehittyvät. Musiikin avulla jaksaa ponnistella jopa vähän epämiellyttävämmänkin asian kanssa pidemmän aikaa. Univaikeudetkin helpottavat. Masentunut ihminen pääsee käsiksi tunteisiinsa helpommin ja nopeammin musiikin avulla, koska tunnereaktio seuraa musiikin kuuntelukokemuksessa välittömästi.

Lehtimäen opistolla osa opiskelijoista käy musiikkiterapiassa ja se on heille vaativaa lääkinnällistä kuntoutusta. Kela korvaa musiikkiterapiaa vaativana lääkinnällisenä kuntoutuksena alle 65-vuotiaille sekä nuorten kuntoutuspsykoterapiana 16-25 –vuotiaille.

Myös sairaanhoitopiirit, terveyskeskukset, perheneuvolat, kuntien sosiaalitoimet tai vakuutusyhtiöt voivat korvata musiikkiterapiaa. Musiikkiterapiaan voi tulla myös omalla kustannuksellaan. Musiikkiterapia soveltuu kaikenikäisille, ja sillä voidaan saavuttaa

myönteisiä tuloksia psyykkisten, neurologisten, fyysisten ja sosiaalisten oireiden ja sairauksien hoidossa. Tällä hetkellä Suomessa koulutettuja musiikkiterapeutteja on noin 600, mutta kaikki heistä eivät tällä hetkellä toimi musiikkiterapiatyössä.

Musiikkiterapia on tieteelliseen tutkimukseen perustuva kuntoutus- ja hoitomuoto, jota alettiin Suomessa käyttää laajemmin 1960 –luvulla. Musiikkiterapiassa musiikin eri elementtejä (*rytmi, melodia, harmonia, muoto, sointiväri ja dynamiikka*) käytetään vuorovaikutuksen keskeisenä välineenä yksilöllisesti asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi.

Kirjoittaja on **Marjo Helene Haanpää** (laaja-alainen musiikkiterapeutti, musiikin maisteri (YAMK), musiikki- ja laulupedagogi, johdon työnhajaaja – coach (CSLE))

Lähteet:

www.musiikkiterapia.net

Räty, P. 2017. "Aivot rakastavat musiikkia". *Tiede* 19/2017. 14– 21.

Kuvassa vasemmalla on opiskelija Silja ja oikealla musiikkiterapeutti Marjo Helene.



RATSASTUSTERAPIA KUNTOUTUSMUOTONA

Ratsastusterapia on ratsastusterapeutin ja tehtävään koulutetun terapiahevosensa kanssa yhdessä toteuttamaa kuntoutusta. Ratsastusterapiassa toteutustapa ja tavoitteet määräytyvät yksilöllisesti kunkin asiakkaan liikunnallisten ja toiminnallisten erityistarpeiden mukaan. Ratsastusterapiassa on aina kuntoutukselliset tavoitteet ja se erotetaan vammaisratsastuksesta, joka on harrastustoimintaa.

Ratsastusterapiassa kuntoutusmuotona erityisen tärkeä on hevonen. Ratsastusterapiassa hyödynnetään hevosta kontaktia ottavana eläimenä sekä hevosen kolmiulotteista liikettä ja lämpöä unohtamatta talliympäristöä monipuolisten toiminnallisten harjoitusten mahdollistajana. Hevonen terapiassa myös motivoi useimpia asiakkaita.

Hevosen liike vaikuttaa ihmiseen tunto-, tasapaino- ja liikeaistijärjestelmien kautta, mikä auttaa parantamaan keho-tietoisuutta ja kehon hallintaa. Hevosen selässä joutuu koko ajan tasapainoilemaan ”liikkuvalla alustalla”, jolloin harjoittelusta saadaan riittävän pitkäkestoista tuloksellisuutta ajatellen.

Hevosen kävellessä siitä välittyy ratsastajaan minuutissa noin 100 moniulotteista liikeimpulssia, jotka ovat hyvin samantyyppisiä kuin ihmisen kävelyssä ja tätä voidaan hyödyntää myös toivotun kävelyliikkeen mallittamisessa liikuntavammaisilla asiakkailla. Hevosen ruumiinlämpö on myös ihmiskehoa lämpimämpi, mikä on havaittu yhdessä liikkeen kanssa hyödylliseksi spastisuuden alentamisessa ja rentouden saavuttamisessa.

Toteutan ratsastusterapiaa Lehtimäen Opiston tiloissa, joissa on laadukkaat puitteet terapian toteuttamiselle niin tallissa kuin hevosen selässä tapahtuvaa harjoittelua ajatellen. Yksityiskohtina mainittakoon ratsastuskenttä sekä lämmitetty maneesi, joka mahdollistaa ympärivuotisen harjoittelun sekä monipuoliset maastot ja ratsastusta varten tehty erityinen ratsastuspolku. Lisäksi käytössä on nosturi, jolla voidaan kaikista vaikeimmin vammaisten ratsastajien selkään nousu toteuttaa turvallisesti silloin kun se ei muuten onnistuisi. Opistolla on myös useita tehtävään koulutettuja hevosia, jolloin hevosvalintakin voidaan tehdä asiakkaan tarpeiden mukaan ja lisäksi terapiassa on mukana aina koulutettu ja kokemusta omaava ratsastusterapia-avustaja hevosta taluttamassa.

Suomessa ratsastusterapiakoulutusta järjestävät yhdessä Ypäjän Hevosopisto ja Suomen Ratsastusterapeutit ry. Oman alueesi ratsastusterapeutin löydät mm. KELA:n palveluntuottajahauulla

(<http://www.kela.fi/vaativa-laakinnallinen-kuntoutus?inheritRedirect=true>).

Virpi Mäki-Opas; fysioterapeutti, NDT-terapeutti, ratsastusterapeutti SRT,

<http://www.maki-opas.net>, p. 050 3094912, virpi.maki-opas@pp.inet.fi.



Kuvassa Anni -opiskelija ja Räiske-heppä.

Iloinen tervehdys jalkoehoitajalta!

Olen Riitta Jaakkola, toimin ohjaajana ja jalkoehoitajana Lehtimäen erityiskansanopistolla. Koulutukseni on lähihoitaja. Työssäni tuli esiin monia jalkoihin liittyviä ongelmia, joten siitä syntyi innostus hakeutua jalkoehoitajakoulutukseen. Toiveeni toteutui, pääsin opiskelijaksi Jyväskylän aikuisopistoon. Opiskelu sisälsi teoriaa ja käytännön harjoituksia sekä koulussa että eri laitoksissa, sekä kahden päivän näyttötyö ammattioppilaitoksessa. Valmistuin kaksi- ja puolivuotisesta koulutuksesta joulukuussa 2015.

Jalkoehoitajana minulla on toimenpidehuone, joka sijaitsee Lehtimäen opiston päärakennuksessa. Jalkahoitoon tulevat mm. eri opiskelijat, kuten aikuis- ja seteliopiskelijat sekä kesäkurssilaiset, joiden mahdollisuudesta jalkahoitoon on maininta kurssiesitteessä.

Eritysryhmien kuten diabeetikoiden, reumaatikkojen, atooppikkojen ja psoriaatikoiden jalkahoito on tärkeää, koska heillä on suurempi riski saada jalkaongelmia sairauden vuoksi.

Jalkahoidon näkökulmasta ennaltaehkäisevä omatoiminen jalkahoito on tärkeää, jotta muutosten havainnointi tapahtuu mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Perusjalkahoidon hoitovaiheet ovat jalkojen kylvetys, kynsien leikkaus, hionta ja ohennus tarvittaessa kynsien hiontaan tarkoitettulla poralla. Lisäksi perusjalkahoitoon kuuluu kovettumien poisto jalkahoitoon tarkoitettulla veitsellä ja raspilla, kynsien lakkaus sekä jalkojen rasvaus ja hieronta. Jalkoehoitajan työhön kuuluu myös asiakkaan ohjaus itsehoidossa, oikeiden jalkineiden ja sukkiain valinnan opastus ja tarvittaessa ohjaaminen lääkärin tai jalkaterapeutin vastaanotolle.



Riitta työssään jalkoehoitajana ja Katariina nauttii hyvästä hoidosta.

TERVETULOA OPISTOLLE

Ohjaajien lähiesimiehenä vuoden 2016 syksyllä aloitti työnsä Katariina Haapasaari. Häntä haastattelivat opintosetelinaiset.

Kuvassa vasemmalta Virpi, Liisa, Katariina, Satu, Unelma ja Sirja.



Mitä teet työksesi? – Olen Lehtimäen opistolla ohjaajien lähiesimies.

Pidätkö työstäsi? – Kyllä, opistolla on mukavat työkaverit ja opiskelijat.

Ketä perheeseesi kuuluu? – Mies Juha ja tytöt Kiira ja Iina.

Mistä olet kotoisin? – Olen Evijärveltä syntyisin, nykyään asun Lapualla.

Mitä sinä harrastat? – Harrastan liikuntaa, lukemista ja salibandytuomarina toimimista niin lasten kuin aikuisten peleissä.

Käytkö koskaan elokuvissa? – Joskus, noin 2xvuodessa. Viimeksi olin katsomassa Tähtien sota –elokuvan.

Onko sinulla lemmikkieläimiä? – On. Yksi koira, joka on shetlanninlammaskoira ja nimeltään Manta. Sitten meillä on myös kolme kissaa, joiden nimet ovat Kyllikki, Hilma ja Onni. Kissat on poikakissoja, vaikka niiden piti olla tyttökissoja. Sen vuoksi niillä on tyttöjen nimet.

Mikä on sinun lempiruokasi? – Riisi ja savulohi.

Kummasta tykkäät enemmän Kaija Koosta vai Lauri Tähkästä? – Lauri Tähkästä, molemmat on hyviä esiintyjä.

Mikä on horoskooppimerkkisi? – Jousimies.

Mikä on lempiohjelmasi televisiossa? – Katson vähän televisiota, ehkä Game of thrones.

Tykkäätkö siivoamisesta? – En todellakaan.

Askarteletko lastesi kanssa? – Joskus vanhemman tyttäreni kanssa.

Oletko käynyt Suomen rajojen ulkopuolella? – Kyllä, Ruotsissa, Virossa, Ranskassa serkkujen luona, Englannissa kielikurssilla ja Sloveniassa opiskeluaikana seminaarissa.

Mikä joulussa on parasta? – Rauhallinen tunnelma.

Leivotko itse jouluksi? – Vähän, esimerkiksi piparkakkuja, joulutorttuja ja juustokakun.

Mistä jouluruoasta tykkäät eniten? – Hyvin paistetusta kinkusta ruisleivän päällä.

Mikä on lempijoululaulusi? – Joulun rauhaa.

Mikä on lempijoulukukkasi? – Jouluruusu.

Uskotko joulupukkiin? – En usko.



Terhi Hintsan jäädessä eläkkeelle opistolle valittiin uudeksi vapaa-ajanohjaajaksi Eveliina Turpeinen. Eveliina aloitti työnsä opistolla 1.9.2017. Hänelle visaisia kysymyksiä esittivät opiskelijat Miika Jokinen (kuvassa vasemmalla) ja Janne Hautaviita.



Mitä sinä teet työksesi? –Olen Lehtimäen opistolla vapaa-ajanohjaajana.

Missä sinä asut? –Asun Soinissa.

Oletko naimisissa? –En ole naimisissa.

Onko sinulla lapsia? –Ei ole.

Onko sinulla lemmikkieläimiä? –Minulla on koira. Itäsiperianlaika Riki.

Mistä ruoasta sinä tykkäät? – Pidän erilaisista wokkiruoista.

Tykkäätkö coca colasta? – Tykkään, paljon.

Pelaatko lottoa? – En pelaa.

Tykkäätkö käydä teatterissa? – Tykkään, mutta tulee käytyä liian harvoin.

Osaatko ampua ilma-aseella? – Olen ampunut muutaman kerran tänä syksynä täällä Lehtimäen opistolla eli osaan.

Katsotko Salkkareita? – En ole katsonut enää moneen vuoteen.

Entä tykkäätkö katsoa telkkarista avaruusohjelmia? – Tykkään katsoa, katson paljon erilaisia dokumentteja.

Tykkäätkö pyöräilystä? – Kyllä, pyöräily on mahtavaa.

Onko poliisi antanut sinulle sakkoja? – En ole saanut poliisilta sakkoja, mutta kerran parkkisakot.

Meidän ryhmä keilaamassa

Tiistaina 3.10.2017 Jokiahon taxi tuli lounaan jälkeen hakemaan meitä opistolta. Pirkon ja Airen kanssa lähdettiin koko ryhmä Alajärvelle keilaamaan. Kaikki olivat innoissaan, koska tätä oli odotettu jo koko syksy. Mukanamme olivat auttamassa vapaaehtoistyöntekijämme turkkilainen Sevgi ja islantilainen Atli.

Meille oli varattu 3 keilarataa. Ensin vaihdettiin jalkaan keilauskengät. Sen jälkeen etsimme sopivat keilapallot ja keilaus alkoi. Osan mielestä tämä oli helppoa, toiset tarvitsivat alussa vähän apua. Keilojen kaatuessa tuuletimme kunnolla. Tiina keilasi ensimmäistä kertaa ja onnistui jo hyvin kaatamaan keiloja. Keilailu oli mukavaa, vaikka kädet vähän väsyivät. Aika meni huomaamattomasti.

Seuraavaksi käveltiin kahvila Pandoraan. Jokainen sai itse valita ostoksensa. Osa osti Coca-Colan ja jäätelön, osa mehun ja leivoksen. Jäätelöt ja leivokset olivat tosi hyviä.

Kahvilasta siirryttiin kirpputorille, josta useimmat meistä tekivät ostoksia. Ostokset kasseissa käveltiin K-Supermarkettiin. Sinne oli vähän pidempi matka ja vaikka satoi, se ei meitä haitannut, koska emme ole sokerista ☺. Ja olihan meillä kumisaappaat, sadetakit ja sateenvarjat.

K-Supermarketissa jokainen sai ostaa yhden herkun.

Taxi tuli hakemaan meitä opistolle. Taxissa oli iloinen tunnelma. Kaikki muistelivat päivän tapahtumia ja kertoivat mikä oli heidän mielestään hauskinda. Saavuimme opistolle sopivasti päivällisaikaan.

Illalla katsottiin TV:tä ja syötiin herkkuja.

On kiva päästä välillä reissuun, niin opiskelukin sujuu sen jälkeen paremmin.

Kirjoittaneet Airen ja Pirkon avustuksella Meri, Mira, Laura H, Marlena, Tiina, Silja, Minna, Laura L, Netta ja Emma.



RYHMÄ 2

TÄSTÄ ME TYKÄTÄÄN...



-lapioin kuorikuormaa Kohiwoodilla
-tykkään paja- ja talonmiehentöistä



-laitan kahvit kiehumaan
-tykkään laittaa ruokaa



-puran tietokonetta
-tykkään ruuvata ja korjata



-piirrän kissakuningatarta
-tykkään tietokoneella tekemisestä



-pelaan autopeliä
-pidän pajatoista



-hion pannunalustaa
-tykkään kuunnella musiikkia



-maalaa taulun osia
-tykkään laittaa ruokaa



-tykkään jakaa lahjoja kilteille lapsille
-tykkään ajaa porolla

KIITOSKORTTEJA VETERAANEILLE



Päätimme yhdessä osallistua Postin haastekampanjaan lähettämällä kiitoskortteja veteraaneille 100-vuotiaan Suomen kunniaksi.

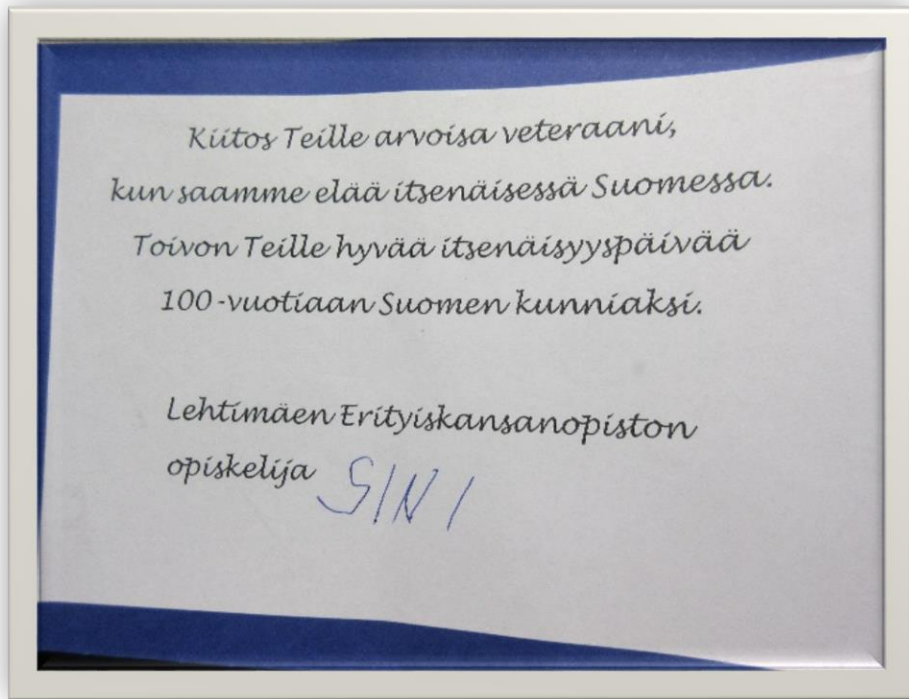


Askartelimme kortit sinivalkoisella temalla. Jokainen opiskelija allekirjoitti oman korttinsa henkilökohtaisesti.



Keskustelimme ja pohdimme, mitä Suomen itsenäisyys tarkoittaa.

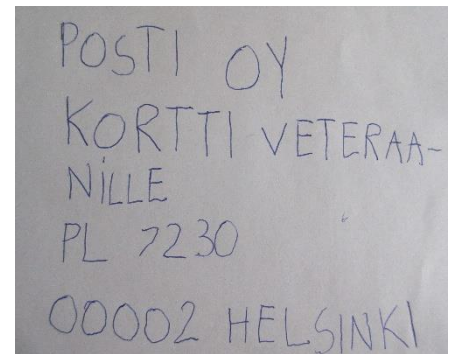




Kävimme viemässä
kuoren kortteineen postiin.

Toivomme kaikille oikein hyvää
Suomen 100-vuotista juhlavuotta!

Toivottaen
ryhmä 5 opiskelijat
Roosa, Eino, Oskar, Milla,
Mikko, Otto, Sini, Eetu ja Anton



OPINTOSETELIRYHMÄN PIKKUJOULUT

Opintoseteliryhmä oli päättänyt pitää pikkujoulua torstaina 23.11. Yhteisesti sovittiin, että pikkujoulu pidettäisiin opiston kodalla. Tarjoilut päätettiin valmistaa setelinaisten kotitaloustunnilla torstai aamupäivällä. Sinne päätettiin tehdä joulutortut, piparit ja ruokaisat salaattit. Glögin lämmitti keittiö valmiiksi termareihin, kahviakin oli tarjolla. Kodalla kun oltiin, kaupasta haettiin makkaraa ja sinappia.



Pirkko on oikein lempeä kotitalousopettaja. Hänen johdollaan pikkujouluvalmistelutkin sujuivat ripeällä vauhdilla.

Pikkujoulu aloitettiin 15.30 tienoossa. Kota saatiin lämpimäksi, kun tulet tehtiin hyvissä ajoin etukäteen. Musa-Erkki soitti kitaralla joulumusiikkia ja joululauluja laulettiin niin, että kodan hirret notkuivat. Laulettiin mm. Juicen Sika-biisi. Kuokkavieraita olisi kodalle tullut yllin kyllin, mutta ei pieneen kotaan määräänsä enempää pikkujoulun viettäjiä mahdu.



Jossain vaiheessa grilli oli valmis makkaran paistoon, ja Jarmo ja Hannu aloittivat tarjoilun. Naisten valmistamat herkut olivat syötävän hyviä, ja pikkujoulun viettäjä tulivat liiankin kylläisiksi. Monet olivat ostaneet myös pikkujoululahjan, ja joka lahjan antoi, myös lahjan sai. Lämmin yhteinen henki huokui kodassa, ja pikkujoulun jälkeen monet lähtivät jatkoille karaoke-iltaan.

Katso netistä Sirjan reseptivinkit seuraaville joululeivonnaisille:

Paraisten piparkakut, Parhaat joulutortut

Maailmankarttaprojekti vei aikuisopiskelijat virtuaalimatkalle maailman ympäri

Aikuisopiskelijoilla oli tämän syksyn projektityön teemana maailman eri valtiot ja niihin tutustuminen. Olemme antaneet projektille nimeksi ”maailmankarttaprojekti”. Maailmankarttaprojektin avulla opiskelijat ovat päässeet tekemään virtuaalimatkoja eri valtioihin. Olemme tutustuneet esimerkiksi Japaniin, Espanjaan, Puolaan, Peruun ja Iso-Britanniaan sekä 100-vuotisen kotimaamme kunniaksi myös Suomeen. Virtuaalimatkojen lisäksi olemme tehneet eri valtioihin liittyen aina jonkin kuvataiteellisen työn. Oppilaat ovat myös päässeet jakamaan omia matkakokemuksiaan.



Kuvassa vasemmalta: Rajja Ketola, Janne Tyni, Jenna Hyvönen ja Juha Nissilä esittelevät Suomen luontoa kuvaavia töitään



Kuvassa vasemmalta: Tea Tiainen, Minna Randelin, Minna Koivunen ja Paula Kanerva esittelevät maalaamiaan japanilaisia...



Kuvassa vasemmalta: Tatu Salin, Emmi Huttunen, Jaana Valkealahti ja Jari Onkila. Opiskelijat ovat taiteilleet Perun intiaaneja.



1. Kuva vasemmalta: Henri Seppälä ja Virva Sutinen esittelevät Espanja-aiheisia töitään

2. Kuva vasemmalta: Mari Korpi, Sanna Mähönen ja Daniel Juupaluoma esittelevät kartonkitöitään puolalaisesta katumaisemasta

Aikuisopiskelijat kertovat, että maailmankarttaprojektia tehdessään he ovat oppineet tervehdyksiä eri kielillä, tietoa eri maiden musiikista ja kaupungeista sekä tunnistamaan lippuja. Opiskelijat kuvasivat oppineensa paljon myös eri maiden hallitsijoista, ruokakulttuureista ja rahayksiköistä. Heidän mielestään erityisen tärkeä opittu asia on, että jokaisella ihmisellä on oma kulttuurinsa ja sitä on kunnioitettava.

Opiskelijoiden matkakokemuksia

Sanna Mähönen kertoi matkustaneensa Japanin pääkaupunkiin Tokioon taitoluistelemaan: *”Japani näytti kauniilta. Siellä oli monenlaisia temppeleitä ja sain pukea kimonon (japanin kansallisvaatteen) päälle. Suosittelisin Japania matkakohteeksi koska japanilaiset on semmosia kohteliaita ihmisiä.”*

Virva Sutinen puolestaan kertoi matkustaneensa Espanjan Teneriffalle: *”Siellä näytti ihanalta. Ne puut, kaikki se maisema. Oli hyvää ruokaa. Kieltä en oikein osannut mutta veli auttoi. Suosittelen Teneriffaa toisille, parasta siellä oli tulivuori Teide.”*

Janne Tyni, Jenna Hyvönen ja Juha Nissilä ovat käyneet matkalla lämpimässä Turkissa. He suosittelevat Turkia matkakohteeksi, koska siellä ihmiset ovat ystävällisiä ja ottavat kaikki huomioon.

Tatu Salin kertoo matkustaneensa Lontooseen: *”Sehän oli just siistii. Lontoon Lentokenttäkin oli tosi hieno. Bussit ainakin muistuu mieleen. Kaksikerrosbusseja.”*

Konnavartion puunistutus

Syyskuun 21. päivä partiolaiset viettivät kansainvälistä rauhan päivää. Rauhan päivä on YK:n vuosittainen rauhan ja sodattomuuden päivä. Syyskuun 27. päivä vietettiin Suomessa puun päivää, jolloin ihmisiä kehoitettiin istuttamaan puita. Konnavartio yhdisti nämä kaksi päivää ja istuttivat omenapuun opiston pihalle. Omenapuu muistuttaa myös 100-vuotiaasta Suomesta, sillä juhluvuoden kunniaksi on suomalaisia kehoitettu istuttamaan juhlapuita.



Omenapuun istutus aloitettiin kuopan kaivuulla. Antti, Sami ja Silja olivat innokkaita kaivajia.

Seuraavaksi piti multa sekoittaa hiekkaa, tämän hoitivat Antti, Minna sekä Sami.





Risto nosteli hiekkamulta sekoituksen kuoppaan ja Antti sekä Laura tekivät omenapuulle sopivan kokoisen kolon.



Tea nosti omenapuun taimen paikoilleen ja kuoppa täytettiin mullalla. Omenapuun juurelle jokainen sai vielä istuttaa sinisiä ja valkoisia krookuksen sipuleita. Lopuksi omenapuulle ja kukille annettiin paljon vettä. Keväällä odotetaan jännityksellä kukkien esille tuloa.

WANHAN AJAN ILTAMAT

Alajärven nuorisoseuralla pidettiin perjantaina 29.9. Wanhan ajan iltamat, jonka järjesti Capriccio ensemble musiikkiyhdistys. Osa opiston teatteritiimiläisistä esiintyi myös iltamissa. Heidän esityksessään tuotiin esille vanhan ajan muotia musiikin tahtiin, solistina Jarno Läpinen. Kappaleiksi oli valittu Carolan esittämä Sydämeeni jäi soimaan blues sekä Helena Siltalan esittämä Ranskalaiset korot. Esityksessä esiteltiin 50- ja 60-lukujen vaatteita näytellen ja muotiesityksen tavoin.



Kuvassa vasemmalta Jarno Läpinen, Antti Nikander, Jenna Hyvönen, Mira Kortesmäki, Laura Hautaviita, Rasmus Sinerjoki, Henri Seppälä, Janne Hautaviita ja Minna Mäki-Könnö.

SÄHLYKERHON RETKI SEINÄJOELLE

Lehtimäen Opiston sählykerho teki perjantaina 6.10.2017 retken Seinäjoelle Champions Cup –tapahtumaan. Champions Cup on kansainvälinen salibandyturnaus, jossa pelaavat joka vuosi Euroopan parhaat salibandy seurajoukkueet. Miesten sarjassa oli mukana 6 joukkuetta: SPV (Seinäjoki), Classic (Tampere), IBF Falun (Ruotsi), Chodov (Tsekki), SV Wiler-Ersigen (Sveitsi) ja UHC Weissenfels (Saksa). Naisten sarjassa oli myös mukana 6 joukkuetta: Classic (Tampere), TPS (Turku), IKSU (Ruotsi), UHC Dietlikon (Sveitsi), Tigers Jizni Mesto (Tsekki) ja Sveiva IB (Norja).

Opiskelijat pääsivät seuraamaan Seinäjoki Areenassa kahta salibandyottelua.

Aamupäivällä pelasivat miesten ottelussa Chodov (Tsekki) vastaan UHC Weissenfels (Saksa). Pelissä nähtiin paljon maaleja ja ottelun voitti Chodov tuloksella 8-4. Iltapäivällä naisten ottelussa turkulainen TPS sai vastaansa tsekkiläisen Tigers –joukkueen. TPS vei ottelun voiton vasta rangaistuslaukauskilpailun jälkeen tuloksella 4-3.



Kuvateksti: Naisten ottelussa vastakkain pelasivat turkulainen TPS (valkoiset pelipaidat) ja tsekkiläinen Tigers (mustat pelipaidat).

Pelien välillä pidettiin evästäuko ja nautittiin tapahtuman tunnelmasta. Opiskelijat pääsivät myös tapaamaan turnaukseen osallistuvia SPV (Seinäjoen Peliveljet) –joukkueen pelaajia. Pelaajista opiskelijoita tulivat tervehtimään hyökkääjä Tuukka Kiviranta, hyökkääjä Petro Rautio ja maalivahti Hannes Hannula. Opiskelijat pääsivät kysymään pelaajilta kysymyksiä salibandystä sekä toivottamaan miehille onnea illan otteluun. Lisäksi jotkut opiskelijat pyysivät ja myös saivat muistoksi pelaajien nimikirjoitukset.



Kuvateksti: Opiskelijat saivat muistoksi SPV:n pelaajien nimikirjoituksia. Pelaajista opiskelijoita olivat tapaamassa Petro Rautio, Hannes Hannula ja Tuukka Kiviranta.

Koko turnauksen voittajat ratkaistiin vasta myöhemmin opiskelijoiden retken jälkeen. Molempien sarjojen voitot menivät ruotsalaisille joukkueille. Miesten sarjan voitti IBF Falun ja naisten sarjan voittaja oli IKSU.

Katariina Haapasaari

TEEMANA 100-VUOTIAS SUOMI



Opistolla juhliittiin itsenäisyyspäivää kahteen kertaan. Itsenäisyyden ja 100 -vuotiaan Suomen teemapäivää vietettiin jo tiistaina 5.12.2017. Koko päivän ohjelma oli toiminnallista. Aloitimme päivän juhlavasti ulkona lipunnostolla, jonka partiolaiset hoitivat mallikkaasti. Seuraavaksi kajahti ilmoille Siniristi-lippumme.

Aikuisopiskelijat olivat järjestäneet erilaisia teemapisteitä, joihin kaikki opiskelijat saivat osallistua. Yhdessä pisteessä askarrettiin Sibelius –monumentti. Noin 90 opiskelijaa päällysti foliolla rullia, jotka yhdistettiin monumentiksi. Toisessa pisteessä oli mahdollisuus testata Suomi-tietoutta leikkimielisessä tietovisassa. Tietovisaan pääsi vastaamaan tietokoneella, kännykällä tai tabletilla.



Vasemmalla Tatu ja Raija näyttävät mallia, kuinka Sibelius-monumenttia tehdään.

Oikealla Jaana näppäilee kännykällä vastauksia Suomi 100-tietovisassa.



Aikuisopiskelijat nakittivat tehtävän myös vapaanajanohjaajille. Helena ja Eveliina saivat tehtäväkseen järjestää "esittelyn" suomalaisista vanhoista peleistä ja leikeistä sekä leikittää opiskelijoita. Tarjolla oli lautapeleistä ja palapeleistä mm. Afrikan tähti.



Paula, Mari ja Minna K. pelaavat Afrikan tähteä ja Katja Ja Minna R. kokoavat palapeliä.

Aikuisopiskelijat pohtivat Suomelle ja suomalaisille tärkeitä asioita, ja niistä koottiin flayereita käytävän seinille. Kaikki saivat tutustua tähän aikamatkaan Suomen historiasta ja Suomen 100-vuotiseen taipaleeseen. Taipaleen varrelta löytyi esittelyä mm. suomalaisista urheilijoista ja urheilulajeista kuten esim. pyörätuolikelaus, paralympialaiset, keihäänheitto, jääkiekko, ralli ja formula sekä eukonkanto. Ihmeteltävänä oli myös suomalaista musiikkia, kulttuuria ja taidetta. Opiskelijat saivat arvuutella Suomen presidentit oikeaan järjestykseen. Löytyipä reitin varrelta esittely tietokoneiden, kännyköiden ja muiden teknisten laitteiden kehittämisestä kuin myös liikenteen ja ruokakulttuurin muuttumisesta vuosien varrella.

Kotitalousopettajamme Pirkko laati mielipidekyselyn opiston kansallisruuasta ja – jälkiruuasta. Vaihtoehtoina olivat kotitaloustunneilla valmistetut ruuat. Suomen kansallisruuaksihan alkuvuodesta äänestettiin ruisleipä. Mikähän onkaan opiston ”kansallisruoka”? Kyselyn tulos selvisi vasta tämän lehden painamisen jälkeen, joten tulokset ovat nähtävissä opiston facebook-sivuilla.

Keittiön väki tarjosi juhlanan lounaan, ja pöytä oli katettu sinivalkoisin värein. Päiväkahvilla saimme nauttia maittavaa täytekakkua.

Lounaan jälkeen oli aika laittautua sinivalkoisiin sävyihin päivän kohokohtaa varten. Iltapäivän ohjelma aloitettiin Maamme laululla. Muutama opiskelija ja opettaja esittivät Maamme laulun ensimmäisen säkeistön viittomalla. Päivän kruunasi itsenäisyyspäivän tanssiaiset eri vuosikymmenten suosikkimusiikin sävelten tahtiin.

Itsenäisyyspäivän juhlinta jatkui opistolla vielä varsinaisena itsenäisyyspäivänä 6.12.2017.



Useat opiskelijat osallistuivat Suomen lippu –talkoisiin. Eikös tullutkin aika kiva lopputulos!

Opiskelijoiden suosikit

Kotitalouden tunneilla opiskelijat saavat itse vaikuttaa tehtäviin ruokiin ja leivonnaisiin. Yhteisen keskustelun ja suunnittelun jälkeen opettaja kokoaa ruokalistan jakson oppitunneille. Samoin teemme leivontakurssilla. Lounaalla teemme myös jälkiruoan. Usein toivejälkiruoka on leivonnainen.

Suomen kansallisruoaksi valittiin tänä vuonna ruisleipä. Toiseksi valtakunnallisessa äänestyksessä tuli karjalanpaisti. Jälkiruokien ykkönen oli mustikkapiirakka.

Suomi 100-vuotta teemapäivänä 5.12 opiskelijat äänestivät suosituimman pääruoan ja leivonnaisen. Äänestykseen valitsin tämän syyslukukauden useimmin toivotut ja valmistetut ruoat sekä leivonnaiset.

Äänestyksen 10 suosituinta ja useimmin valmistettua lounasta tai päivällistä olivat:

kanakeitto, uunimakkara ja perunasose, lohi ja uuniperunat, spagetti ja jauhelihakastike, hampurilainen (sämpylät ja pihvit tehtiin itse), lihapyörökät ja perunasose, broilerikastike ja riisi, makaronijauhelihaalattikko, tortillat ja munakaskääryle.

Äänestyksen 10 suosituinta leivonnaista olivat:

mustikkapiirakka, korvapuustit, uunijäätelö, omenapiirakka, teeleipä, kääretorttu, sämpylät, täytekakku, juustosarvet, muffinit.

Äänestyspäivä oli lehden painopäivän jälkeen. Äänestyksen tulos julkaistiin opiston facebook-sivuilla itsenäisyyspäivän jälkeen.

Pirkko Verkkosaari, kotitalousopettaja



Antti tekee perunasosetta.



Annin omenapiirakka.



Hot dog –välipala.

TEEMAVIIKONLOPUT, KUN SUOMI TÄYTTÄÄ 100!

Opiston opiskelijoista suurin osa viettää viikonloput opistolla. Viikonloppuisin heillä on mahdollisuus osallistua heille järjestettyyn ohjelmaan. Kerran kuukaudessa on teemaviikonloppuja ja tänä syksynä teemat liittyivät suomalaisuuteen 100-vuotiaan Suomen kunniaksi.

Elokuussa viikonlopun teema oli ”urheiluhulluus”. Suomalaiset urheilijat ovat saavuttaneet menestystä useissa lajeissa ja suomalaiset jaksavat kannustaa omiaan penkkiurheilun vaikkapa koko viikonlopun. Opistollakin seurataan tiiviisti esimerkiksi jääkiekkoa ja välillä oman suosikkijoukkueen kannatus on vailla vertaansa.

Suomalaisissa on erityistä kilpailuhenkeä ja sisua. Me otamme mittaa toisistamme milloin missäkin lajissa, vaikkapa eukonkannossa tai suopotkupallossa. Elokuisena teemaviikonloppuna opiskelijat saivat osallistua opistolla voimanainen- ja voimamieskisaan. Lisäksi testattiin tietoutta urheiluvisassa ja pelattiin käsipalloa.

Syyskuun teemaviikonloppuna kokattiin kotimaisista raaka-aineista. Erityisesti marjat ja kasvikset olivat syksyisessä keittiössä käytettyjä aineksia. Viikonloppuna valmistui herkullisia omena-teeleipiä.

Suomalainen kirjallisuus oli lokakuun teemaviikonlopun aiheena. Silloin tutustuttiin lähemmin Mauri Kunnaksen tuotantoon ja Aleksis Kiven Seitsemään veljekseen. Opiskelijat pitivät erityisesti Kunnaksen Koiramäki – sarjasta, joka tuo erinomaisesti esille Suomen historiaa.

Aleksis Kiven Seitsemän veljestä oli useimmalle opiskelijalle tuttu teos ja he osasivat loistavasti kertoa kirjan tapahtumista pääkohtia mm. sen kuinka veljekset joutuivat pakenemaan härkiä ison kiven päälle tai kuinka veljesten sauna paloi, kun he lämmittivät sitä liikaa.



Kuvassa seitsemän
veljeksien Tuomas Jarin piirtämänä.



Opiston voimanainen- ja voimamieskisan ykköset Emmi ja Matias.

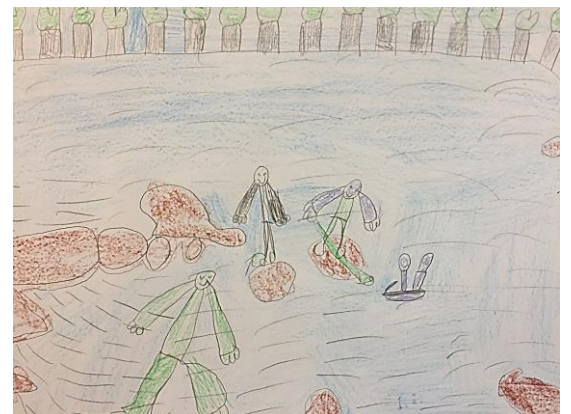


Risto työn touhussa.

Marraskuun teemaviikonloppu oli nimeltään Taiteen kultakuusi. Silloin opiskelijat tutustuivat suomalaisiin taiteilijoihin ja heidän kuuluisimpiin teoksiinsa. Ihastelun kohteena oli Martta Wendelinin joulukorttikuvia sekä Rudolf Koivun maalaama lumikuningattaren kuva. Opiskelijat kävivät vierailulla melkein opiston naapurissa asuvan kuvanveistäjä Antti Maasalon pihapiirissä. Siellä saimme nauttia upeista erilaisista teoksista.

Kuvanveistäjä
Maasalon pihapiirissä
oleva työ.

Alla muutamia opiskelijoiden töitä, joiden mallina oli seuraavat kuuluisat maalaukset: Taistelevat metsot, Poika ja varis, Leikkiviä poikia rannalla ja Haavoittunut enkeli. Opiston opiskelijoista löytyy todella taitavia taiteilijoita. Mitähän von Wright, Gallen-Kallela, Edelfelt ja Simberg olisivat tuumanneet nähdessään opiskelijoiden työt?



Joulukuun teemaviikonloppua vietettiin sinivalkoisin sävelin ja musiikillisen tien viitoittajana oli tietenkin Sibelius. Opiskelijat saivat tutustua hänen elämäänsä ja tuotantoonsa. Tässä kohtaa monet opiskelijat muistivat myös muutama päivä aiemmin Suomi 100 –juhlassa askartelemansa Sibelius –monumentin. Sibeliuksen lisäksi viikonlopun aikana tutustuttiin useaan suomalaiseen laulajaan. Aika moni kaipailee Robinia takaisin keikkalavoille. Opiskelijat kuuntelevat paljon musiikkia ja heidän musiikkitietämyksensä tuli erityisesti esille opiston bumtsi bumissa.

Ensi keväänä jatketaan teemaviikonloppujen parissa seuraavasti:

19.-21.1. Escape room –opiston mysteerihuoneet

9.-11.2. Winter games –opiston talvikisat

16.-18.3. Pääsiäisen aikaan

13.-15.4. Valokuvan voimaa

18.-20.5. Tyylihoukokuu

Jaana Lehisalo



Kuvia ja tunnelmia Suomesta



Niko: Maalaismaisema



Unelma: Punainen tupa



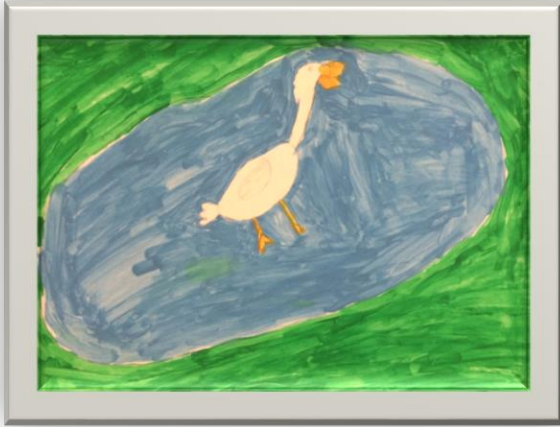
Katariina: Kesä ja uinti



Joonas: Lehmä



Oskar: Karhu



Mira: Joutsen



Sirja: Karhu



Emma: Karhu



Juha: Suomen armeija



Liisa: Presidentti kesälomalla



Virpi: Kielot

KIRVEENVARSI VEISTETTIIN KOIVUSTA

Kirveenvarren teossa pitää olla silmät tarkkoina. Varressa ei saa olla oksakohtia, sillä muuten se katkeaa. Vartta ei pidä vuolla karahkasta. Kirveenvarsia kuivattiin uunin pankolla. Niitä sai ottaa sieltä, jos kirveestä katkesi varsi. Varsinkin pakkasessa varret olivat herkkiä katkeamaan. Varsinkin, jos oli jouduttu käyttämään tuoretta puuta.

Jotkut kertoivat, että halkoja tehdessään he ottivat talteen kirveen varren muotoisen puun. Sitten kirveenvarsi piirrettiin koivulankkuun ja varsi mitattiin reittä vasten.

Varren tekeminen riippuu miehen kätevydestä. Koivunhalosta on hyvä aloittaa. Varren pituus vaihtelee kirveen mukaan. Retkikirveen varsi on helppo tehdä mallin mukaan.

Minun isopappa teki tukkikämpällä illan puhteessa joka miehelle kirveenvarren. Oman käden mukaan itse tehty kirveenvarsi kestää paremmin, kuin kaupasta ostettu kirveenvarsi.

Itse tein kaksi kirveenvartta ja ei ollut helppoa. Siinä kestää oma aikansa ja kirveenvarren silmä saa tulla kirveenterän silmästä asti ulos. Sitten lyödään kiila ja laitetaan vesiastiaan turpoamaan. Tämä sen vuoksi, että se ei pääse irtoamaan.

Kirves teroitettiin vanhanajan tahkolla. Tahkon pyörittäjä pyöritti tahkoa kammesta.

Syksyllä kirveenvarsi veistettiin valmiiksi ja laitettiin uunin pankolle kuivumaan kesään asti.



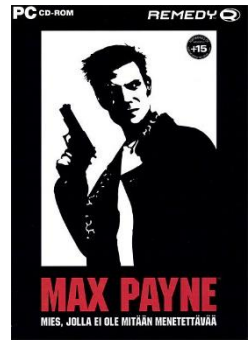
Kuvassa tekstin kirjoittaja Janne Tyni opistolla tekemiensä kirveenvarsien kanssa.

Suomalainen peli Max Payne

Olen kiinnostunut pelimaailmasta ja halusin Suomi 100-teemaan liittyen ottaa selvää suomalaista tietokonepeleistä. Itse pelaan tietokoneella ja Playstationilla erilaisia pelejä, ja katson mielelläni YouTubesta erilaisia pelivideoita. Käytän tietokonetta päivittäin ja ohjailen sitä itsenäisesti apuvälineiden (mm. leukaohjaimen ja pääpainikkeen) avulla.

Etsin tietoa internetistä ja lähteenä toimii Wikipedia. Haluaisin kertoa Max Payne-pelistä.

Pelin on tehnyt suomalainen videopelejä kehittävä yritys Remedy Entertainment, joka on perustettu 1995. Peli julkaistiin vuonna 2001. Pelissä pelataan Max Payne-nimisellä hahmolla, joka työskentelee poliisina yrittäen selvittää rikollisten juonia. Hän joutuu hurjaan seikkailuun yrittäessään saada Punchinellin kiinni.



Max Payne on toimintapeli, joka kuvattu kolmannesta persoonasta. Peli tuli tunnetuksi bullet time-erikoistehostetta hyödyntäneenä videopelinä, jossa pelimaailma hidastuu pelihahmon ympärillä, ja auttaa selviytymään tiukoista tilanteista. Max Payne kerrotaan sarjakuvan muodossa etenevällä kerronnalla. Rajallisen budjetin takia Remedyllä ei ollut varaa palkata oikeita näyttelijöitä, joten sarjakuvan hahmot ovat Remedy-yhtiön työntekijöitä. Suosittelen pelaamaan pelin läpi.



Peliterveisin,
ryhmä 5 opiskelija

Kalle



Matka Seinäjoelle tapaamaan Pekka Hyysaloa FightBack tapahtumaan 27.9.2017

Pääsin tapaamaan kasvotusten yhden inspiroivammista ihmisistä elämässäni tällä hetkellä, Pekka Hyysalon. Pekka Hyysalo on nuori freestylehiihtäjä, joka joutui vakavaan hyppyonnettomuuteen Ylläksellä huhtikuussa 2010. Hyysalolle tuli vakava aivovamma eikä ennusteita ollut parempaan.

Tapahtumassa Pekka kertoi omin sanoin menneisyydestään. Hän rohkaisi iloisella ja suorastaan humoristisella asenteella elämään positiivisesti, ottamaan kaiken ilon irti, minkä uusi päivä tuo tullessaan. Hän ei peilannut koko ajan vanhaan, vaan antoi uuden loistaa, FightBack, taistelu takaisin parempaan elämään. Pystyin samaistumaan joka ikiseen lauseeseen mitä hän sanoi, positiivisia kyäneleitä tuli.

Lopuksi pääsin vielä yhteiskuvaan hänen kanssa, muisto pitkälle tulevaisuuteen. Lisäksi sain ostaa hänen tuotteitaan, joita voin ilolla kantaa mukana ja jakaa hänen tarinaansa muille ihmisille.

Matias Rantanen, Lehtimäen Opisto

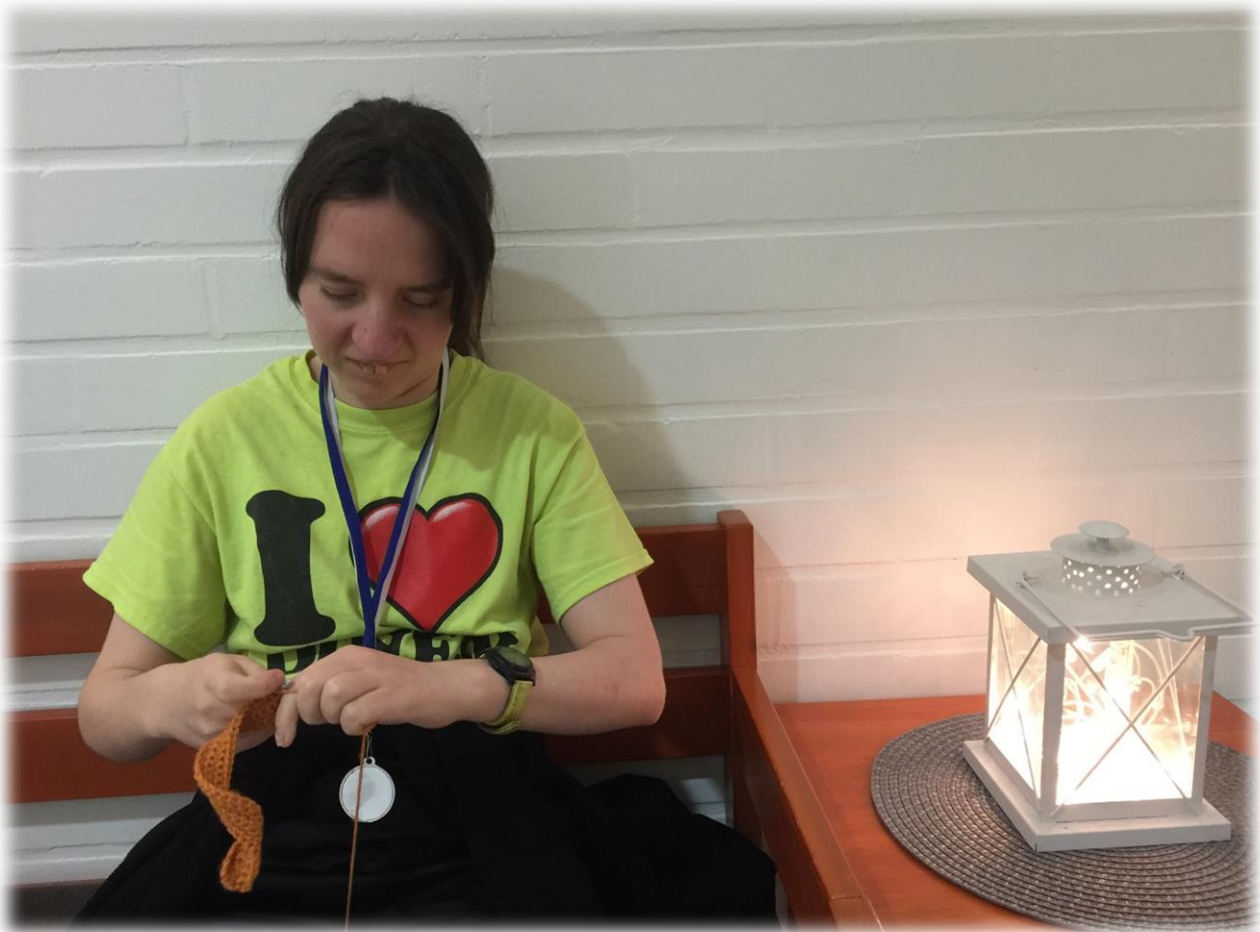


Lempipuuhani

Mari oppi virkkaamaan viime vuonna. Nyt Mari kutoo viidettätoista patalappua. Mari alkaa virkkaamaan isoa patalappua Saarimaan Eijalle. Mari tykkää virkata.

Mari tykkää pyyhkiä pöytiä ehtoopäivällä ja iltapalan jälkeen. Keittiöhenkilökunta tykkää, kun Mari pyyhkii pöytiä.

Vuoden kierrossa toistensa kaltaisina
syksyn viimeiset ja kevään ensimmäiset
auringon keltaisina.



Kuvassa tekstin ja runon kirjoittaja Mari tutussa puuhassaan.



Kuuntele,
tiukuja voit jo kuulla.
Joulu on porraspuulla.
Sytä kynttilä,
hiljenny tovi
ja avaa joululle ovi.