|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **JÄSENKIRJE 1/2024** |

 |

 |



|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Hyvä OSJ:n jäsen,**tässä jäsenkirjeessä saat tietoa* valtakunnallisista Jyväskylän Senioriopettajapäivistä
* jäseneduistasi
* Senioriopettaja-lehden ja Koti toimivaksi -juttusarjan verkkoversioista
* syksyn kotimaan lomista ja ulkomaan matkoista ja
* toimiston kesän aukiolosta.

Lisäksi löydät kirjeestä OSJ:n Toiveikkaasti tulevaan! -teemavuoden mielenhyvinvointivinkin ja linkin teemavuoden sivulle!   |

 |



|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Tervetuloa Jyväskylän Senioriopettajapäiville 28.–29.9.2024** |

 |



|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Kuva iso: 540 x 307px |

 |



|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Vuoden 2024 valtakunnalliset senioriopettajapäivät järjestetään Jyväskylän yliopiston Agora-rakennuksessa Mattilanniemessä. Päivien teemana on *Terveys – Turvallisuus – Sivistys.* Lauantai 28.9.2024 on OSJ:n järjestöpäivä, senioriopettajapäivät alkavat lauantai-iltana illallisilla, jatkuen sunnuntaipäivään 29.9.2024.Tapahtumaviikonlopun järjestää OSJ yhteistyössä Jyvässeudun senioriopettajat ry:n (JSO) ja Keski-Suomen ammatilliset senioriopettajat ry:n (KSASO) kanssa. Mukana yhteistyössä myös Jyväskylän kesäyliopisto.Päivien ohjelman ja ilmoittautumisohjeet löydät Senioriopettaja-lehdestä 2/2024 (ilm. 15.4.) ja 3/2024 (ilm. 10.6.) sekä OSJ:n verkkosivuilta. Tapahtuman sivuille ja ilmoittautumaan pääset **[OSJ:n etusivulta](https://osj.fi/%22%20%5Ct%20%22_blank)** verkosta.**Ilmoittauduthan mukaan 31.7. mennessä!**Tavataan Jyväskylässä! |

 |



|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Kuva iso: 540 x 307px |

 |



|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Hyödynnä rahanarvoiset etusi!**Opetusalan Seniorijärjestön jäsenenä saat monenlaisia jäsenetuja mm. vakuutusmaksuista, virkistys- ja harrastuskohteista, lehtitilauksista, silmälaseista, hammaslääkäristä lakipalveluista ja polttoaineista.Löydät etusit kätevästi OSJ:n verkkosivuilta:[**Jäsenedut**](https://osj.fi/jasenelle/jasenedut/) |

 |



|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Lue Senioriopettaja-lehti verkossa**Senioriopettaja-lehteä on tämän vuoden alusta voinut – painetun lehden lisäksi – lukea myös verkossa normaalina verkkolehtenä, jossa sivut avautuvat aukeamittain. Eteen- tai taaksepäin pääsee nuolta klikkaamalla ja normaalit tekstin suurennustavat ovat käytössä. Uudistuneen verkkolehden paikka on tuttu www.osj.fi ➤ Senioriopettaja-lehti➤[**Lue lehti**](https://osj.fi/senioriopettaja-lehti/lue-lehti/).Myös aiempien vuosien lehtiä voi edelleen lukea PDF-muodossa samassa sijainnissa!**Koti toimivaksi -juttusarja omana koosteenaan verkossa**Senioriopettaja-lehti on julkaissut vuosina 2021–2023 laajan sarjan asiantuntija-artikkeleita, joissa kerrotaan esteettömästä ja ikäystävällisestä asumisesta. Nyt jutut on kerätty yhteen verkkojulkaisuksi, joka käy läpi kodin kaikki huoneet keittiöstä kylpyhuoneeseen ja esimerkiksi vaatehuoltoon. Myös kotipuutarhaan ja mökkielämään on vinkkejä. Kun oma keittiöremontti on ajankohtainen tai esimerkiksi tukikaiteet toisivat lisäturvaa kotona asumiseen, uuden verkkojulkaisun kattava ohjepaketti on silloin apunasi. osj.fi ➤ Senioriopettaja-lehti ➤ [**Koti toimivaksi**](https://osj.fi/senioriopettaja-lehti/senioriopettaja-lehti-koti-toimivaksi-verkkolehti/) |

 |



|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Liikuntalomat ja ulkomaan matkat syksyllä 2024**Ensi syksynä on jälleen tarjolla useita senioriopettajien liikuntalomia eri puolilla Suomea ja ulkomaille suuntautuvia lehden lukijamatkoja. Lähde  lomalle mukavassa porukassa!  |

 |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Kuva: 245 x 138px |
| **Kotimaan liikuntalomat ja -tapahtumat**[**OSJ:n golfmestaruus -kilpailut St. Laurence Golfissa Lohjalla 20.8.2024**](https://osj.fi/kalenteri/?mc_id=79)[**Ruskaloma Luostolla 16.–21.9.2024**](https://osj.fi/kalenteri/?mc_id=65)[**Elämäniloa Varalassa Tampereella 7.–11.10.2024**](https://osj.fi/kalenteri/?mc_id=74)[**Hyvän olon päivät Kisakalliossa Lohjalla 21.–24.10.2024**](https://osj.fi/kalenteri/?mc_id=75)[**TalviFiilis Pajulahdessa 18.–22.11.2024**](https://osj.fi/kalenteri/?mc_id=76)Lisäksi tulossa:**Virkistysviikko Kuortaneella 18.–22.11.2024****Kuntoloma Tanhuvaarassa Savonlinnassa 25.–29.11.2024**Lomien kuvaukset ja ilmoittautumisohjeet löytyvät OSJ:n verkkosivuilta:[**Kotimaan matkat ja tapahtumat**](https://osj.fi/tapahtumat-ja-matkat/kotimaan-matkat-ja-tapahtumat/) |

|  |
| --- |
| Kuva: 245 x 138px |
| **Ulkomaan matkat**[**Bryssel ja Brugge 1.–4.10.2024varmista paikkasi ja varaa ennen 24.7.!**](https://osj.fi/kalenteri/?mc_id=71)Euroopan ja Belgian pääkaupunki Bryssel sykkii modernin EU-kaupungin tunnelmaa Unescon suojeleman historiallisen Grand Place -aukion ympärillä. Läheisillä kauppakaduilla onketjuliikkeitä, pikkuputiikkeja, hienoja suklaapuoteja ja muun muassa Manneken Pis -patsas. Kokopäiväretki vie Bruggen idylliseen pikkukaupunkiin, jolle lukuisat kanavat ovat antaneet lempinimen Pohjolan Venetsia![**Viimeiset paikat jäljellä myös Balkanin kiertomatkalle 24.–29.9.2024**](https://osj.fi/kalenteri/?mc_id=72)**!**Tietoa ulkomaan matkoista löydät OSJ:n verkkosivuilta:[**Ulkomaan matkat**](https://osj.fi/tapahtumat-ja-matkat/ulkomaan-matkat/) |

 |

 |



|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Kuva iso: 540 x 307px |

 |



|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Toiveikkaasti tulevaan: Luonto tukee mielen hyvinvointia**Luonto tukee mielen hyvinvointia monin tavoin. Se esimerkiksi helpottaa vaikeiden tunteiden käsittelyä, sujuvoittaa sosiaalista kanssakäymistä ja palauttaa stressistä. Luonnosta voi nauttia ulkoilemalla metsässä, istahtamalla puiston penkille tai katselemalla parvekkeelta tai ikkunasta.  Tarkastele luontoa ympärilläsi kaikilla aisteilla.* Mitä kaunista näet?
* Millaisia ääniä kuulet?
* Miltä tämä hetki tuoksuu?
* Miltä puun runko, oksat ja neulaset tuntuvat kädelläsi?

Lisää mielen hyvinvointia tukevaa tietoa ja tehtäviä löydät Ikäinstituutin Mielen hyvinvoinnin taitopankista [**Ikäopistosta**](https://ikaopisto.fi/), josta löydät esimerkiksi osiot[**Mielen hyvinvoinnin lähteitä teemoittain**](https://ikaopisto.fi/teemat/mielen-hyvinvoinnin-lahteita/)[**Tehtäviä ja tekemistä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen**](https://ikaopisto.fi/tehtavaarkisto/) |

 |



|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Kuva matala: 540 x 150px |

 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Paikallisyhdistysten yhteystiedot**Oma paikallisyhdistyksesi järjestää toimintaa ja tapahtumia lähellä sinua. Paikallisyhdistyksiä on 67, jäseniä OSJ:ssa on yhteensä noin 20 000!Jos olet uusi jäsen tai et vielä ole tutustunut yhdistyksesi toimintaan, löydät OSJ:n verkkosivuilta paikallisyhdistysten listauksen, toimijoiden yhteystiedot ja linkin oman yhdistyksesi verkkosivuille:[**Paikallisyhdistysten tietoja**](https://osj.fi/yhdistykset/paikallisyhdistysten-tietoja/) |

|  |
| --- |
| **OSJ somessa**Tervetuloa seuraamaan opetusalan senioreita sosiaalisen median kanavillemme!Löydät kanavilta hyödyllistä tietoa ja uutisia paikallistoiminnasta eri puolilta Suomea. Liity myös mukaan jäsenten ja paikallistoimijoiden yhteiseen OSJ paikalliset -Facebook-keskusteluryhmään[**OSJ Facebook**](https://www.facebook.com/osjry/)[**OSJ paikalliset**](https://www.facebook.com/osjry/)[**OSJ X**](https://x.com/osjry) |

 |

 |



|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **OSJ:n toimisto on kesälomalla 1.7.–2.8.2024**Voit ottaa yhteyttä OSJ:n jäsenpalveluihin koko kesän ajan lähettämällä sähköpostia osoitteeseen toimisto@osj.fi tai yhteydenottolomakkeilla, jotka löytyvät OSJ:n verkkosivujen ylävalikon kohdasta "Jäsenelle". Puhelinpalvelu on suljettu toimiston kesäloman ajan 1.7.–2.8. Muina aikoina toimistoon voi ottaa yhteyttä puhelimitse, puh. 020 748 9678, maanantaista torstaihin klo 9–12. Voit itse päivittää yhteystietojasi myös [**Omat tiedot -sovelluksessa**](https://osj.fi/omat-tiedot-osj/)**.** |

 |



|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Hyvää kesää toivottaen**Opetusalan Seniorijärjestö OSJ |

 |



|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Kuva iso: 540 x 307px |

 |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Opetusalan Seniorijärjestö OSJRautatieläisenkatu 600520 Helsinkitoimisto.osj.fi**[**www.osj.fi**](http://www.osj.fi/)**[ ]020 748 9735     [ ]020 748 9678** |

 |

 |

 |
|  |

VastaaLähetä edelleen

Osallistujapaneeli suljettu