

W46 O7.03.2018

ILOA ELÄMÄÄN

RUNO:

**Ilo on elämän eliksiiri
Ilo on elämänlangan vahvimpia säikeitä
Ilo antaa elämälle keveyttä**

**Tämän säikeen olemassa oloa on vaalittava
Elämää voi verrata **ruusuun**, se on kaunis katsella ja
hyväntuoksuinen.
On siinä muutakin, kuten elämässä!**

Kukapa ruusun piikkejä rakastaa!

4

**Ilo piiloutuu herkästi elämän mukanaan tuomien
ongelmien taakse.**

**Kuin piikit ruusun lehtien takana!
Miksi ja minne ilo usein arjessa pakenee? Piilopaikkoja
on monia.**

5

Ja niitä riittää! Valinnanvapaus ei ole täysin vapaa

Näkökulma on ratkaiseva. Siihen vaikuttavat monet tekijät. Niistä suurin osa on menneisyyden perua, mutta yhä vaikuttavia.

6

SYSIÄ JA SEPPIÄ eli PSYYKEN RAKENTEITA

Itse asiassa taustalla on kovinkin vanhoja tekijöitä, kuten Adam ja Edam! Molemmat ovat jo aikoja sitten poistuneet haukkujen kuulumattomiin. Heiltä olemme perineet genetiikan tunnuspiirteitä, joita omat vanhempamme ovat sitten muokanneet meihin sopiviksi. Muutkin ovat olleet asialla ohjaamassa minä- ja maailmankuvaamme mieleisekseen – heille!

7

ME OLLA SIMMOSI, TÄMMÖSI JA TOMMOSI!

Elämäntaito rakentuu monille asioilla, koko eliniän. Hyvät teot kantavat pitkälle, huonot jopa kolmanteen ja neljänteen polveen. Reagoimme ympäristöön kukin oppimallamme tavalla.

8

HYVI JA PAHOI JA SITT KANS KAREHTIJOI JA KAREHRITTAVI

9

MUTT KYLL ME NAURETAKI!

10

Elämäntaito on keskeistä kaikilla!

Kulttuuri on ihmisen käyttöjärjestelmä, se rakentuu tunteista, arvoista, uskomuksista ja tiedoista.

Omaksumamme kulttuurin ohjautuu toimintamme, havaintojemme, tunteittemme, ja ajatteluamme. Usein kuitenkin luulemme olevamme viisaita, vaikka rehellisempää olisi vain tietää luulevamme.

Kuten ymmärtää saattaa, ovat päässämme asustavat ajatuskiemurat aivan yksilöllisiä, jopa arvaamattomia, eihän kukaan itseäkään täysin tunne sanovat filosofit.

Esimerkkinä: Vietit ovat monen pyyteen taustalla, monesti vain sekoittamassa asioita, lienee syvällä geeneissä!

11

Mutt ”ilo pinta, vaikk syrän märkänis!”

11

**Optimismi ja pessimismi ovat vastakohtia
Seilaamme niiden välissä tunteittemme ohjaamana .**

12

Ovatko kaikki maailman asiat tiedettävä, eiköhän käyttämätön tieto ole tarpeetonta painolastia!

13

Lukemiseen liittyy myös vahingoittavia piirteitä!

Ne saattavat ohjata mielemme harhateillekin!

Mitäpä hyödyimme median sotatiedoista toiselle puolella maailmaa, pahojen asioiden tai rikosten esilletuomisista?

14.

Ovatko kaikki maailman asiat todella tiedettävä?

Ahdistuksia tulee ilman niitäkin!

Yleensäkin tiedon hankkiminen voi olla turhaa, jos sitä ei voi mihinkään käyttää. Viittaan kohu-uutisiin!

Pessimistinen elämänasenne on vaihtoehto, mutta iloton

Se synkistää mieltä, ilmenee vihapuheena, taitaa olla muotiasia

Etsi uusia aluevaltauksia,

Laajenna maailmankuvaasi

Epäonnistumiset eivät ole välttämättä pahoja, niistä voi myös oppia.

Moni työstään poisotkittuna on luonut uuden, paremman työuran. Monille se on muodostunut elämänsä parhaimmaksi ajaksi.

Luterilainen työnteon tekemisen malli ei ole aina

ihmisystävällinen. Se vie usein voimat ja ilon!

Liian tiukka luterilaisuus on piiskannut kansaamme 500 vuotta.

MUUTAMA AJATUS AJASTA:

Sitä tulee ja menee, kuitenkin meillä on vain ohikiitävä hetki, menneisyys muistoissa, tuleva haaveissa!

Carpe diem! Milläs tartut! Hetkiä on vain kerättävä, hyvällä elämällä.

ALOITETAANPA ILON ETSIMINEN JA PIILOJEN KARSIMINEN!

Kukin voi, kuin ruusunlehtiä syrjään työntäen, löytää muutakin kuin piikkejä.

Ilon etsiminen on usein kovan työn takana.

Todellisen ilon löytäminen vaatii työtä ja aikaa, joskus myös muutoksia elämäntapoihin.

Elämässä selviytyminen!! TELOMEERIT

Käsittelen seuraavassa ilon löytämistä esimerkinomaisesti, [negaatioiden kautta](#).

15

Arkkipiispa John Vikström:

”USEIN KYSYTÄÄN: MITEN VANHA OLET?”

16

HÄNEN KORJausehdotuksensa on: ”ON

PAREMPI KYSYÄ: MITEN OLET VANHA?”

**Elät vain hetkeä, mennyt on mennyttä, tuleva tulematta!
On vain yksi suunta, ”joka aamu on armo uus ”
lauletaan virren sanoin!**

**Elämänkaari: koskee ruumiillisia toimintoja, elämän
portaot ovat psyykkisen terveyden mallia!**

**Milloin elät? Ihan oikeasti? Kenen aikaa oikeasti elät?
Muuta hetkeä et voi elää!**

**Usein on kyseessä valinnanpaikka. On osattava valita
oikea näkökulma itsensä kannalta.**

Hyvä esimerkki optimismista:

**Kysyin kerran työterveyshoitajalta, joka kaikessa näki
vain hyvää: ”Mitä hyvää näet pirussa.” Hänen
vastauksensa tuli heti, miettimättä:
”Kyllä se piru ainakin ahkera on!”**

**Taitaa ollakin, ympäröivä maailma sitä tuntuu
todistavan!**

18

Iloinen asenne kuitenkin pidentää elämää ja helpottaa arkea. Optimistinen näkökulma on mieltä kohottava

Koettu kiitollisuus lisää jokapäiväistä iloa. On myös muistettava, että virheistä oppii.

Tässä asiassa läheisten asenne on tärkeä tekijä. Ilo on itse asiassa psyyken suojatekijä.

Hyvien ja iloisten asioiden muistelu keventää myös elon taakkaa. Aina joutuu tinkimään jostakin ja tietysti luopumaankin.

Minullekin on tullut vanhenemisen aika, ikään kuin yllättäen! Poikani ovat kylläkin jo kolmisen vuotta sitten kehottaneet minua tyhjentämään edes ullakon . Ilmeisesti se olisi heille liian kova työ - sitten joskus! Ehkä tässä joskus itsekin ehdin ullakollekin ennen heitä!

Perinnön jakotapa

Kirjailija Enni Mustonen on todennut vanhenemisen hyvän puolen olevan sen, että mitä ei ehdi, ei tarvitsekaan tehdä!

Tämä asia kuuluu elämän näennäiseen optimistiseen asenteeseen, ainakin melkein!

Kon Marin neuvot tarpeettomista tavaroista luopumiseen olisivat paikallaan – toteutettuina!

2. VITSIT

Pintailo on usein vain huulenheittoa.
Tämänkaltainen ilottelu ei pitkälle kannu.
Niistä on iloa, hauskuutta **vain hetkellisesti.**

Huumori on ollut vuosituhansien ajan keskeinen osa ihmisyyttä.

Aina vitsit eivät ole rakentavia, voivat olla loukkaaviakin, tai sisältävät piiloviestejä mitätöintiä, vähättelyä yms.

PULMALLINEN ESIMERKKI: ”Rakastan sinua ilman sarvia ja hampaita!”

Miten tämä pitäisi tulkita? KUMMASTA PUHUT?

Kysymys on mietiskelystä ja vaihtoehtojen pohdinnasta.

•
Itsestä huolenpitäminen ja hyvä itsetunto liittyvät elämän merkitykselliseksi kokemiseen ja iloon.

KASVATUSESIMERKKI: vastaanotolla tokaisu kiroilevalle miehelle!

ESIMERKKI TILANNEKOMIIKASTA:
Junavaunukokemus!

Taidan seikkailla taas optimismin ja pessimismin välillä!

3. IHMISSUHTEET

Ei ole hyvä ihmisen olla yksin.

Hyvät ihmissuhteet torjuvat yksinäisyyttä.

Ihminen sosiaalinen laumaeläin. Vuosituhansien kuluessa puhe- ja kirjoitustaidon avulla ihmisten sosiaaliset taidot ovat kehittyneet aika tavalla, joskin kovin on parantamisen varaa. Esimerkiksi iloa ja yhteisöllisyyttä on tuottanut tarinoiden, arvoitusten ja sananparsien kertominen.

Koti on keskeinen ihmissuhteiden kehittymisen paikka.

Perinteisesti naiset luovat yleensä kodin ja sen hengen. Kodin viihtyisäksi tekeminen on paljolti heidän vastuullaan.

Viihtyisä koti on tyytyväisyyden ja ilon lähde.

Viihtyisän kodin merkitystä kaikki miehet eivät ymmärrä. Minusta tämä on outoa. Ovatko pidätysellit tai peräti vankisellit joidenkin miesten toiveasuntoja, ilman mitään koristeita?

Miehet ovat usein saaneet karumman näkemyksen kauneudesta. He ovat joutuneet asumaan karuissa kasarmeissa, joista puuttuu viihtyisyys. Monet julkiset paikat, kuten rautatieasemat, postit tai opiskeluaikojen kämpät ovat sisustukseltaan varsin vaatimattomia ennen parisuhteen solmimista, ei tauluja, ei kukkia, ei mattoja, yleensä ankeutta.

Toisaalta monet aviomiehet eivät aina miellä naistenlehtien hulvatonta kotien sisustamisvimmaa; on kodin vuodenaikamuutoksia, joita muoti sanelee, mutta mitä siellä takana on? Mainontaa ja rahastusta! Jokin tasapaino olisi paikallaan. Tämä on keskustelun paikka, mutta missä jaetaan molemminpuolista ymmärrystä?

3.1 PUOLISO

Itsestä huolenpitäminen ja hyvä itsetunto liittyvät elämän merkitykselliseksi kokemiseen ja iloon.

TASA-ARVO on onnellisen ja iloisen avioliiton ehdoton edellytys.

Rakkaus, kunnioitus, luottamus tärkeitä!

Tasa-arvoinen avioliitto tulee hyväksi malliksi tuleville sukupolville. Tästä näkökulmasta ei ehkä riittävästi ole keskusteltu. Kasvatus- ja kodin ilmapiiri ovat keskeisiä lapsen psyyken kehittymiselle.

Lapsen ilo on myös vanhemmille kuin rokotus paha mieltä ja ikävyyksiä vastaan.

On hyvä muistaa suomalainen perussääntö: ”Niin metsä vastaa, kuin sinne huutaa!”

3.2 LAPSET

Sodan jälkeen on jouduttu uhraamaan paljon aikaa työlle lasten hyvinvoinnin ja tulevaisuuden kustannuksella. Ristiriitoja!

Päiväkodit ja neuvolat lastensuojelun

ohella ovat olleet auttamassa.

Hyvä koti luo lapsille valmiuksia yhteisöllisyyteen ja tietysti myös tavat hyvään elämään.

Lapsista iloitsemme, vaikka vaikeuksiakin on aika ajoin. He ovat kuitenkin ilonlähde vanhemmilleen.

Usein lasten suusta kuulee todella hyviä vitsejä ja tokaisuja. Monasti he esittävät loistavia kommentteja elämän ilmiöistä. Jo sangen pienet lapset osaavat nauraa hullunkurisille tapahtumille.

Huumori on ollut vuosituhansien ajan keskeinen osa ihmisyyttä. Vitseissä on olennaista luoda yllättäviä mielikuvia ja rakentaa niiden pohjalta jännite ja lopulta laukaista yllätys.

1. Isosisko suuttui pikkuveljelleen ja sanoi:

”Olet simpanssin pikkuveli”

2. Siskon poika sai mummoltaan rahaa. Äiti kysyi pojaltaan:

”Mites sanotaan?” Poika totesi välittömästi:

”Lisää!”

3. 5-6- vuotias pikkupoika rapsutteli housujensa etumusta, jolloin äiti kysymään: ”No mikä nyt on vaivana?”

”Taitaa olla kasvukipuja” poika toteaa tyynesti.

4. Poika katseli porealtaassa istuvia vanhuksia ja tokaisi: ”Kato äiti, mummoja keitetään.”

Lasten ja nuorten kasvatus on keskeisen tärkeää yhteisöjen menestymiselle. Itse asiassa on kyse hyvän ja tasapainoisen elämän luomisesta

Valitettavasti nykyaikana ei näin aina voi todeta. Vanhempien oma etu tai luuloteltu sellainen saattaa pilata lapsen tulevaisuutta.

3.3 LASTENLAPSET

Isovanhemmille lapsenlapset ovat suuri ilonlähde. On ilo seurata lasten kehittymistä ja muistella omaa lapsuuttaan. Ihmisyyden kokeminen syvenee ja saa vallan uusia piirteitä ja tulee konkreettisemmaksi.

Läheisten lapset ja lapsenlapset tärkeitä lapsettomillekin.

Lapsille lukeminen on lasten kasvulle keskeisen tärkeää, se luo innostusta lukemiseen, kartuttaa sanavarastoa, luo hyviä läsnäolon hetkiä.

Isovanhemmat ovat mallina lapsille

Omien lasten kasvatusongelmien kompensatiot ovat myös mahdollisia, vaikkakin jälkijättöisinä. Huono kasvatusperinne on katkaistava! Sotaisät!

Lastenlasten hoitaminen luo myös vahvaa sosiaalista pääomaa sekä lapsille myös itselle vanhuuteen. Elämä ei ole mennyt hukkaan. Voi kokea itsensä vielä merkitykselliseksi ja tarpeelliseksi.

Isovanhempana on ilo olla, meillä on hemmotteluvastuu, ei välttämättä suurta kasvatusvastuuta.

3.4 SUKULAISET

Emme tiedä kaukaisista sukulaisistamme muuta kuin he istuskelivat omenapuu alla ja tohtivat maistella omenaa. vai oliko se pudonnut ihan päähän kuten joskus oli käynyt painovoiman tutkijalle.

Suku paras/pahin? Kaikilla kuitenkin omat historialinjansa. Menneitä on jo paljon, heihin olisi ollut mukava tutustua.

Vanhemmat, sisarukset, serkut ym. Sukuseurat/sukututkimukset = omien juurien selvittely ja ymmärtäminen.

Hyvienhoidettuna yhteisöllisyys on elämän laatutekijä.

On naurettavaa riidellä pienistä asioista. Sukulaiset ovat tarpeen, yhteisön suojatekijänä.

**Ehkä tärkein terveysvinkki nuorille aikuisille:
”Haluatko nähdä lapsenlapsesi häät!
Ja toinen vinkki:”Perinnönjakoneuvo!”**

3.5 VANHAT KAVERIT

**Vanhat ystävät ovat parasta antiikkia
Kaverit ja ystävät ovat yksinäisyyden torjujia,
tärkeää kuulua sosiaalisesti yhteisöihin
Tarvittaessa apuna monissa asioissa
Tietolähteitä/yhteisiä muistoja sekä tarvittaessa
apua.**

3.6 TUTTAVAT/ NAAPURIT

Hyvät suhteet naapureihin ja tuttaviin ovat tärkeitä elämässä, on hauska tavata ja viettää hyviä hetkiä aika-ajoin. Luovat turvallisuuden tunteita. Ja voihan tarvittaessa käydä lainamassa sokeria niin kuin ennen.

Ongelmiakin on; miksi vierailujen pitää olla kutsuttuja ja tarjota vaikka monenmoisia herkkuja. Emäntä harvoin herkistyy positiivisesti näissä tapaamisissa juhla valmistelujen rasittaessa. Maakuntaeroja on olemassa vieläkin. On ollut sääli menettää näitä perinteitä.

3.7 SUKUTUTKIMUS

Jokainen on historiansa tuote niin kropan kuin psyyken osalta, itse viimeistelee itsensä.

Sukututkimus on omaan sekä suvun historiaan paneutumista ja juurien selvittelyä.

Jos ei historiaa ja menneitä sukupolvia arvosta, ei voi pitää itseään arvostettuna. On ilo jättää hyvän ihmisen henkinen perintö!

3.8 LEMMIKKIELÄIMET

Hyviä seuralaisia

Tuovat turvaa ja viihtyisyyttä

Lisäävät päivittäistä liikuntaa, etenkin koirien ulkoiluttaminen.

Tutustuvat toisiin lemmikkiensä ulkoiluttajiin eli koirailijoihin

4. MIELIHYVÄÄ JA ILOA TUOVIA ASIOITA

4.1 HARRASTUKSET

**Moninaisia! Todella, kuka mistäkin tykkää.
Rakentavat minuutta
Parantavat keskittymiskykyä, tärkeä oppimisen
kannalta, antavat tyytyväisyyttä, iloa ja vaihtelua.
On hyvä harrastaa vanhana.**

Vierivä kivi ei sammaloidu!

**Ruotsinkielisellä Pohjanmaalla miehillä 7-8 v ja
naisilla 4-6 v pidempi elämä kuin suomalaisilla ja 5
kertaa enemmän yli satavuotiaita.**

**Syitä: Kuorolaulu, yhteisöllisyys, lapset mukana
erilaisissa tapahtumissa.**

3-4 kertaa vähemmän humalahakuisuutta.

(Markku Hyypä) (Robert Putnam)

**Benson Boinkum Konlaan: 24.000 ruotsalaista, 57 %
parempi terveydentila ja 65 % parempi koettu
terveydentila laskettuna harrastusvuosien mukaan.**

**Teatterit, museot, konsertit ja elokuvat parhaat
harrastukset.**

4.2 TAITEET

Taide on kasvattava elementti, joka tekee ihmisen tietoisiksi tekojensa vaikuttimista. On hyvä muistaa, että jos mieli särkyy, voivat tunteet kääntyä itseä tai yhteisöä vastaan.

Taide on vahva sublimaation tie parempaan ja iloisempaan elämään! Symbolitaide usein purkaa ajatusvääristymiä.

Monien asioiden ratkaisuissa tarvitaan luovuutta, viihteellä ei ole yleensä samaa vaikutusta.

Taiteella on monta kieltä, yhtä monta kuin kokijaa. Runsaasti erilaisia taidemuotoja, joista kukin voi löytää ilon lähteitään.

Taideteoksia ei aina voi ymmärtää vaan kokea ja tuntea. Jos teos tuntuu oudolta, on syytä silloin pohtia asiaa

Taidenäyttelyissä käynti!

Loistavia harrastuskohteita itsensä kehittämiseen,

Ikä ei ole este

Erilaisten tunnetilojen työstäminen

Luo uusia ajatuksia ja näkökulmia

Erilaisten taidemuotojen harrastaminen luo vaihtelevuutta

Ite-taide suositeltavaa, ei ole eliittitaidetta

Taidenäyttelyt, niistä nauttiminen, kuin kurkistelua omaan alitajuntaan toisen ihmisten ohjaamana. Oma tulkinta on tärkeää itsehoitoa!

4.3 MUSIIKKI

**Laulaminen, kuoroissa laulaminen, karaoke, soittaminen, kuuntelu, hyräily, vanhukset/ entisajan musiikkimuistot, Lauantain toivotut levyt
Muistojen maailma avautuu, elämän laatutekijä!
Musiikilla voidaan luoda mielihyvää ja lisätä henkisiä voimavaroja voimaannuttaa!**

4.4 TEATTERIT/ELOKUVAT

Ajanviete ja mielen virkistyminen lisää näkemyksiä elämästä ja ihmisyydestä

Kesäteatteritoiminta, mahdollisuus osallistua itsekin

**Kannattaa arvioida elokuvien merkitystä itselleen
Suomifilmit kertovat elämästä, olemmeko erilaisia?**

Esimerkkejä: Kvartetti, Kultalampi, Kulkurin valssi, Tuntematon Sotilas, Niskavuori-filmit jne.

4.5 LUKEMINEN: KIRJAT

On hyvä muistaa edelle olleet varoitusten sanat!

Lukemalla löytää itsestään uusia puolia

Lue sisältöä elämäsi tulevaisuutesi rakennukseksi

Avaavat silmät näkemään laajemmin maailma

Opiskelun mahdollistaja

Elämänkerrat

Historian merkitys

Helppoa ekologista ja halpaa säästömatkailua

**Kirjallisuuspiirit/sos.suhteet, samanhenkiset
ystävät, keskustelut**

Älylaitteet/ nettikirjat, äänikirjat

Vapaaehtoinen lukeminen vanhuksille

Lukeminen on ollut minulle **kuin terveydenhoitoa.**

**Sen avulla olen matkailut menneissä ajoissa,
tuntemattomissa maissa. Nämä seikkailut ovat
olleet tärkeitä.**

4.6 KIRJOITTAMINEN

**Kirjoita itsestäsi, lapsillesi, lapsuudestasi
lapsenlapsillesi**

**Elämäkerta itsellesi muistelukseksi, matkateoksi
itseesi. Menneisyytesi on muistoja täynnä, kirjoita,
niin yllätyt!**

**Olet muutakin kuin läheiset tietävät, tuntevat
millainen olit pienenä, äitinä, isänä ennen vanhaan
Kirjoittaminen parantaa muistiasi**

**Olen tutustunut amerikkalaisen psykologin
Pennebakerin ohjeisiin kirjoittamisesta, niitä olen
noudattanut ja jakanut muillekin. Ohjeet ovat
yksinkertaiset ja tehokkaat, jos olet raskaasti
ahdistunut tai sinusta tuntuu kuin maailma
kaatuisi päällesi ja tie nousisi edessäsi pystyyn: tee
näin:**

- 1. Varaa itsellesi aikaa ja rauhallinen paikka**
- 2. Kirjoita kaksikymmentä minuuttia neljänä-viitenä
peräkkäisenä päivänä mikä mieltäsi painaa**
- 3. Ole rehellinen itsellesi!**
- 4. Kirjoita tosissasi, kuin ”sydänverelläsi tai
kyynelilläsi”**
- 5. Älä välitä kirjoitusohjeista, suurista kirjaimista,
säännöistä! Ne eivät ole tärkeitä tässä.**
- 6. Kirjoita sillä mielellä, että kukaan ei saa
kirjoitustasi koskaan lukea, voit hävittää ne
kirjoitettuasi**

Kirjoitustesi hävittäminen: Keskeinen ja tärkeä asia on hävittää kirjoittamasi paperi niin, että se ei joudu toisten luettavaksi. Tämä takaa sen, että todella purat psyykeä rasittavat paineesi. Tilalle astuu ilo. Neuvot ovat selkeät ja toimivat.

Näitä ohjeita olen vuosien ajan jakanut hyvin tuloksin.

Oman elämän ymmärtäminen moninaisena ilmiönä on keskeistä, ei kannata keskittyä vain joko- tahi asenteeseen. ”Anna kaikkien kukkien kukkia!”

Keinoja: Päiväkirjat, unipäiväkirjat, aarrekartat !!!

Surutyö muuttuu ajan kuluessa katkeran suloiseksi muistoksi. On hyvä ajatella niin, että jos ei le surua, onko ollut rakkautakaan?

4.7 MUSEOT

**Tavallaan rinnastettavissa sukututkimukseen!
Menneisyyden avaimia, miten ennen elettiin
Lisää ymmärrystä ja ihmisyyttä sekä menneen arvostusta
Kiinnostuksen kohteita**

**Lisää omaa minuutta, minustakin saattaa jotakin jäädä olemaan, minäkin kävin täällä”
Jos emme arvosta menneitä sukupolvia, mitä**

**luulemme seuraavien sukupolvien ajattelevan
meistä,**

**Tekomme ratkaisevat (kuninkaat, sotapäälliköt,
taiteilijat, nykyisin jopa urheilussa menestyneet)
mainitaan historiankirjoissa,**

**Mutta missä näkyy tavallisen pulliaisen jäljet!
Ilman esivanhempiamme meitä ei olisi!**

Museokortti!

4.8 KOTIKAUPUNKI

Turkulaisuus / Heideken

Yhteinen olohuone / Jokiranta elävää kulttuuria

Nähtävyydet, mitä kertovat meille

Mitä kertoisit vieraille

Tutustuminen lähiympäristöön

Kaupunginosakävelyt

Mitä näet, katsele taloja, räystäitä, seiniä,

ikkunoita, tilaratkaisuja

Arkkitehtuuria

Vanhat talot, luovat mielikuvia menneisyydestä,

turistit eivät tule katsomaan meidän

betonilasisiilojen säilytysrakennuksia, ikään kuin

olisimme broilereita! Todennäköisesti heitä

kiinnostavat luontomme ja historiamme vanhat

talot yms.

**Kaupunginosayhdistykset tärkeitä, ylläpitävät ja
ohjaavat kehitystä.**

Panu Savolainen ja kaupungin oppaat

Historiakävelyt

4.9 LIIKUNTA

Mielihyvähormonit vapautuvat

Lisää endorfiinien eritystä, tämä lisää iloa ja toimintakykyä, sekä ehkäisee masennusta

Kohtuullinen liikunta luo terveyttä ja muistia

Lisää sosiaalista kanssakäymistä (liikunta, tanssi, kävely, uinti sopii monille) ym.

Yhteiskävelyt, muisti paranee, kokouskävelyt

Luonnon seuraaminen tuo virkeyttä ja iloa

Metsä luo mielentyyneyttä, puhdas ilma, siellä hiljaisuus ja rauha

Luonnossa liikkuminen tärkeää myös vanhenneville

5.

RAVINTO

Keskeinen hyvän elämän ja terveyden edellytys

yhdessä ateriointi luo yhteisöllisyyttä / yhdessä kokkaaminen, leipominen

kaunis kattaus

Hengenravinto ja ruumiin nautintojen yhtyminen merkittävää.

Monipuoliset keskustelut tuovat elämään sisältöä ja iloa.

Laadukkaampaa itse viljeltynä, loistava harrastus

Mökkiviljelyt: monipuolisia

Kaupunkiviljely: palstat, parvekeviljely, sisäviljely, katot!

6. TALOUS

Keskeisen tärkeä itsen kannalta, sopiva ja kohtuullinen toimeentulo

parhaimmillaan lisää turvallisuutta

Vähäosaisten asema turvattava

Vanhusten asema yhteiskunnassa turvattava

(Ylenpalttinen raha ja valta hävittävät

ihmisyyttä, samoin köyhyys ja suoranainen puute)

SALDO

Kun katselen mennyttä aikaani, tulee luonnollisesti monet asiat selvänä eteeni tarkasteltavakseni. Nuoruuden seikkailukirjat olivat tärkeitä ja antoivat elämäni toimintamalleja. Eräät toimintatapani ovat jääneet elämään tähän päivään asti. Osa on jo karsiutunut tarpeettomina. Ei aina ilman vaimon apua.

On kohtalollekin annettava mahdollisuutensa.

Tämän kirjoittamisprosessin myötä olen ymmärtänyt että arkipäivien ilot ja aarteet ovat lähempänä kuin osaa uskoakaan. Nämä ovat asenne- ja valintakysymyksiä. Radioutisten takia ei tarvitse menettää elämän uskoa eikä iloa, ilon lähteet ovat arjessa.

Mutta ikää tulee lisää, vaikka ei haluaisi. Toivoisi tulevansa viisaaksi vanhukseksi ilman hankaluuksia. Askel lyhenee vääjäämättömästi, muisti alkaa säännöstellä palveluksiaan. Ei tämäkään ole välttämättä pahasta. Kun unohtelee, joutuu yhä uudelleen hakemaan milloin mitäkin. Näitä retkiä tulee tehneeksi aika ajoin. Saahan siitä jonkin verran lisäliikuntaa ja keuhkot saavat työntää ilmoille jonkin terävän kirokkeen muistamattomuutta juhlistamaan. VKK

**Onnellisuus asustaa arjessa,
ei juhlissa.**

**Hymyile pahalle ja ymmärrä
murhetta,
jaa iloa ja positiivisia
ajatuksia.**

**Avain onneen on avoin ja
luottava mieli,
ei nokkelan sukkela kieli!**

**KIITOS; HYMYILLÄÄN KUN
TAVATAAN**

VEIKKO(NEN)