

Talkoorengas

1/2006



ITEhän sen päätät,

pieni päätös päivässä s.8



Iloinen kutsu



Terveyskeskuksessa mukana Talkoorenkasta Raimo Muurinen, Harri Lötjönen, Tarja Orlow ja Sulo Aho sekä Viertolasta Soili Stolt-Suomalainen

vanhusten hemmotteluhetkeen



Raimo Muurinen lausuu runoja terveyskeskuksessa

...tempaus sai vapaaehtoiset liikkeelle



Vapaaehtoiset avustivat ja viihdyttivät vanhuksia Hopeahovissa

TEKSTI JA KUVA TARJAT TALLQVIST

Vanhusten viikolla tarjosimme yhdessä Viertolan Palvelukeskuksen kanssa kevalalaisille tilaisuuden tulla ilahduttamaan sairaalassa ja laitoksissa olevia vanhuksia. Tilaisuuteen tarttui yli 70 halukasta. Nuoria ja ei ihan nuoria, vanhoja ja uusia vapaaehtoisia. Jakauduimme ryhmiin ja kävimme auttamassa ruokailussa, seurustelemassa ja laulamassa Terveyskeskuksen pitkäaikaisvuodeosastoilla 1 ja 2, Hopeahovissa, Kotimäessä, Kotitöyryssä, Hoivakoti Helmiörvokissa ja Hoitokoti Hietakan-kaassa.

Terveyskeskuksessa olivat hoitajat jo siirtäneet vanhukset sängyissä aulaan kuuntelemaan, ensin esiintyviä Talkoorenkään vapaaehtoisia ja sen jälkeen, kun kahdenkymmenen nuoren kuoro lauloi tuttuja ja vanhoja virsiä. Viimeinen ”Oi herra luoksein jää” sai liiketuksen kyyneleet niin vanhusten ja hoitajien kuin auttajienkin silmiin.

Kun jatkoimme matkaa, näyttelijä **Raimo Muurinen** jäi vielä lausumaan

hauskaa runoa ja muistikuvaksi osaltolta jäi nauravat ja hymyilevät vanhukset.

Hopeahovissa oli lounasaika ja auttoimme hoitajia ruuan tarjoilussa pöydissä istuville vanhuksille. Ruokailun ja astioiden pöydistä korjaamisen jälkeen jäi runsaasti aikaa ihanien laulujen kuuntelemiseen ja seurusteluun. Moni paikalla ollut tuli myöhemmin kertomaan, kuinka suurenmoista oli istua vanhuksen vieressä ja kuunnella tämän tarinoita. Kuinka ihanaa oli tuntee olevansa vanhukselle tärkeä.

Kotitöyryssä olivat avustajat jo keittäneet maukkaan lihakeiton ja leiponeet ihania sämpylöitä. Vanhukset kokoontuivat yhteiseen oleskelutilaan. Saimme kuulla tarinoita ihmeellisistä lapsenlapsista, maailmasta ennen sotia, kaikenlaisista sairauksista. Ilosta siitä, että sai asua omassa asunnossa ja kuitenkin olla osana turvallista yhteisöä. Vanhukset olivat hurmaantuneita nuorten laulusta ja siitä, että nämä osoittivat suurta kiinnostusta heidän asioihinsa.

Kotimäessä oli täysi meno päällä kun **Ahti Halonen** lauloi ystäviensä kanssa ja samalla laulatti iloisia vanhuksia. Hyvät kahvit vielä ja sekä vanhukset että auttajat saivat sieluunsa kauniin muiston.

Hoivakoti Helmiörvokki hemmotteli vanhuksensa ja auttajat kakkukahveilla. Haitari soi ja yhteislaulu ilahdutti asukkaita, olipa joku vapaaehtoinen tuonut jopa pallon tuliaisiksi tullessaan.

Hoitokoti Hietakankaan asukkaat olivat jo valmiina keittiö-ruokasalissa sinne tullessamme. Yhdessä lauloimme vanhoja tuttuja lauluja. Vaikka vanhusten muisti ei enää kunnolla toimi niin vanhat sanat löytyivät helposti. Syntyi kaunis, lämmin silta sydäimestä sydämiin.

Tämä Talkoorenkään toiminnanjohtaja **Tarja Orlowin** idea kutsua ihmisiä ilahduttamaan ja hemmottelemaan vanhuksia jää elämään. Kutsu käy taas ensi vuonna Vanhusten viikolla. Toivottavasti tämä leviää ympäri Suomea.



Mitäs me onnelliset!

-Aristoteleen mukaan ihmisen päällimmäinen tavoite on onnellisuus. Tottahan se on, että jokainen meistä tavoittelee koko elämänsä ajan onnea ja onnellisuutta. Kuka meistä tulee ajatelleeksi, että onni ja onnellisuus ovat eri asioita. Onni syntyy asetettujen tavoitteiden saavuttamisesta ja on tilapäinen tyytyväisyyden tunnetila. Onnellisuus puolestaan on pysyvä kokonaisvaltainen eheä olotila ja elämän asenne.

Onnellisuus arkipäivässä pitää lääkärin loitolla, viestii tuore britti-tutkimus. Onnellinen mieli on hyväksi sydämelle ja hillitsee myös kehon stressihormoneja. Onnellisilla ihmisillä on siis heidän mukaansa verraten hyvät mahdollisuudet terveinä pysymiseen.

Talkoorengas tuottaa päivittäin monelle auringonpaistetta vuoden ajasta riippumatta, sekä vapaaehtoisille itselleen että autettaville. Monet kerrat olen ihmetellyt näitä onnellisia ihmisiä lämmöllä, miten he osaavat? Mikä tätä onnenpyörää pyörittää? Mistä ihmeestä siinä onkaan kysymys?

Ei ihmeestä, vaan siitä, että he eivät etsi jatkuvasti onnea, se on tullut heille eläen ja he eivät kätke onneaan, vaikka vanhassa sananlaskussa niin käsketäänkin tekemään. Talkoorengaslaiset vain yksinkertaisesti ovat hyvin onnellisia, ja minä katson olevani hyvin onnekas, saadessani tuntea näin ison joukon, vilpittömiä, isolla sydämellä varustettuja ihmisiä. Lisäksi tämä on ilmiö, jonka soisi tarttuvan laajemmaltikin, ihan oman terveydentilankin kannalta.

Tänään minä löysin oman onneni varsin yksinkertaisesta asiasta. Arkisesta, etten sanoisi. Tai ainakin sellaisesta, joka joskus elämässäni oli satunnaista, mutta nykyään kuuluu pakollisena osana elämäni. Eräänä talvisena arki-aamuna kello kuusi koin sen ahaa-elämyksen.

En olisi ikinä uskonut, että niin voimakkaana hyvinolon- ja onnentuojana voi toimia pelkästään se, että luodessani lunta pihalla kolalla, pienessä pakkasessa, mitään sanomatta - ja mitään ajattelematta, voi kokea sellaista rauhaa ja iloa.

Sitä se oli sillä hetkellä. Maailmassani oli juuri silloin kaikki täydellistä, lumi leijaili hiljalleen peittäen tumman taivaan taakse. Ilman sen kummempia ajatuksia. Ilman stressiä. Ilman yhtään mitään.

Ehkä se oli se, että pääsin taas kosketuksiin luonnon kanssa. Ehkä se oli se, että tapasin naapurini samoista puuhista. Ei siksi, että joku muukin saisi huhkia lumen kanssa, vaan siksi, että tapaan naapuriani muutoin harvoin? Ehkä sata muuta asiaa? Tarkemmin ajatellen - sillä ei ole mitään merkitystään, koska mikään ei olisi voinut olla paremmin.

Ensi kerralla hetki absoluuttista onnellisuutta tarjoillaan varmasti jollakin muulla tavalla. Ehkä se on hetki perheeni kanssa tai katulampun alla vastaantuleva hymyilevä tuntematon. Ehkä jotain muuta, mutta minä olen valmiina, onnelle.

Töihin lähtiessäni hyräilin huomaamattani ”Aurinko se ohjaa jalkojeni pohjaa...”

Tarja Orlow

Kaunis kiitos kaikille yksityisille ja yritystukijoillemme, joiden ansiosta Talkoorengas jatkaa edelleen toimintaansa. Olette kaikki tervetulleet kahville Lapilan Kartanon kevätkuuhliin 18.5.2006 klo 13-15.

Me teimme sen

Päätoimittaja

Tarja Orlow

Toimitussihteeri

Raimo Heinonen

Toimituskunta

Irmeli Mattila
Nina-Anitra Salonen
Aira Parviainen
Taina Rautasalo
Tarja Tallqvist

Kansi

Satu Mäenpää
Timo Rautasalo

Taitto

Ritva Petterberg
Hanneli Anttila
Tarja Orlow

Yhteystiedot

Vapaaehtoisen
hyvinvointityön keskus
Aleksis Kiven tie 19
04200 Kerava

Toiminnanjohtaja

Tarja Orlow
Puh. 09-242 6364

Toimisto

puh. 09-294 0930
fax 09-2587 5440

Kotisivut

www.talkoorengas.fi

Sähköposti

talkoorengas@talkoorengas.fi

Kirjapaino

Savion Kirjapaino Oy

ILMOITUSHINNAT

KOKOSIVU mv 200e
lev. 175 x kork. 257

1/2 SIVUA mv 100e
lev. 175 x kork. 128,5

1/4 SIVUA mv 50e
lev. 175 x kork. 64 tai
lev. 87,5 x kork. 128,5

Lehti ilmestyy
kaksi kertaa vuodessa

Tässä numerossa

Vapaaehtoistyö	
Iloinen kutsu	2
Pääkirjoitus	
Tarja Orlow	4
Vapaaehtoistyö	
Mielenterveyttä vanhuuteen	6
Voimaa saa niin paljon kuin tarvitsee	7
ITEhän sen päätät, jos vain haluat	8
Pieni päätös	9
Lähikuva Hellevi Kujalasta Ikäihmisten ATK	10 11
Kansainvälisyystyö	
Muttu muttu grunu f'butu Talkoorenkaan kevät	12 13
Taide ja kulttuuri	
Taidetta Keravalla	14
Oma luovuus haussa	15
Luovaa kirjoittamista	16
Talkoorenkaassa tapahtuu	
Kevään luennot	18
Terveys	
Tasapainoastin vaikutuksista	20
Antti Pietiäinen	22
Ethän sulje silmiäsi elämältä	23
Jussi Hautamäen haastattelu	24
Vakiopalstat	
Makujen metsästäjät	28
Hyvä tietää	31
Tarjolla toivoa	32
Sulon supinat	33
Talkoorenkaassa tapahtuu	34

Kahvila Kaisankammari

ma-to 10 - 15
pe 10 - 14

kahvi	0,70
limut	1,60
pullat	alk. 0,70
voileivät	alk. 1,00

myytävänä myös
persoonallisia kortteja

Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskuksen toiminnan tukijat vuonna 2005

Keravan Energia Oy Sinebrychoff Ab

Hautauspalvelu Ari Lumme
IF Vahinkovakuutusyhtiö Oy
Nordea Pankki Oyj
Keravan Lääkärikeskus Oy
Eero Lehti
Savion kirjapaino Oy
Keravan Seurakunta

Asusteliike Ulla-Maritta
Kaislakeramiikka Oy
Keravan Keskusapteekki
Keravan Lääkintävoimisteluyhtiö Oy

Kerasivu Oy
Keravan Automyynti Oy
Kelloliike Soikkeli Ky
K-Supermarket Kahveri
Keravan omakotiyhdistys
Keski-Uusimaa
Matti Eklund Oy
Marimekko Oy
Pear Construction Oy
Polkupyöräkorj. Lundberg
Paasikiven Nuorisokylä
Suomen Matkatoimisto Oy
Tilitoimisto Voutilainen
Varjon Kukka
Iiro Silvander

EERO LEHTI

TUKEE

KERAVAN

TALKOORENKAAN

TOIMINTAA

Mielenterveyttä vanhuuteen

TEKSTI JA KUVA TARJA ORLOW

Paneelikeskustelu Viertolan kirjastossa keräsi salin täyteen vanhusten viikon päätteeksi perjantaina. Mukana paneelissa olivat **Irma Kiikkala** Stakesista, **Sulo Aho** Talkoorenkaasta, **Rauni Pokkinen** Vanhusneuvostosta, **Kristiina Käyhkö** Keravan evl. seurakunnasta, **Erik Gagneur**, Mieli Maasta- yhdistyksestä, **Esko Malinen** Vanhusten palvelukotisäätiöstä (Viertola), **Nina-Anitra Salonen** omaisten edustajana ja **Tarja Tallqvist** Talkoorenkaasta.

Paneelissa käsiteltiin ikä-ihmisten mielenvireyttä ja mielenterveyttä. Irma Kiikkala toimi puheenjohtajana ja alustajana. Hän aloitti puheenvuoronsa suoraan kysymällä, riittävätkö yhteiskunnan rahkeet. Hän jatkoi kertomalla, mitä perustarpeita pitäisi tyydyttää, kuten hoidolliset tarpeet, yhteiskunnan etuudet, neuvoja ja vihjeitä, miten kussakin elämänvaiheessa toimitaan.

Erik Gagneur kertoi olevansa erittäin huolestunut yksinäisistä vanhuksista, yksi kolmannes ikäihmisistä on järjestöjen piirissä, kaksi kolmannesta ei, ja siinä joukossa voi olla paljon yksinäisyyttä.

Sulo Aho kertoi Talkooreenkaan mahdollisuuksista tarjota apua mielenvireyden ylläpitämiseen, erilaiset opinto- ja harrastuspiirit sekä avunvälityksen välittämää ystävä- ja saattoapua. Yleiseksi lääkkeeksi mielenvireyteen hän suositteli osallistumista elämään vielä ikääntyneenäkin.

Vanhusneuvoston puheenjohtaja Rauni Pokkinen peräänkuulutti vanhusten omatoimisuutta ja kannusti muuttamaan käytettävissä olevat varat iloksi.

Kristiina Käyhkön mielestä turvallisuus, sekä fyysinen että psyykkinen, pitää olla kunnossa, jotta voi elää hyvillä mielin. Vanhuksilla täytyy olla tietoisuus siitä, että apua saa, myös terveyden huoltoa. Jokaisen tulee kuulua johonkin joukkoon, jatkoi Käyhkö ja kehotti jo olemassa olevia kerhoja ja yh-



Viertolan kirjasto keräsi salin täyteen asiasta kiinnostuneita.

teisöjä pitämään toisistaan huolta esimerkiksi soittelemalla, jos huomataan jonkun yhtäkkiä jääneen pois toiminnasta. Tähän varmasti jo luonnostaan tehdäänkin, mutta ei varmaan liikaa.

Puheenjohtaja Esko Malisen mielestä sairaus, oli se mikä tahansa, vaatii toimenpiteitä ja oli huolissaan omassa puheenvuorossa keinoista hoitaa mielenterveysongelmaiset. Työelämässä ei enää ole niin aktiivista järjestötoimintaa, malli puuttuu, kun jäädytään eläkkeelle, hän jatkaa.

Tarja Tallqvist toi esille kodinhoitajien mahdollisuutta kartoittaa tilannetta, he varmasti näkevät työssään ne yksinäiset, jotka ovat syrjäytymisvaarassa. Välinpitämättömyyden sijasta pitäisi kannustaa lähimmäisestä välittämiseen. Hänen mielestään koko elämänsä kaaren hoitaminen kuuluu luonnollisena osana omaisille.

Nina-Anitra Salonen, vanhuksen omaisen ominaisuudessa, peräänkuulutti elämän laadun ylläpitämistä silloinkin vielä kun vanhus on jo laitoshoidossa. Hän kertoi 70-luvulla opiskelleensa toimintaterapeutiksi ja ihmetteli, missä kaikki terapeutit ja virikeohjaajat ovat tänä päivänä, kun niitä ei laitoksissa näy. Kun ihmisellä ei enää itsellään ole keinoja huolehtia mielenvireydestään, tulisi hoitohenkilöstön panostaa tähän, luomalla laitokseen lämminhen-

kistä ilmapiiriä ja aktivoimalla vanhuksen toimintakykyä musiikin ja erilaisten terapioiden avulla.

Loppupuheenvuorossa hän korosti, että samalla intensiteetillä, kun paneudutaan ihmisen terveyteen elämän alkumetreillä, niin olisi syytä myös kiinnittää huomiota elämän loppumetrejä kulkeviin, ja laitoshoidossakin olevaa pitäisi arvostaa arvokkaana ihmisenä ja yksilönä ja ymmärtää, että kyseessä on jonkun ja jollekin hyvin rakas omainen. Vanhus, jonka elämä alkaa olla takana-päin, on ansainnut arvokkaan ja rakastavan kohtelun loppuun asti.

Yleisön keskuudessa aihe nostatti esiin mielipiteitä ja kysymyksiä. Yhteenvetona voidaan sanoa, että poikkeuksetta jokainen kaipaa turvallisuutta kussakin elämän vaiheessa. Oma-aktiivisuus estää syrjäytymistä ja auttaa pysymään mukana arjessa. Kaikki olivat samaa mieltä, että vanhukset ovat voimavara ja ilman heidän osallistumistaan yhteiskunnan toimintaan seuraavalta sukupolveltamme tulee puuttumaan esimerkki.

Lopuksi Erik Gagneur heitti haasteen meille kaikille etsiä ja löytää ne yksinäiset vanhukset, jotka eivät kuulu mihinkään järjestöön. Siihen ryhmään Keravalla kuuluu yli puolet eläkeläisistä. Kysytään siis itseltämme, tahdonko hyvää itselleni ja vertaisilleni.

Voimaa saa niin paljon kuin tarvitsee!



Eeva-Liisa ja Aulis Heikkinen

TEKSTI JA KUVA IRMELI MATTILA

Vierailin Keravan terveyskeskuksen uudessa osassa, pitkäaikaissairaiden vuodeosastolla yhdessä ahkeran sairaalavapaaehtoisen **Jorma Kaatrasalon** seurassa. Uusi osasto avattiin vuosi sitten. Osastolla on 43 potilaspaikkaa. Huoneissa on yhdestä neljään asukasta, joita hoitaa iso joukko hoitajia; sairaanhoitajia, perushoitajia, hoitoapulaisia ja lääkärikin on tarpeen vaatiessa saatavilla. Osasto on hyvin moderni ja uusi varustelu varmaan on tehnyt siellä olevien elämän miellyttävämmäksi samaten kuin hoitajien työn mielekkäämmäksi.

Tapasimme miestä tapaamassa olleen **Eeva-Liisa Heikkisen**. Eeva-Liisan mies, **Aulis**, sairastui aivohalvaukseen jo joulukuussa 1988. Aluksi Eeva-Liisa hoiti miestä kotona, omahoitajana, vuoteen 2003 saakka. Aulis sairastui vakavaan keuhkonkuumeeseen ja, kolmen kuukauden toipumisajan jälkeen, joutui heikon kuntonsa vuoksi pitkäaikaishoitoon joulukuussa 2003.

Auloksen sairastuttua todettiin, että häntä oli mahdoton hoitaa heidän silloisessa asunnossaan, joka oli kahdessa kerroksessa. He saivat inva-asunnon,

jossa oli helpompi auttaa liikkumaan kykenemätöntä miestä. Tosin hoito silloinkin oli raskasta.

Siitä saakka kun Aulis on ollut pitkäaikaisosastolla Eeva-Liisa on käynyt häntä tapaamassa ja avustamassa melkein päivittäin. Auloksen luona käyminen on täyttänyt Eeva-Liisan elämän. Hän syöttää miestä ja auttaa häntä erilaisissa liikkumista vaativissa toiminnoissa ja tietysti juttelee ja seurustelee miehensä kanssa. Hän avustaa myös muita potilaita vastaavissa toimissa. Hyvä puoli on se, että Aulis on henkisesti hyvässä vireessä, pitää hoitajistaan ja samassa huoneessa olevista kahdesta muusta asukkaasta. Heistä on seuraa sängyssä maatessa.

Päivittäiset vierailut kuitenkin täyttävät Eeva-Liisan elämän. Hän sanoo olevansa henkisesti kestävä ja katsoo, että elämästä pitää vain selvitä. Elämä on haaste. Hän voisi vielä jopa ottaa Auloksen kotiin hoitaakseen. Tosin se on mahdotonta, koska hänen nykyinen asuntonsa ei ole edes korjattavissa sellaiseksi, että siellä voisi hoitaa liikuntakyvytöntä.

Eeva-Liisan omaa elämää nykyinen työtaakka rasittaa niin paljon, ettei hä-

nellä ole tarmoa hoitaa itseään. Hän ei ole pitänyt vuosiin lomaa eikä matkustanut minnekään. Myöskään asunnon vaatimia korjaustöitä hän ei ole jaksanut ajatella. Kuntoa kuitenkin pitää yllä se, että hän pyörii aina kun on tarve mennä jonnekin. Sekin on hyötyliikuntaa.

Eeva-Liisan toiveena on, että Aulis pääsisi lomalle edes jouluna ja isänpäivänä. Ainoa tapa on, että invataksinkuljettaja tai joku muu saisi hänet vietyä nykyisen asunnon yläkerokseen ja takaisin sairaalaan.

Ilahduttavaa on, että Aulis viihtyy huoneessaan, juttelee toisten asukkaiden kanssa ja katsoo tv:tä. Hän on myös tyytyväinen hoitoon ja hoitajiin. Aina kun Eeva-Liisa tulee, hän ilahtuu ja kysyy tämän lähtiessä tuleeko hän huomenna.

Juuri nyt Eeva-Liisa odottelee virkistystä Alfa-kurssista, joka pidetään seurakunnan leirillä. Siellä hän voi irrottautua arkipäivästä. Yleisesti hän suhtautuu hyvin positiivisesti elämään. Jokainen saa niin paljon voimaa kun tarvitsee, hän sanoo. Keinot vain täytyy itse keksiä. Hätäilemällä ei mennä elämässä eteenpäin.

Uutta potkua elämään Keravalla

ITEhän sen päätät, jos vain haluat!

TEKSTI RAIMO HEINONEN

Syksyn aikana toistakymmentä Talkoorenkaan työssä kiinteästi tai löyhemmin mukanaolijaa sai otsikon mukaisesti uutta potkua elämäänsä. Kyseessä oli itse kullekin elikkä siis ITELLE tarkoitettu hyvinvointikurssi, jonka ohjaajat löytyivät talon omista toimijoista. **Irmeli Mattila, Tuula Hälli, Maija-Liisa Åberg, Tarja Orlow ja Raimo Heinonen** kävivät kaksiosaisen kurssin terveyskeskuksessa. Asian ideanikkareina olivat Diabetes- ja Sydänliitot. Ohjelman perusrunko oli varsin yksinkertainen. Jokainen mukaan sitoutuja sai päättää tavoitteensa ”ite” ja pyrkiä niihin omaa tahtiaan.

Ryhmä oli tarkoitus koota noin kymmenestä kurssilaisesta, joille oli suunniteltu yhdentoista yhteisistunnon työ- ja aikataululuonnos, joka suurimalta osalta rakennettiin osanottajien omin voimin.

Kaikki meni kuitenkin poskelleen heti alussa. Kiinnostuneiden määrä nousi pariinkymmeneen, ja ketään ei tohditettu käännättää ovelta pois. Vain yksi istunnoista jäi alle kymmenen osanottajan, muilla oli suunnilleen joka kerta täysi tupa.

Oletettua suurempi ryhmä johti myös pienoiseen systeemien muutokseen, joka osoittautui erittäin onnistuneeksi. Useat kokoontumiset jakautuivat erilaisiin pienryhmiin. Samoin annettiin myös ”kotiläksyjä”.

Kun työ alkoi syyskuun lopulla, käytiin yhdessä läpi kunkin tavoitteet ja alettiin etsiä varsin hyvästä kansista omille tiedoille täydennystä.

Lyhyesti ryhmän tavoitteeksi oli määritetty oman elämänlaadun kohentaminen; oli kysymys sitten painosta, vähäisestä liikunnasta ja omista elintavoista yleensä.

Useimmat sessiot aloitettiin keppijumpalla tai liikunnallisella leikillä. Aluksi taisivat lapsuusajan leikit hie- man hymyilyttää, mutta kurssin loppupuolella oli vauhti joskus jopa rieha- kasta.

Ruokapuolella päähuomio kiinnitettiin niin rasvoihin kuin suoloihinkin ja yleensä kaloritarpeen ja kaloriasaan- nin tasapainoon.

Ravinnon merkitys vei noin neljänneksen koko kurssista. Pidettiin kirjaa päivän syömisistä ja juomisista. Etsittiin paikallisista kaupoista vaihtoehtoisia ruoka-aineita ja eri tuotteiden vertailuraportit kerrottiin kaikkien käyttöön.

Terveyskeskus oli työssä mukana ja tarjosi ryhmäläisille melkoisen laajat laboratoriotutkimukset, joiden pohjalta suuntaa voitiin muuttaa ja/tai vauhtia lisätä. Tutuksi tulivat myös itsehoitolaitteet sekä ranteeseen että käsivarteen kiedottavan verenpaine- ja pulssimittarin käyttö. Samoin testailtiin sykemittaria. Sen osalta koimme pienosen- ja yllättävänkin- takaiskun. Keski-Uudellamaalla toiminut urheiluvälinevalmistaja pyöritteli hakemustamme muuttaman mittarin saamiseksi kohtuuhinnalla tai mieluummin ilmaiseksi, eikä kurssin aikana saanut päätöstään valmiiksi.

Uimahallin kuntosalin vempaimet olivat enemmistölle melko outoja. Koska joukkomme oli keski-ikältään noin puo-

len vuosisadan luokkaa per nenä, oli uusia jumppalaitteita tullut roppakau- palla verrattuna ennenaikaisiin matto-, permanto-, puolapuut ja rekki-valikoimaan, jonka me tunsimme. Parhaimpiin uusiin kokemuksiin kuului myös kau- pungin liikuntaviraston junailema ui- mahallipuoleen tutustuminen. Uimapu- ku piti olla jokaisella. Kaupunki antoi käyttöön uimavyöt ja otti omansa takai- sin opettamalla meille, miten niiden kanssa vedessä jumpataan tosimelellä.

Plussat ja miinukset

Parasta ryhmässä olivat pienryhmäkes- kustelut ja todellinen Ite-toiminta sessi- oiden ulkopuolella. Ongelmia ja ideoita syntyi joka keskustelussa roppakau- palla. Tuppisuita ei joukkoon mahtu- nut, vaan kaikki olivat mukana pohdin- noissa. Toisaalta ex tempore-ideoitei- hin ei aika suuremmalti riittänyt, koska jo suunniteltu työskentely vei ajan. Naurua ja tekemisen iloa se ei kuiten- kaan hyydyttänyt. Kun osanottajilla oli käytössään melko tarkat päiväkirjat ko- titehtävineen, laajensivat nämä ruoka-, liikunta- ja esimerkiksi suolan käytön vähentäminen koko porukan tietoutta.

Ensimmäinen kurssi oli osanottajien mielestä sekä tarpeellinen että kiinnos- tava. Ehkä syynä oli se, että kurssi ei niin kovin suuria vaatinut. Teemana oli ”Pieni päätös päivässä”. Se riittää ja päätöksenaiteita riittää useammaksikin viikoksi kuin kymmenviikkoinen kurs- simme kesto oli.



pieni päätös päivässä

Mikä on Pieni päätös päivässä?

Syömiseen, liikuntaan ja muihin elintapoihin liittyvillä pienillä arkisilla valinnoilla jokaisen on mahdollista edistää omaa terveyttään ja hyvinvointiaan, vakuuttaa Pieni päätös päivässä -kampanja.

Nyky-yhteiskunnan muovaamat tavat ja tottumukset yhdistettyinä perintötekijöihin johtavat helposti monenlaisiin terveysongelmiin. Sydänliitto, Diabetesliitto, Elämäntapaliitto ja KKI-ohjelma viestivät yhteisellä kampanjallaan tietoisten pienten päivittäisten päätösten voimaa terveysasioissa.

Pieni päätös päivässä -viestillä järjestöt pyrkivät pysäyttämään Suomen työikäisen väestön miettimään terveyttään ja tekemään sitä edistäviä pieniä päätöksiä ja muutoksia elintapoihinsa.

Pieni päätös päivässä -viesti on käytännön väline järjestöjen laajemmissa hankkeissa:

Sydänliitto

Toimenpideohjelma sydän- ja verisuoniterveyden edistämiseksi

Ylipainosta tasapainoon -projekti

Diabetesliitto

Dehkon (Diabeteksen hoidon ja ehkäisyn kehittämisohjelma) tyypin 2 diabeteksen ehkäisyohjelma

Elämäntapaliitto

Hauskasti ja hallitusti

Diabetesliitolla ja Sydänliitolla kokemusta tuloksellisesta yhteistyöstä

Suomen Diabetesliitto ja Suomen Sydänliitto ovat aiemminkin tehneet merkittävää yhteistyötä terveyden edistämiseksi. Järjestöt ovat muun muassa käynnistäneet yhdessä elintarvikkeiden Sydänmerkki-järjestelmän www.sydanmerkki.fi.

Lähde: <http://www.pienipaatospaivassa.net/paatos.php>



Lähikuva

Hellevi Kujalasta



Hellevi nousee aamu kuudelta syöttämään ja juottamaan neljää kaunista hevosta.

TEKSTI JA KUVA TARJA TALLQVIST

Hellevi Kujala istuu hoikkana ja kauniina Talkoorenkaan Vihreässä Kammarissa. Samassa tilassa, jossa hän aloitti legendaarisen uransa Painonhallintaryhmän vetäjänä 5.2.2003.

”Olin tehnyt uudenvuoden lupauksen, että laihdun 20 kiloa,” hän kertoo. ”Kilot, jotka olivat huomaamatta kertyneet, eivät kuitenkaan helpolla suostuneet sulamaan.” Hän oli asioilla ystävättärensä kanssa Keravan keskustassa, kun tämä huomasi pankin ikkunassa ilmoituksen Talkoorenkaan Painonhallinta-ryhmästä. ”Tämä on juuri sinulle,” ystävätär sanoi ja niin sitten Hellevi löysi itsensä Sinikka Rossin ja Irmeli Rajalan vetämästä painonhallinta-ryhmästä.

Ei mennyt kuin pari viikkoa kun Sinikka ehdotti Helleville, että tämä alkaisi vetää ryhmää. Siitä se alkoi.

”Neljässä kuukaudessa putosivat ne kaksikymmentä kiloa itseltäni ja samoin

laihtuivat monet muut, omaa tahtiaan,” nauraa Hellevi. Ryhmässä ei vain laihduta, siellä opitaan terveellisiä ruokailutottumuksia, kannustetaan toinen toista, nauretaan paljon, viihdytään. Laihduttaminen ei ole kuolemanvakava asia ja ryhmässä se onnistuu paremmin kuin yksin. Painonhallinta-ryhmästä on Hellevin ansiosta tullut yksi Talkoorenkaan suosituimmista ryhmistä, ellei suosituin.

Kuka ja mikä on tämä Hellevi, joka saa tällaista kevennystä aikaan?

Hellevi on syntyperäinen keravalainen. Kun täysi-ikäiset pojat lähtivät kodista, lähti sieltä myös Hellevi miehensä Harrin kanssa. Tämä oli ostanut maatilan Keravan liepeiltä, hänen haa-

veenaan kun oli kasvattaa ravureita. ”Minulle tämä tuli ilmoitusluotoisena,” nauraa Hellevi. Nauraa, sillä näin oli käynyt useinkin pitkän avioliiton aikana. ”Harrilla on haave ja se toteutetaan. Tässä liitossa on turha haikailla tuttua ja turvallista elämää.”

Nyt Hellevi nousee aamu kuudelta syöttämään ja juottamaan neljää kaunista hevosta. Tallikissa Hiski seuranaan hän ihailee auringon nousuja ja lintujen aamuliverryksiä. ”Luulin, että en kaupunkilaisena totu tällaiseen elämään, mutta nyt en vaihtaisi sitä mihinkään. Paljon maatilalla on toki tekemistä, päivät ovat pitkiä. Mutta niin talviset tähtikirkkaat yöt ja hiljaiset hanget kuin kesän lempeät aamut antavat valtavan voiman ja hyväolon tunteen.”

Hellevi hoitaa tilan töiden lisäksi miehensä firman paperityöt. Hänellä on kaksi hoitopoikaa, joita hän on hoitanut jo vuosia. ”Maanantait olen pyhittänyt Talkoorenkaalle. Jos Talkoorenkaasta soitetaan ja apua tarvitaan, teen ne ilolla.”

Itse muistan ensi tapaamisen Hellevin kanssa. Puhelin soi Talkoorenkaassa ja vieno naisääni Kehitysvammaisten Liitosta tiedusteli, löytyykö meiltä apua. He tarvitsivat avustajia vammaisille lapsille järjestetyn luontoretken onnistumiseksi.

Lupasin tehdä kaikkeni auttaakseni. Mietin kenelle voisoin soittaa, ja joku talon väestä ehdotti soittamaan Helleville. Tein niin ja vastaukseksi heläytti Hellevi heti: ”Sopii hyvin, voin hoitaa kaikki kerrat ja etsin jonkun kaverin itselleni”. Näin sitten kävi, Hellevi ja David, meidän maltalainen vapaaehtoinen, sitoutuivat koko kevääksi. Joka toinen maanantai he lähtivät auttamaan lapsia, joilta kulkeminen ei omin voimin onnistu.

Tämä kuvaa hyvin Helleviä: niin spontaani, niin rakastava, auttava ja aina iloinen.

Ikä ei ole esteenä tietokoneen käyttöön



Ikä-ihmisten ATK-kurssi

TEKSTI TALKOORENKAAN ”OPE” MARKKU LAHTINEN

Talkoorengas järjestää tietokoneen käyttökoulutusta kurssimuotoisesti, niin vasta-alkajille kuin jo pidemmälle ehtineille. Kurssit kohdentuvat vartuneimpiin henkilöihin mutta kursseille pääsyyn ei ole minkäänlaista ylä- eikä alaikärajaa, eikä myöskään minkäänlaisia muita vaatimuksia, vain into oppia uutta. Toivomuksena on tietokoneen käyttömahdollisuus koska muutoin opitut taidot unohtuvat nopeasti jos ei saa ”praktiikkaa” ts. kokemusta.

Ikäjakama kursseilla on ollut erittäin suuri, ollen välillä 30 - 79 vuotta, joten ikä ei todellakaan ole mikään este tulla Talkoorengaan kursseille. Ikä aiheuttaa tietenkin oppimisen hidastumista mutta aika usein on kyse nimenomaan siitä, ettei olla opiskeltu pitkään aikaan, jolloin opiskelurytmin löytäminen vie oman aikansa, ja siitä kuuluisasta ”kynnyksestä”.

Ensimmäisinä tunteina on aina jokaisella jännittynyt olo, varsinkin kun monella viimeisestä opiskelutilanteesta on saattanut kulua jo vuosikymmeniä tai ainakin pitkiä aikoja. Käytännössä tilanne muuttuu nopeasti hyvinkin interaktiiviseksi, jolloin opiskelijat auttavat

ja tukevat toisiaan, mikä on yksi kurssin tarkoitus. Lisäksi monet jatkavat kurssin jälkeen opiskelua keskenään, joko toistensa kotona tai kirjastossa ellei tietokonetta ole vielä hankittu. Oppilailla on lisäksi mahdollisuus harjoitella tietokoneen käyttöä myös muina aikoina Talkoorengaan koulutustilassa sen ollessa vapaana. Kaisan Kammarissa on lisäksi käytössä Internet - yhteys kahvion ollessa auki.

Alkeiskursseilla aloitetaan todella alusta, jolloin ensin selvitetään tietokoneen toimintaperiaate ja yleisempää termistöä ja käsitellään peruseriaatteita tietokoneen käytössä. Tietokoneen käytön opiskelu aloitetaan Internetistä ja sen jälkeen käydään läpi sähköposti sekä tekstinkäsittelyn periaatteet käytännön harjoituksin. Kurssien loppuosassa yhdistetään opittuja taitoja ja harjoitellaan ohjelmien käyttöä yhdessä. Tärkeänä asiana tuodaan jokaisella tunnilla esille tietoturva sekä varmuuskopioiden teko. Jatkokurssien ohjelma räätälöidään aina oppilaiden toivomusten mukaan, useimmiten lisäoppia halutaan tekstinkäsittelyyn ja Internetin sekä sähköpostin käyttöön.

Kurssien eräänä suurimpana tavoitteena on päästä ”kynnyksen yli”, mikä tarkoittaa sitä, että arkuus käyttää tietokonetta poistuu ja tilalle tulee uuden oppimisen into ja löytämisen riemu.

Vuoden 2005 aikana on Talkoorengaan tietokonekursseilla käynyt noin 40 henkilöä, joista suurin osa syyskuudella. Tulijoita on todella paljon, tätä kirjoitettaessa on tammikuu ja lähes koko helmikuu 2006 täynnä. Rajoituksenä on koulutustilojen koko sekä se, että opetuksessa pyritään opettamaan henkilökohtaisesti, jolloin viisi henkilöä alkaa olla maksimi yhdellä kertaa. Kurssien kesto, niin alkeis- kuin jatkokurssien, on kahdeksan tuntia ja jokaisella oppilaalla on oma tietokone käytössään.

Missä miehet? Voi syystä kysyä, sillä kurssien jakauma on 80/20 naiset vs. miehet. Tämä on todella huolestuttava tilanne kaikinensa, ettei vain sohvaperunailmiö olisi syynä? Sinänsä samaan asiaan törmää yleisesti myös eri opintopiireissä ja kursseilla.

Näin lopuksi Talkoorengas toivottaa kaikki kiinnostuneet tervetulleiksi tietokonekursseille. Mottona olkoon: opiskele niin pysyt psyykkisesti ja fyysisesti virkeänä. Lisänä on vielä se, että kursseilla luodaan uusia ystävyysseurueita ja tullaan muutenkin tutuiksi Talkoorengaan ”porukan” kanssa.

MUTTU MUTTU QRUNU F'BUTU (Mykkä, mykkä, hänen sarvensa ovat taskussa)



TEKSTI TAINA RAUTASALO
VAPAA SUOMENNOS TARJA ORLOW JA DAVID CUTAJAR
KUVA TIMO RAUTASALO

David Cutajarin tapaa Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskuksen käytävillä. Hän on syntynyt maltalainen, mutta elämä teki tempun ja heitti hänet tänne Euroopan toiselle laidalle. Talkooretkänsä toimiessaan ajatus oman Maltaa käsittelevän illan järjestämisestä tuli hänelle yhä tärkeämmäksi. Keravalaisien tuttuja ja tuntemattomienkin on hyvä tietää jotain hänen kotisaarestaan. Illanvieton hän päätti vielä juhlistaa maltalaisella ruoalla.

Malta-illan isäntä David Cutajar

Malta-illan jälkeen tulin miettineeksi, miten monet maahanmuuttajat ovat tulleet tänne tyystin erilaisista elämäntilanteista kuin missä me elämme. Yhteisöllä ja ympärillä elävillä ihmisillä on monissa kulttuureissa keskeinen rooli jokapäiväisessä elämässä. Ei ole varmastikaan helppoa sopeutua meidän karuihin tapoihimme, tahdomme liian usein nähdä vain vikoja toisissamme. Seinäntakainen naapuri jää meille usein vieraksi, jopa kasvottomaksi. Elämme yhä enenevien itsemurhatapausten keskellä. Ehkäpä meissä olisi kasvunvaraa lämpimämpään suuntaan.

Ystävien ja tuttavien kanssa vietetty vapaa-aika kuuluu olennaisena osana maltalaiseen elämänmenoon. Koko kylä yhdessä suunnittelee ja valmistee tulevia juhlia. Myös pyhäpäivät vietetään yhdessä tuttavien kanssa. Käydään usein syömässä ulkona, juhla-kuueet ja ilotulitukset kuuluvat juhlapäi-

vien ohjelmaan. Nykyään osataan nauttia elämästä.

Historia kertoo kuitenkin omaa karua kieltään. Keskeinen sijainti Välimeressä, alle sata kilometriä Sisiliasta etelään on houkuttellut valloittajia kautta aikojen. Heitä on ollut koko joukko ammoisista foinikialaisista viimeisiin britteihin. Itsenäisyyden maa saavutti vuonna 1964. Levoton menneisyys on jättänyt perinnöksi linnoja, katedraaleja ja koristeellisia barokkipalatsseja, joita valloittajat ovat rakentaneet.

Sananlaskut kiertävät maailmaa. Monissa niistä eri puolilta poimituissa ajatus on sama, mutta ilmaisu erilainen

Kuulimme valikoiman maltalaisia sananparsia. ”Parempi lintu kädessä kuin sata ilmassa”. ”Yhdellä kivellä voi saada kaksi lintua”. Näihin pystymme löytämään aivan vastaavan omista sananlaskuistamme. Mielenkiintoisin mielestäni oli seuraava maltalainen ajatus:

”Mykkä, mykkä, hänen sarvensa ovat taskussa.” Tässä kulttuurissa vähäpuheinen herättää kanssaihmisissä epäluuloa: hän vaikenee, mutta tekee salaa pahojaan. Tulipa mieleen oma sananlaskumme, jossa vaikeneminen on kulta. Tosin maltalaisillakin löytyy ajatus siitä, kuinka tietyistä asioista on hyvä vaieta: ”Näet, etkä näe, kuulet, etkä kuule”.

Kuuntelimme maltalaisia lauluja ja balladeja illan isännän esittämänä. Tuntui kuin olisimme todella siirtyneet maltalaisen kylän illanviettoon seuraamaan paikallisen väestön esityksiä. Laulujen sanat kertoivat milloin traagisesta murhasta, milloin parturin työstä.

David oli itse valmistanut ruoan, jota pääsimme nauttimaan. Samoin hän oli suunnitellut ja veti koko illan ohjelman. Tämä kaikki tapahtui vapaaehtoistyönä. Davidilla on haaveena viedä joukko keravalaisia Maltalle tutustumaan synnyinmaahansa.

Monikulttuurinen kohtauspaikka ja tukipiste RINKI

TEKSTI MOHAMMED KAISER

Monikulttuurinen kohtauspaikka ja tukipiste Rinki on suunnattu Järvenpään, Keravan ja Tuusulan maahanmuuttajille. Toiminnan tarkoituksena on tukea maahanmuuttajien ja kantaväestön yhteisöllistä toimintaa sekä tukea maahanmuuttajien kotoutumista suomalaiseen yhteiskuntaan. Ringin toimintaan kuuluu myös koulutus- ja opintokerhotoiminta, suomenkielen opetus kaksi kertaa viikossa sekä yhteistyö kansainvälisyyskasvatusta toteuttavan rinnakkaisprojektin kanssa paikallisissa päiväkodeissa ja peruskouluissa. Ringin toimipiste sijaitsee osoitteessa Sibeliuksenkatu 19 B 25 04400 Järvenpää. Tämän lisäksi **Ringin projektityöntekijä päivystää Keravan Talkooreenkaan tiloissa joka tiistai klo 11.30 – 14.00**. Keravalla toiminnan tarkoituksena on maahanmuuttajien ja paluumuuttajien tukeminen. Toiminnasta antaa lisätietoja projektityöntekijä Mohammed Kaiser, puh. 040-7287234 tai sähköpostitse monikulttuuri.setlementtilouhela@kolumbus.fi.



Mohammed Kaiser

Talkooreenkaan kulttuuripitoinen kevät 2006

TEKSTI MAIJA-LIISA ÅBERG

Kulttuurin ystäville on kevään aikana useita erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia.

Helmikuun 5. päivä on kansallisrunoilijamme Johan Ludvig Runebergin juhlapäivä ja juhlimme sitä yhdessä. Liput liehuvat kaikkialla Suomessa ja kuulemme otteita runoilijan tuotannosta täällä Sinisessä salissa. Teatteri Pesä esittää koosteita idylliroudesta ja epiikasta. Ohjaus on Eeli Klemetin. Juhlan avaa kirjastonhoitaja Elina Saari. Tilaisuus alkaa klo 16.00.

Helmikuun 12. päivä klo 16.00 on hyväntekeväisyyskonsertti ”Naisen elämää”. Ohjelmistossa on naisen elämän eri vaiheista kertovia lauluja, mm. Anna-Mari Kähärän, Maaritin ja Toni Edelmannin tuotantoa. Talkooreenkaassa aiemminkin esiintynyt Malla Hintsala laulaa säestäjänään Päivi Bonde-Jensen. Konsertin järjestävät Keski-Uudenmaan Zontat ry Talkooreenkaan työn tukemiseksi.

Maaliskuun alussa 6.3.- 12.3. vietetään Taiteiden viikkoa teemalla ”Teoksilla on tarinansa”. Esillä on eri taiteilijoidemme maalauksia, valokuvia ja taidekäsitöitä. Viikon aikana tapahtumissa on mm. luentoja, keskusteluja, kirjailijavierailu, runoja, musiikkia, tanssi- ja musiikkiteos Loihtu. Taiteilijat kertovat omista väreistään ja eri värien merkityksestä eri kulttuureissa.

Mukana on varsin dynaaminen joukko eri alojen taiteilijoita: Sinikka Rossi, Faiza Saleh, Kaisu Porkka, Lauri Laurén, Anna Upola, Arja Laiho, Pauliina Kittamaa, Iris Kosonen, Anja Grönroos ja Ali Jafar. Taideviikko huipentuu su 12.3. klo 16.00 Marjatta Leppäsen konserttiin Sinisessä salissa.

Huhtikuun 9. päivä klo 15.00 saamme nauttia Hyvinvointiviikon päätteeksi kansanmusiikista, jolloin esiintyvät Raspev-kamarikuoro Venäjältä, Äkseröiset ja Keravan kansantanssijat. Tilaisuuksiin ovat kaikki tervetulleita.

**Soittamalla numeroon
0600-04848
tuet Talkooreenkaan toimintaa
(puhelun hinta 5,01 euroa)**

Taidetta Keravalla



Aleksander Naschekin - Moments of City life - näyttelystä ”Pohjoiset kaupungit”

TEKSTI IRMELI MATTILA
KUVA ALEKSANDER NASCHEKIN

Keravan kulttuuritarjontaan kuuluu taidemuseo. Se sijaitsee Saviolla, aivan aseman lähellä Klondyke-talossa. Taidemuseo on toiminut jo useita vuosia Keravan Taideyhdistyksen voimin. Tällä hetkellä sen henkilökunta on palkattua. Aikaisemmin pitkään museota johtanut Aune Laaksonen on päässyt ansaitsemalleen eläkkeelle.

Taidemuseon näyttelyt ovat olleet aina mielenkiintoisia ja monipuolisia sekä suomalaisten että ulkomaisten taiteilijoiden tuotantoa.

Tänä syksynä on museossa ollut kaksi hiukan uudenlaista näyttelyä. Elo-syyskuussa oli näytteillä kansainvälistä tekstiilitaidetta nimikkeellä ”(Wo)man & Technology, Northern Fibre”. Näyttelyssä oli esillä kaikkea mitä erilaisista materiaaleista voi saada

aikaan. Näyttely oli mielenkiintoinen ja hauska.

Sen jälkeen on esillä ollut valokuva-näyttely, joka sisälsi kaksi osuutta:

- ”Pohjoiset kaupungit – From the north with Love and Confusion”; seitsemän pohjoismaisen ja kahden luoteisvenäläisen valokuvaajan kokemuksen pohjoisesta ja Barentsin alueen kaupungeista. Mielenkiintoisia kuvanäkymiä Islannista aina Luoteis-Venäjälle saakka.

- Jukka Heikkilän kuvia armenialaisista, jotka joutuivat jättämään maansa ottomaanien vainon alla; ”Vaiettuja tarinoita – Unspoken Destinies”.

Valokuvien ohella kolmantena näyttelynä oli Hannele Rantalan ja Elina Salorannan ”Taidemuseoinstallaatio”, jonka lähtökohtana olivat museon koelmat ja historia. Näytteillä oli esimerkiksi seitsemän messinkilaattaa, jotka perustuvat museon alkuperäisten ar-

kistokorttien sanallisiin kuvauksiin teoksista, niiden sijoituspaikasta ja kunnosta. Laatat pyritään sijoittamaan myöhemmin eri puolille Keravan kaupunkia.

Marras-tammikuussa oli meneillään Kultainen timantti – sarjakuvanäyttely.

Viimeisimmät näyttelyt ovat olleet uudenlaisia, mutta kaikki erittäin mielenkiintoisia.

Odottelemme vain milloin pääsemme tutustumaan Keravan kaupungin ja Taideyhdistyksen omistamiin taide-teoksiin, joita tietävästi on myös paljon mm. eri puolilla Keravaa.

Keravalla taidenäyttelyitä on myöskin Keravan aseman lähellä sijaitsevassa Allin Galleriassa ja uuden kirjaston taideseinällä ja ikkunassa vaihtuva taidenäyttely. Kesällä Keravan kartanos- sa on Keravan taideyhdistys ry:n kesä-näyttely. Kannattaa käydä katsomassa kun liikkuu kaupungilla.

Oma luovuus haussa



Reima Kanerva

LUOVUUDEN TIE- KURSSI 14.11.2005

TEKSTI TAINA RAUTASALO

KUVA TARJA ORLOW

Kaikessa elämässä ja jokaisessa meistä on luovuutta. Voimme ajatella, että olemme luomassa taideteosta, jonka nimi on Oma elämä. Tähän tapaan aloitti **Reima Kanerva** kurssin, jonka tarkoituksena oli keinojen löytäminen oman luovuuden etsimisessä. Oppaana vetäjällä ja kurssiin osallistuneilla oli Julian Cameronin teos ”Tie luovuuteen”. Asiaa sisäistettiin paljolti keskustellen, kommentoiden ja harjoitellen.

Cameron on ohjannut elokuvia ja ollut paljon tekemisissä eri alojen taiteilijoiden kanssa. Kirjassaan hän kuitenkin esittää ajatuksia ja luo metodeja meille tavallisille ihmisille.

Mikä on esteenä, kun emme saa yhteyttä omaan luoviin kykyihimme? Lapsuudesta lähtien meitä on ohjattu tiettyyn suuntaan. Sitä ovat tehneet koulu, koti ja ympäristö. Yhteiskunnan kannalta on tärkeää, että ihmisistä kasvaa hyödyllisiä kansalaisia. Tämä ymmärtäänsä useinkin taloudellisia näkökohtia korostaen. Tällöin kasvaminen tehokkuutta vaativaan työelämään ja siinä

toimiminen asettavat esteitä luovuu-delle.

Vallitsevan käsityksen mukaan vain taiteilijat ovat ja heillä on oikeuskin olla luovia. Peruslähtökohtana luovalle toiminnalle on valmius aloittaa alusta, tyhjästä. Uuden syntyminen edellyttää useinkin entisestä luopumista. Näin luovuus vaatii uskallusta. Meille kaikille on tärkeää tehdä sellaisia asioita, jotka antavat meille itsellemme tyydytystä.

Kun tarkastelimme lähemmin taiteilijoiden töitä, huomasimme, ettei kaikki heidänkään toimintansa lähde pelkästään luovuudesta. Esimerkiksi monet jatkoteokset, elokuvat ja kirjat, noudattavat edellisten osien kaavaa. Luomiseen saattaa liittyä myös kopiointia. Säveltämiseen voi vaikuttaa kuultu, toisten tekemä musiikki, vaikka kokonaisuus onkin uusi, itsenäinen teos.

90-luvulla tehokkuus tuli yhä vallitsevammaksi arvoksi kulttuurissamme. Työpaikoilla ei ollut enää aikaa yhteisiin kahvihetkiin. Kireä aikataulu karsii

pois luovuutta. Stressi, kyllästyminen ja viha kehittävät elimistössä proteiini-molekyylejä, jotka puhdistuvat nauraessa. Samoin itkun on todettu tasaantuvan surevan ihmisen kemialla.

Naurujoogasta pääsimmekin sitten käytännön harjoituksiin. Hehhehhee ja hahhahhaa- harjoitukset johdattivat ryhmän tekonaurusta todelliseen nauruun ja tirskahduksiin, joista ei tahtonut loppua tulla. Ihastelimme rentoutunutta oloa pitkällisen nauramisen jälkeen. Sarjassa ”Haaveet” kerroimme nykyisistä ja useinkin menneistä haaveista sekä niiden toteuttamismahdollisuuksista. Vetäjämme Reiman mielestä saavuttamattomiltakin näyttäviä haaveita voi lähestyä. Miten? Siitä saimme kotiläksyn.

Kahtena päivänä näitä asioita pohdittuamme päätimme tutustua paremmin Cameronin metodeihin, joiden tarkoituksena on ohjata kurssilaiset yhteyteen oman luovuuden kanssa. Perustimme ryhmän 12 viikon ohjelmaa varten, joka kokoontuu Hyvinvointikeskuksessa tammikuusta lähtien.

Luovaa kirjoittamista Talkoorenkaassa

TEKSTI AIRA PARVIAINEN

Talkooreenkaan tarjoamaan harrastetoimintaan on kuulunut kolmen vuoden ajan luovan kirjoittamisen ryhmä. Ryhmän opastajina on vuosien mittaan ollut useita kirjoittamisen asiantuntijoita. Viime vuoden alusta lähtien on ryhmää vetänyt keravalainen kirjailija **Katja Alvik**, joka on innostavalla tavallaan rohkaissut osanottajia kirjoittamaan ja kehittämään omaa luovaa ilmaisuun. Tekstit kirjoitetaan kotona ja luetaan ryhmässä muille. Niistä keskustellaan, samoin luovaa kirjoittamista sivuavista asioista, siis elämästä yleensä.

Ryhmään on osallistunut kuluneena syyskautena 8-10 kirjoittajaa. Kirjoitettujen tekstien kirjo on ollut laaja: kertomuksia, kuvauksia, novelleja, dialogeja, runoja, esseitä ym. Lehdessämme tällä aukeamalla julkaistavan kirjoituksen ”Saaristolaisnainen” tekijä **Veijo Nieminen** on kuulunut luovan kirjoittamisen ryhmään viime vuoden kevättalvesta lähtien. Hän on kirjoittanut useita tekstejä kotiseutunsa Kustavin ja oman sukunsa historiasta. Aukeaman runo ”Onnea Einarille” on myös luovankirjoittamisen ryhmään kuuluvan **Anja Grönroosin** kirjoittama.

Ryhmä kokoontuu tänäkin vuonna parillisten viikkojen maanantaina kello 17-18.45.

Saaristolaisnainen

TEKSTI VEIJO NIEMINEN

Rovasti Jokela sanoi hyvin kuvaavasti aloittaessaan puhetta pienimuotoisessa muistotilaisuudessa: ”Kansallisten merkkihenkilöiden hautajaisissa on tapana sanoa, että eräs aikakausi on päättynyt. Tänään voi sanoa samoin, sillä nyt päättyi perinteisesti eläneiden saaristolaisnaisten aikakausi.” Hänen mielestään siis oli juuri loppunut kokonainen elämäntapa.

Ketä sitten olivat nuo monille tuntemattomiksi jääneet, vaatimattomasti eläneet ihmiset, joista ei ole paljoa julkisuudessa kerrottu? Muutamista romaaneista heidät löytää, mutta ikävä kyllä romantisuuden vaaleanpunaiseen harsoon käärittynä ja kirjailijan omaa feminististä ajattelutapaa pönkittäen.

Noilla, ei fyysisesti, mutta kylläkin muulla tavoin vahvoilla pieneläjillä oli vain yksi tapa suunnitella tulevaisuutta: ”jos Luoja suo ja sää sallii.” Olosuhteet ohjasivat heidän jokapäiväistä elämäänsä. Koulusivistyksenä heillä yleensä oli muutama viikko kiertokoulu ja rippikoulu. Kuvaavaa on, että kun he sanovat jonkun osanseen lukea, tarkoitti se Katkismuksen ja raamatunhistorian ulkoa osaamista. Omavaaraistaloudessa eläminen pienessä rantatöllissä taas vaati niin paljon erilaisia

käytännön taitoja ja omaa järjestelykykyä, että sitä ei nykyajan kerrostalossa elävä palkkatyöläinen voi edes uskoa.

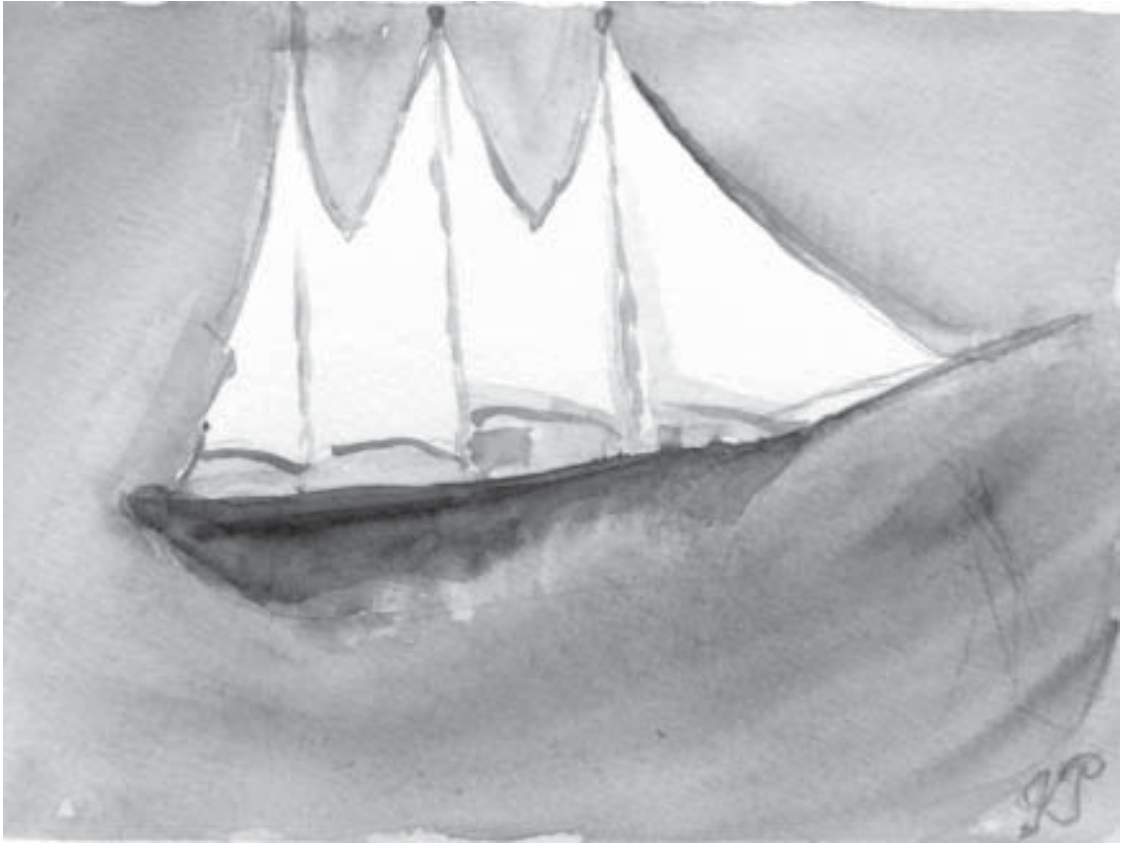
Kasvonpiirteisiinkin näille naisille oli meri-ilmastosta antanut oman leimansa ja kun siihen lisää suruvoittoisen, mutta samalla valppaasti havaintoja tekevän katseen, on heidän ulkomuotonsa tullut kuvatuksi. Aviomiehilleen he olivat tasavertaisia työ- ja elämänumppaneita, vaikka ei voinut olosuhteiden takia aamulla arvata olisiko jo illalla leski. Miehet olivat siinä mielessä heikompi astia, että heidän terveytensä petti helpommin kovissa olosuhteissa ja onnettomuusherkkyyksinkin oli suurempi. On muistettava, että saaristolaiset, ihan pikkulapsia lukuunottamatta, eivät omaehtoisesti yleensä menneet mereen, sillä sellaista pidettiin ”herraspaskaan” astuneiden häpeällisenä tapana. Lähes kaikki siis olivat uimataidottomia, vaikka olivat aina veden kanssa tekemisissä. Ei siis ihme, että suurin osa näistä sitkeistä naisista eli viimeiset vuotensa yksin kaikkia mukavuuksia vailla olevissa tölleissään. Esimerkiksi viemärien laittamisesta he vain tokaisivat: ”Jossei huussiinkaan itse pääse, niin ei sitten voi täällä muutenkaan elää”, joka kyllä oli aivan totta. Kun myöhemmin tuli palvelutaloja, niin niinhinkin meno oli heille niin vastenmielis-

tä, että kun asia tuli puheeksi, sai jyrkän vastauksen ”Jos sinne kylälle täyty viedä, niin sitten jalat edellä kirkon viereen.” Vastaväitteitä oli turha edes yrittää esittää.

Näiden naisten jälkeläisten oli ollut aikoinaan pakko lähteä elannon perässä pois paikkakunnalta, joten kun mamman kunto, yleensä noin 85 vuotiaana, petti, niin seuraavana oli vienti vanhainkodin hoivaosastolle, jossa oli edessä hidaskuuhminen pois.

Töllissään asuessaan nuo naiset eivät yleensä osanneet olla tekemättä jotain työtä. Tuntui kuin edes hetkeksi rantakivelle huoahuttamaan istuminen olisi ollut tuomittavaa. Kaikki tunteensa he pitivät hiljaa sisällään ja olivat onnellisia pienistäkin onnistumisista, senkin vaitonaisuena. Luonnon armoilla olemista kuvaa se, että juhannus oli heille surullinen juhla, sillä silloin käännyttiin kohti synkkää ja pimeää syksyä, joka todella on kamala vuodenaika saaristossa.

Toivottavasti sain edes vähän kertoa millaisia olivat nuo syrjäänvetäytyneet naiset rannoillaan. Nyt he ovat jo päässeet lepäämään hautausmaan reunaksiin ja saaneet jopa pienen hautakivenkin muistoksi jälkipolville. Muistellaamme heitä lämmöllä, ilman mahtipontisuutta ja ylisanoja.



VESIVÄRITYÖ KAISU PORKKA

*Onnea Einarille, Veteraani Sankarille!
Sotaan julmaan nuoruutesi vuodet vier,
Vihdoin koitti rauhan aika, kihlasit Eilan – kirjeenvaihto heilan.
Lapsikatras syntyi, varttui,
Isä linja-auton rattiin tarttui.
Siitä leipä pitkä, kapea.
Nyt on vuosi Suuren Juhlan,
Menopeli linja-auto 100 vuotta täytti, kohta tulee sinun vuoro –
Onnea Teille molemmille, maanteiden sankareille!*

Talkoorenkassa tapahtuu

Hyvinvointiakatemian kevään luentoja

Elämäntaito, filosofia, taide ja kulttuuri

Ke 18.1. klo 18.00- 20.00 Oman aarrekartan tekeminen. Sinikka Rossi.

To 26.1. klo 18.00- 20.00 Laavakivihoidosta tietoisuuksi ja demonstraatio. Käsien aromaterapia.

Ke 1.2. Ti 7.2. ja Ke 15.2. klo 18.00- 20.00 Kerää kahvipussit uusiokäyttöön kaupakassiksi.

To 2.2. klo 18.00- 20.00 Hoida talvikädet kuntoon. Tule ja tee itsellesi käsien hoito.

Su 5.2. klo 15.00- 17.00 Runeberg- päivän juhla, Teatteri Pesä, Eeli Klemetti ja Elina Saari.

Ke 8.2. klo 18.00- 20.00 Hyviä kuvia digikameralla.

To 9.2. ja 16.2. klo 18.00- 20.00 Hyvänlaatuinen asento- ja kehon hyvinvointi.

Su 12.2. klo 16.00 ”Naisen elämää.” Konsertti. Malla Hintsala, laulu ja Päivi Bonde- Jensen piano.

Ke 1.3. klo 18.00- 20.00 Naurujooga.

To 2.3. klo 18.00- 20.00 ”Olenko minä veljeni vartija?” Ohjaaja Tarja Tallqvistin dokumentti.

Ma 6.3.- Su 12.3. Taiteiden Viikko teemalla ”Teoksilla on tarinansa.”

Su 12.3. klo 16.00 Marjatta Leppäsen Konsertti.

Ma 13.3.- Su 19.3. Kansainvälinen Aivoviikko, Luentoja: ”Aivot ja sydän.”

Ti 21.3. klo 18.00- 20.00 Bach- Kukkaterapiaa. Tule tutustumaan. Luontaishoitaja Leena Lehtinen.

Ke 22.3. klo 18.00- 20.00 Jalat kesäkuuntoon. Arvalla demonstraatio. Sky – kosmetologi Nevalampi.

To 23.3. ja 30.3. klo 18.00-20.00 Kehon tietoisuuden kautta hyvää oloa. Fysioterapeutti Niskala.

Ke 29.3. klo 18.00- 20.00 ”Kun kerran sanoin tahdon,” omaishoitaja Pentti, dokumentti Tarja Tallqvist.

Su 9.4. klo 15.00- 17.00 Esiintyvät Äkseröiset, Keravan kansantanssijat ja Raspev- kuoro Venäjältä.

Ti 18.4. klo 18.00- 20.00 Miksi tarvitsemme keho- ja tunneterapioita? Rehtori Antti Pietiäinen.

Ke 3.5. klo 18.00- 20.00 Ruokavalion ja liikunnan merkitys hyvinvoinnillemme. Suomen Sydänliitto ry.

Runokahvila 2006

Esiintyjät Keravan Lausujista

Su 22.1. klo 16.00 Runoja Arno Kotron runoteoksesta: ”Sanovat sitä rakkaudeksi.”

Su 19.2. klo 16.00 ”Koirarunoja”

Su 19.3. klo 16.00 Maailman runopäivä: teoksesta ”Maailman runosydän.”

Su 23.4. klo 16.00 Aihe avoin.

Maanantai Painonhallintaryhmä Kevyttä, kiinteä jumbppaa. Onnenpyörä Ikä-ihmisten ATK-opetus Luovuudentieryhmä Luovan kirjoittamisen ryhmä	Tiistai Talkoorenkasan jälkiviisaat. Kuvataidekerho Saksan kieli	Keskiviikko Lukupiiri Ikä-ihmisten ATK-opetus
Torstai Tasapaino- ja muistiharjoitus- tuokiot. Aivojumbppaa Filosofirinki Piirustuskerho Kädentaidot, harrasteryhmä Suomi, englantti, venäjä, ruotsi ja viro	Perjantai	Vapaaehtoistyön kurssit Ystäväpalvelu- ja vapaaehtoistyön peruskurssi 2 pv 8.2. ja 15.2.2006 Yhteiskurssi SPR:n ja Keravan seurakunnan kanssa. Edellisen jat- kokurssi 1.3.2006.

Työtä on, tekijöitä tarvitaan

Voit toimia

Avunvälityskeskuksesta

Päivystäjänä, vanhusten ja vammaisten ystävänä, ulkoilu- ja asiointiapuna, saattajana tai pienten korjaustöiden tekijänä sekä puhe-lyntävänä. Myös Hopeahovin ja Kotimäen palvelutalon asukkaille kaivataan ystäviä ja juttukavereita. Avunvälitys tarvitsee kesän ajaksi ulkoiluttajia vanhuksille.

Sairaalavapaaehtoisena

Terveyskeskuksen vuodeosastolla

Kirjastoystävänä

Toimittamalla kirjoja ihmisille, jotka syystä tai toisesta eivät itse voi käyttää kirjastopalveluja.

Monikulttuurityössä

Kansainvälisen klubin toiminnan kautta yhteyksien luojana maahanmuuttajien ja kantakeravalais-ten välille

Kaisankammarissa

Kahvilan isäntänä, emäntänä tai leipojana

Projekteissa, tiedotuslehden toimituksessa tai virkistystoimikunnassa

Vetäjänä, kirjoittajana, ideoijana

AVUNVÄLITYKSESSÄ PÄIVYSTÄÄ

Anne, Anneli, Tuula,
Tellervo ja Maija

Ma-To Klo 10.00-12.00

Puh. 09-242 5106

avunvalitys@talkoorengas.fi



Sairaalavapaaehtoisia



Anne Oksanen

Anne on käynyt tämän syksyn ystäväpalvelu- ja vapaaehtoistyön peruskurssin sekä sairaalavapaaehtoistyön kurssin. Hän toimi syksyllä 2005 noin 2-3 kuukautta vapaaehtoistyöntekijänä avunvälityksen päivystyksessä. Harrastukseksi hän kertoo kesäisin polkupyöräilyä ja uintia. Anne tuli taloon vuonna 2004 työkokeiluun puoleksi vuodeksi.

”Olen viihtynyt talkoorengaassa todella hyvin, työ motivoi itseäni, on ilo auttaa”.

”Talon henkilökunta on sympaattista ja huumorintajuista.

Päivystyksessä työ on luonteeltaan monipuolista”, pohtii Anne.

”On ilo saada auttaa muita”, kertoo Anne, iloinen päivystäjä avunvälityksestä.

Tasapainoaisin vaikutuksista ikääntyvän ihmisen toimintakykyyn ja hyvinvointiin



Aino Paatela

AINO PAATELAN ARTIKKELISTA TIIVISTÄNYT AIRA PARVIAINEN.
KUVA IRMELI MATTILA.

*Kuluneen syksyn luentokauden avasi kiinnostavalla tavalla **Aino Paatela**, joka kertoi kahtena peräkkäisenä tiistai-iltana dosentti Tapani Rahkon muutamien ulkomaalaisten kollegojensa kanssa kehittämästä hyvänlaatuisen asentohuimauksen tutkimus- ja hoitomeneelmästä. Menetelmä on ollut käytössä viiden vuoden ajan ja siitä on saatu niin lupaavia tuloksia, että Paatela toivoi sen pääsevän osaksi terveydenhoidon rutiineja kaikkialla.*

Hyvänlaatuinen asentohuimaus on tasapainoistin toimintahäiriö, joka syntyy siten, että tasapainoelimessä, sisäkorvan kaarikäytävissä, väärään paikkaan kulkeutuneet hituset häiritsevät sen toimintaa.

Häiriö voi vaikuttaa jollakin tavalla mihiin tahansa kehon lihakseen ja samalla suoraan tai välillisesti lähes kaikkien aistien hahmotukseen, aivojen toimintaan sekä kehon fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Iän myötä pienikin häiriö voi alkaa oireilla. Keho ja sen lihaksethan tarvitsevat tasapainoistin ohjausta niin liikuttaessa kuin paikallaan oltaessa, unessakin. Jos lihasten toiminta ei ole tasapainoista ja joustaa-

vaa, vaikeutuu esim. esineiden käsittely, liikkeiden tai liikesarjojen suunnittelu, liikenopeuden tai -tarkkuuden sekä lihasvoiman hallinta. Kun kehon ja lihasten liikkeiden hallinta saadaan automaattiseksi, muiden samanaikaisten toimintojen hallinta helpottuu.

Asentohuimausoireet ovat hyvin monenlaisia ja eritasoisia eri ihmisillä.

Oireet saattavat ilmetä jo lapsuusiässä esimerkiksi puheen tai liikuntataitojen kehittämisessä, käyttäytymisessä, keskittymisessä tai oppimisessa. Asentohuimauksen seurauksena kehon lihakseen kertyy kroonista jännitystä, jonka ylläpitämiseksi tarvitaan kohonnut adrenaliinitaso. Se ylikuormittaa aisteja ja häiritsee niiden hahmotusta, minkä vuoksi aivoihin ja kehoon syntyy rasitusta. Mitä pahempi asentohuimaus on, sitä nuoremmalla iällä oireita ilmaan-

tuu ja sitä hankalampia ja laaja-alaisempia oireyhdistelmät yleensä ovat. Samalla voivat ikääntymiseenkin liittyvät oireet tuntua tavallista aikaisemmin.

Krooninen lihasjännitys ei poistu nukkuessakaan. Esim. niskan ja hartioiden sekä selän lihasten jännitys- tai kiputilat voivat olla seurausta asentohuimauksesta. Se voi aiheuttaa virheellisiä liikeratoja - esim. jalkaterissä - jotka saattavat altistaa tuki- ja liikuntaelinten vaivoihin. Iän myötä liikkuminen voi hankaloitua niin, että tasainenkin pinta alkaa tuntua kuoppaiselta, kun lihakset eivät pysty mukautumaan asentohuimaukseen. Liiketasapainon hallinta vaikeutuu, minkä lisäksi asentohuimaus voi haitata yhä enemmän tasapainon ylläpitämistä myös istuttaessa, seistesä tai makuuasennossa. Asentohuimaus voi vaikuttaa myös silmiä ohjaaviin lihaksiin, jotka toimivat silloin epätarkoituksenmukaisesti: tarkkaa näkemis-

tä vaativa toiminta vaikeutuu tai näkökenttä voi vääristyä monilla eri tavoilla.

Kohonnut adrenaliinitaso ylläpitää lihasjännitystä ja pitää aisteja yliherkässä "hälytystilassa".

Aistien yliherkkyydestä voi aiheutua epätarkka kuulohahmotus, jolloin korva kuulee tarpeettoman paljon ääniä eikä pysty suodattamaan pois merkityksettä ääniä. Tämä voi viivästyttää lapsen puheen kehittymistä, koska hänen kuulemansa malli äidinkielestä on epäselvä. Korva saattaa herkistyä kuulemaan myös kehon sisäisiä ääniä, esim. sydämen lyöntejä. Yliherkkä kuulohahmotus saattaa häiritä nukahtamista ja unta. Kohonneen adrenaliinitason vaikutukset voivat ilmetä myös mielialojen vaihteluna, jolloin "pinna" saattaa kiristyä pienistäkin epämuokavuuksista tai ristiriitatilanteista. Lisäksi adrenaliini kuormittaa sydäntä, kohottaa verenpainetta, supistaa pintaverisuonia eli huonontaa ääreisverenkiertoa tai vaikuttaa veren sokeritasapainoon. Ääreisverenkierron ongelmat voivat ilmetä esim. kylminä raajoina sekä aivoverenkierrossa, mikä saattaa vaikuttaa hiusten kuntoon ja määrään.

Aistien ylikuormitus ja siitä johtuva aivojen ja kehon rasiustila väsyttävät kehoa ja haittaavat keskittymistä ja tarkkaavaisuuden ylläpitämistä, jolloin myös muistin toiminta vaikeutuu. Koska aistit eivät pysty välittämään aivoihin häiriötöntä tietoa kehon ulkopuolelta tai sen sisältä, aivojen toiminta häiriintyy liiallisen informaatiotulvan vuoksi. Tietojen käsittely aivoissa hidastuu, jolloin muisti ei pysty toimimaan kunnolla. Puheessa tämä voi ilmetä nimeämisvaikeutena, jolloin sanojen löytyminen muistista on hidasta tai ni-

meäminen on epätarkkaa. Puhuja saattaa käyttää paljon täytesanoja tai toistaa lauseen viimeistä sanaa antaakseen aivoille aikaa löytää tarvittavia sanoja.

Tasapainoasti tutkitaan ensin kliinisesti, ja tulosten perusteella määritellään tarvittava hoito. Se on ilman lääkkeitä ja välineitä suoritettavaa kotihoitoa, jossa keho saadaan liikkeeseen, joka muistuttaa sisäkorvan kaarikäytävien muotoa.

Asentohoidon mahdollisia vaikutuksia ovat lihasten rentoutuminen ja adrenaliinitason lasku sekä niistä johtuva aivojen ja aistien kuormituksen vähentyminen samalla kun kuulohahmotus normalisoituu. Nukahtaminen saattaa helpottua ja uni muuttua sikeämmäksi. Lisäksi rentoutunut keho lepääntyy paremmin. Aivojen kuormituksen vähentyessä myös yleensä lähi- ja työmuisti paranevat sekä keskittyminen helpottuu ja tarkkaavaisuuden ylläpitäminen paranee. Tämä voi tehdä myös puheen sujuvammaksi, koska nimeäminen nopeutuu eli sanat löytyvät helpommin aivojen toiminnan tehostuessa. Kömpelö ja hidas liikkuminen tai toiminta tulee joustavammaksi. Toisaalta levoton, ylivilkas liikkuminen ja toiminta rauhoittuu. Äkkipikaiseen toimintaan taipuvaisen henkilön aivot ehtivät ohjata kehoa, kun lihakset reagoivat rauhallisemmin.

Esimerkiksi silmää ohjaavien pienten lihasten toiminta voi normalisoitua jo ensimmäisen hoitokerran vaikutuksesta siten, että lukemisnopeus paranee keskimäärin n. 50%. Tämä nopeuttaa ja tehostaa tekstin sisällön ymmärtämistä, jolloin myös sisällön oppiminen var-

mistuu ja tehostuu. Tavallista on, että hoidon vaikutuksesta muikin näkeminen paranee. Asentohuimauksen hoito on näkemisen kannalta yhtä tärkeää kuin taittovirheiden korjaaminen silmälaseilla. Näköhahmotuksen lisäksi kuul- ja kehon hahmotus on onnistuneen oppimisen edellytys, jotta oppija pääsee paremmin kykyjensä mukaisiin tuloksiin, onpa hän minkä ikäinen tahansa. Aivot jäävät enemmän tai vähemmän aistien vangeiksi silloin, kun asentohuimaus häiritsee niiden hahmotusta eli tiedon kulkua kehon ulkopuolelta ja sen sisällä.

Asentohoidon alussa voi olla ohime-neviä "vieroitusoireita", jotka ovat todennäköisesti sitä voimakkaampia mitä vaikeampi häiriö on ollut ja mitä pitempään se on vaikuttanut. Lihasten on opeteltava uudet liikeradat, ja tututkin nopeat liikesarjat saattavat tuntua hetken aikaa työläiltä. Hoito muuttaa kehon "asetuksia", mikä voi aiheuttaa joillekin pahanolontunnetta vatsassa tai huimausta.

Asentohoidosta saa usein apua myös yksittäisiin oireisiin, kuten esim. korkean, ahtaan tai avoimen paikan kammoon, matkapahoinvointiin, väsyviin silmiin, huimaukseen, paniikkihäiriöön, esiintymisjännitykseen, vapinaan, niska- ja hartiakipuihin, päänsärkyyn ja migreeniin. Se voi tehdä autossa lukemisen mahdolliseksi, ja jotkin vaikeilta tuntuneet pyörimisliikkeet alkavat onnistua. Ikääntyminen tuo vääjämättä mukanaan kehon toiminnan rajoituksia, mutta asentohoidolla voidaan pitää yllä liikuntakykyä ja toimintakuntoa pitempään ja siten parantaa elämän laatua.

Lisätietoja: aino.paatela@kolumbus.fi

ENERGIAA ELÄMÄÄN

KERAVAN LÄÄKINTÄVOIMISTELU OY

Sibeliuksen tie 19 Kerava. Puh. (09) 242 9804

* fysioterapia • hieronta • osteopatia • lymfaterapia • kalevalainen jäsenkorjaus • jalkahoidot • tukipohjalliset • neurologinen fysioterapia

Antti Pietiäinen, Kaironin perustaja

TEKSTI NINA-ANITRA SALONEN
KUVA TARJA ORLOW

Tieto on hermeneuttisen suuntauksen mukaan omaan kokemukseen ja ymmärrykseen perustuva asia, ei pelkkää kirjaviisautta. Kuitenkin myös uusia kirjoja on tulossa, lupaa Antti Pietiäinen, seuraavana parisuhdetta käsittelevä kirja, jossa hän aikoo todistaa oikeaksi väitteensä, että ihminen rakastuu omaan traumaansa, peilataksaan itseään ja kehittyäkseen näin ihmisenä.

Antti Pietiäinen syntyi 14.12.1946 Tuusulan Kellokoskella. Hän kiinnostui jo nuorena filosofiasta ja psykiatriasta. Hänen ensimmäisellä vaimollaan oli psyykinen sairaus, joka johti kuolemaan jo 36 vuoden ikäisenä. Antti Pietiäinen pettyi koululääketieteen tapaan hoitaa psyykkisesti sairaita. Kova lääkitys ja äylliseen tulkintaan perustuva psykoterapia eivät toimineet.

Pietiäinen opiskeli Helsingin Yliopistossa käytännöllistä filosofiaa. Erityisesti ihmistieteiden filosofia kiinnosti. Hän oli jo tuolloin luonnontieteellisen metodin kriitikko ja erityisesti silloin kun sitä yritetään väkisin soveltaa ihmistieteisiin, jollainen myös ihmislääketiede on. Hän olisi tahtonut tehdä yliopistossa pro gradu-tutkielmaansa Wilhelm Diltheyn hermeneuttisesta ihmistieteen metodista, mutta professori ehdotti päinvastoin tällaisen ajattelutavan kritisoimista.

Antti Pietiäinen päätti sen vuoksi lähteä kulkemaan omia polkujaan ja perusti vuonna 1987 ”oman yliopiston”, Luontaislääketieteen Instituutti Kaironin. Hän opiskeli alan tutkinnot koko kehon vyöhyketerapiasta, klassisesta homeopatiasta ja neulattomasta akupunktiosta. Erityisesti modernista ja psykologisesta vyöhyketerapiasta ja niiden edelleen kehittämistä tuli Pietiäisen oma elämäntehtävä.

Antti Pietiäistä pidetään suomalaisen luontaislääketieteen – erityisesti luontaiterapioiden - pioneerina ja johtohahmona tällä hetkellä. Hänen tieteenfilosofinen kritiikkinsä koululääketieteen perusteita ja sen käyttämää luonnontieteellistä metodia kohtaan on hyvin perusteltua.

Hermeneutiikan mukaan tutkija ei voi selittää ihmistä vain objektiivisesti ja ulkokohtaisesti, vaan tulkitseminen on eläytyvä prosessi eli hermeneuttinen kehä, jossa tutkija itse on mukana ja johon teoreettisen ajattelun ohella vaikuttaa myös hänen esiteoreettinen tietoisuutensa. Tulkinta ei voi ylittää kielien rajoja eikä olla ylihistoriallinen. Kaikesta tulkinnasta riippumaton, ehdoton totuus ei ole hermeneutiikan mukaan siten mahdollinen.

Antti Pietiäinen on ollut hyvin tietoinen siitä, että ihminen on taipuvainen kätkemään olennaisia asioita myös itseltään. Tapahtuu ”aktiivista unohtamista”, jolloin jotkut traumaattiset muistikuvat jäävät vain kehon muistiin ja aiheuttavat tuhojaan sitä kautta. Antti Pietiäinen on itse läpikäynyt pitkän tunneprosessoinnin omalla kohdallaan ja perustanut myös Tunnekoulun Kairon-instituuttiin. Omassa koulussaan hän on saanut tilaisuuden toteuttaa hermeneuttista ihmistieteellistä tutkimus- ja ajattelutapaa, jonka hän on to-



Antti Pietiäinen

dennut oikeaksi ja hyviin terapeuttisiin tuloksiin johtavaksi.

Lähde: Tunne, Antitunne, Perimä, Karprint, 3. painos 2004.

Antti Pietiäinen tulee Keravalle huhtikuun 18. päivä 2006 luennoimaan aiheesta ”Miksi tarvitaan keho- ja tunneterapioita”. Aiemmillä luentokerroilla on Sininen Sali täyttynyt innokkaista kuulijoista. Antti Pietiäisellä riittää mielenkiintoista ja uutta sanottavaa useammallekin luennolle.

ETHÄN SULJE SILMIÄSI ELÄMÄLTÄ

TEKSTI JA KUVA IRMELI MATTILA



Ulla Kettunen

Torstai-iltana, 29.9., Vapaaehtoisten hyvinvointityön keskuksen salintäytteisellä yleisöllä oli tilaisuus kuulla logoterapiaohjaaja **Ulla Kettusen** kertovan logoterapiasta ja niistä mahdollisuuksista, joita se antaa ihmiselle saattamalla hänet tietoiseksi elämänsä tarkoituksesta.

Logoterapian perustaja oli wieniläinen psykiatri ja lääkäri Viktor E. Frankl (1905-1997). Logoterapia on nimetty kreikankielisen tarkoitusta tarkoittavan sanan, logos, mukaan.

Viktor E. Frankl joutui toisen maailmansodan aikana keskitysleirille ja löysi elämänsä toivoa ja tarkoitusta vaikeissa olosuhteissa luomansa psykoterapian kautta. Logoterapiaa käytetään psykoterapiana sairauksien hoidossa, mutta se on myös jokaisen itse omaksettavissa.

Ulla Kettunen kertoi terapian ihmisestä ja ihmisenä olemisesta. Ih-

minen on vapaa tekemään valintoja. Hän voi muuttua haluamallaan tavalla. Hänellä on kyky asennoitua uudelleen. Antaa anteeksi omasta puolestaan, riippumatta muista osapuolista. Ihmisellä on kyky henkisyteen ja korkeampaan rakkauteen. Elämysarvot ovat oleellisia elämässä. Näitä ovat esimerkiksi kauneus, taide ja musiikki. Ihmisen luovuutta kehittävät mm. työ ja harrastukset. Asennoitumiskykyä vaativat taas kärsimys ja menetykset.

Logoterapia käsittelee ihmisen menneisyyttä voimavarojen lähteenä. Kuitenkin nykyisyys ja tulevaisuus ovat tärkeitä. Näihin sisältyy tarkoituksen löytäminen elämässään. Ihminen toimii itse ”portinvartijana” tässä hetkessä. Hän ei ole nukke, vaan on itse pystyvä löytämään elämänsä tarkoituksen – jokainen on arvokas.

Logoterapia on lohdullinen arkipäivän filosofia. Elämänsä voi jäsentää milloin vain. Useinkaan ihmiset vain eivät näe mahdollisuuksiaan. Tulee uskaltaa olla aito ja oma itsensä. Huomata pienet hyvät asiat joka päivä ja tiedostaa, että voi tehdä jotain, löytää siihen tarkoitus. On kuitenkin tunnistettava kulloisenkin elämäntilanteensa ainutlaatuinen tarkoitus. Valinnoistaan kukin on kuitenkin itse vastuussa.

Kannattaa tarkastella elämänsä tasetta: mitä on saanut ja mitä itse voisi antaa toiselle ihmiselle. Olla joku jollekin. Ihmisenä olemisen on suuntautumista itsensä ulkopuolelle.

Asennoituminen on tärkeää. Viha, rakkaus, kateus kuuluvat elämään. On tärkeää tiedostaa, että itse voi vaikuttaa elämänsä. Kukaan ei ole uhri, sillä kohtalo ei voi päättää miten elämme. Ei pidä jäädä kiinni menneisyyteen. Tule säilyttää halu kokea pieniäkin elämyksiä. Kauniita aamuja, auringonpaistetta, luonnonelämyksiä ja hyviä ihmissuhteita. Sitä, että on selviytynyt tähän päivään. Kuitenkaan kyse ei ole positivismusajattelusta.

Tärkeää on myös ajatella mitä voisi tehdä muille ihmisille. Toisten tekemi-

set ovat kuitenkin heidän omalla vastuullaan. Ei myöskään pidä surra sitä mitä muut saattavat ajatella.

On helpottavaa antaa anteeksi vaikka toinen osapuoli ei olisikaan mukana. Itse voi luopua katkeruudesta. Toisen tekemästä vääryydestä ei tarvitse kärsiä.

Elämä on antoisampaa kun keskitytään pieniin asioihin pääasian sijasta. Pienet asiat muuttavat ja ohjaavat kehitystä itsestään. Eläminen tässä hetkessä on tarpeeksi. Ei tarvitse surra huomista tai menneisyyttä. Pyritään näkemään erilaisia näkökulmia ja autetaan toisiakin havaitsemaan uusia mahdollisuuksia. ”Valaistaan taskulampulla” eri puolia. Jokainen tekee itse valintansa ja jokaisella on oma arvonsa.

Ihmisellä on kolmenlaista rakkautta toiseen ihmiseen; fyysistä, psyykkistä ja henkistä. Fyysistä rakkauden kohdetta on helpoin vaihtaa, psyykinen rakkaus vaatii jo enemmän ja henkiseen rakkauteen kuuluu näkemys, mitä toinen voisi olla.

Itseen ihminen voi muuttua, samalla muuttuvat suhteet toisiin ihmisiin. Toisessa ihmisessä tulisi nähdä hyvän ja mahdollisuuden ainekset, toisen sädekehä. Oma keskeneräisyys pitää hyväksyä. Pitää myös osata suhtautua asioihin, joita ei voi muuttua.

Kiitoksen aiheet tulee myös muistaa päivittäin. Kannattaa pitää kiitospäiväkirjaa. Se on hyvä päänalunen illalla nukkumaan mennessä.

Logoterapia antaa mahdollisuuden muuttua asenteita. Hetken tarkoituksen kautta löytyy elämään tarkoitus. Tulee käyttää hyödykseen hetket ja mahdollisuudet, ettei elämä jää elämättä. Kukaan ei voi olla toimintakykyinen kaikilla elämän alueilla. Jo elämykset ja henkinen elämä ovat merkittävä tarkoitus – jopa tuskakin. Tärkeää on tietoinen ajattelu.

Ulla Kettuselta on tulossa uusi kirja logoterapiasta ”Ethän sulje silmiäsi elämältä”.

Kerava elää muutosta

TEKSTI RAIMO HEINONEN
KUVA MARKKU LAHTINEN

*Kerava elää tällä hetkellä nopeinta kehitys- ja muutokautta ehkä vuosikymmeniin. Muistan vielä elävästi ajan reilut kolmekymmentä vuotta sitten. Tuolloin seisoi Keravan Puusepän-tehtaan puisilla jalkakäytävillä ja ihmettelimme tulevaa asuinkuntaamme, muistelee Keravan kaupunginhallituksen 1. varapuheenjohtaja, kenraali **Jussi Hautamäki**.*



Jussi Hautamäki

Hämeessä Akaan seudulla nuoruutensa elänyt Hautamäki oppi jo nuorena, ettei kaikkea saa ilmaiseksi. Koti sijaitsi Kylmäkoskella ja koulua käytiin naapurikunnassa Toijalassa. Asevelvollisuus johti kadettikouluun ja sillä tiellä hän on edelleen. (Kenraalithan ovat palveluksessa elämänsä loppuun saakka)

Kolmekymmentäkolme vuotta sitten ei kuitenkaan ollut vielä kysymys ken-

raaliudesta, vaan matkaa tehtiin aamujunan kovilla penkeillä voimapeleinä kaksi höyryveturia, kun Hautamäki jatkoi opintojaan sotakorkeakoulussa. Ura jatkui mm. Hämeen Jääkäripataljoonan ja Panssarivaunupataljoonan komentajana. Väliin mahtui Unifilin operaatiopäällikkyyden ja sen jälkeen Maanpuolustuskurssien johtajuus. Pääesikunnassa hän oli vuosina 1991-98 päämajamestarina, valmiuspäällikkönä ja

operaatiopäällikkönä sekä sen jälkeen Läntisen Maanpuolustusalueen komentajana.

Tuolloin 70-luvulla oli asuntojen hintataso Keravalla niin edullinen, että nuori upseerikin saattoi tänne asettua. Samoin toimivat tuhannet muut keravalaiset: aamulla junalle – illalla junalta kotiin. Keravaa on myös vuosien ajan pyritty rakentamaan asukkaiden toivo-

maan suuntana. Nyt nämä toiveet ovat muuttuneet. Aiemmin nuoret ihmiset asettuivat keskustan asuntoihin ja vanhempi väestö tavoitteli reunamilla olevia omakotitontteja. Nyt näyttävät ikääntyvät keravalaiset kiinnostuvan entistä enemmän kaupunkimme keskustan palveluista ja nuoret puolestaan tähyävät uusiin omakotialueisiin.

Keravalla on tilaa

Jotkut ovat jo vuosia sanoneet, että Kerava on täyteen rakennettu. Hautamäki torjuu nämä väitteet: -Meillä on kiinteäksi rakennettu keskusta ja sinne kaikki keskustan palvelut. Asuntomaa ei kuitenkaan ole Keravalta loppunut, vaan maareserviä on meillä niin Jokivarressa kuin vankilan maillakin, hän vaakuuttaa.

-Toisaalta keravalaisasutuksen laajentuessa törmäämme kunnalliseen byrokraatiaan, joka tulisi saada nopeasti puretuksi. On vaikea selittää uudelle keravalaiselle, että hänen lapsiansa koulu sijaitsee kilometrin päässä, kun kadun toisella puolen on myös koulu tai vaihtoehtoisesti päiväkotit – kuitenkin toisen kunnan alueella.

Esimerkiksi Keravan ja Hyrylän väli on vain viisi kilometriä ja se on pian rakennettu yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Siksi myös neuvotteluja kuntien yhdistämisestä kannattaa käydä tosittain. Sitä edellyttää myös Keski-Uusimaan nopea muuttuminen koko Suomea hyödyttäväksi keskuksiksi myös tuotantopuolella.

Keravalla on Hautamäen mukaan uudelle teollisuudelle runsaasti tilaa – ja tietävästi halujakin. Keskeisen Uudenmaan kunnat kasvavat muutamassa vuodessa tai vuosikymmenessä kiinteäksi kokonaisuudeksi ja tätä kehitystä ei kannata jarrutella. Se vaatii kuitenkin

nykyistä selvästi tehokkaampia yhteyksiä ja etukäteissuunnittelua sekä nykyisten kuntien että koko alueen kanalta.

Keravalle on tulossa suuri logistiikkakeskus ja voi sanoa, että myös sisäsatama. Yhteydet lentokentälle vaativat entistä joustavammat yhteydet. Liikenteen lisääntymien on otettava huomioon, liittyviä laajennettava ja parannettava. Erityisesti juuri poikittaisväylät vaativat levennyksiä, valo-ohjattuja risteyksiä ja ohituskaistoja. Tällöin ei kuitenkaan saa missään tapauksessa unohtaa myöskään pyöräilijöitä ja jalkamiehiä.

Tulemmeko koskaan ajatelleeksi, miten perinpohjaisesti on Keravalla esimerkiksi liikenneasioita pohdittu. Huomasin sen omakohtaisesti. Pyöräilen melko paljon ja pyörätiet ovatkin täällä aivan mukiinmenevässä kunnossa. Minua kuitenkin ihmetytti ja hiukan ärsyttikin, kun jokaisen suojatien alkaessa on tielle jätetty parin sentin reunus. Kun puhuin tästä liikennepuolen ihmisille, sain vastauksen, joka ainakin minua tyydytti. – Ne ovat siinä aivan tarkoituksellisesti, jotta näkövammaiset tietävät, missä ajotie alkaa. Kuulin myös, että kaupunki ei hyväksy rakennussuunnitelmia, joissa ei sen ehtoja täytetä. Emme kuitenkaan voi aina turvautua kaupungin apuun. Jo vuosikymmeniä – tai jopa -satoja sitten naapurinapu on ollut jokapäiväinen asia. Nykykiireessä se on vain tahtonut unohtua.

Liikunta saa kiitosta

Tavallaan naapurinapua on nähtävissä myös keravalaisessa yhdistystoiminnassa, Hautamäki tunnustaa. ”Seniorikansalaisilla” – kuten nykyään hienosti sanotaan, on omia liikuntapiirejään

sekä muita vapaa-ajanviettomuotoja. Sairaaloissa on omat ystäväpirinsä ja vapaaehtoiset muistavat myös kodeissaan asuvia vanhuksia. Voimme vain aavistella, mitä tämä merkitsee ihmisille, jotka eivät juuri pääse liikkeelle, etenkin jos mukana vanhuudessa on yksinäisyys.

Yhdeksi suurimmaksi harrastuskohdeksi on noussut liikunta niin kunnan kuin oman järjestön ohjaamana. Mieli-piteet ovat huippu-urheilusta laajentuneet koko kansan omaisuudeksi. Puhutaan ”meidän Hanna-Mariastamme” tai ”meidän Jannesta”.

Itse asustan jalkapallokentän vieressä ja olen ihan henkilökohtaisesti pysynyt toteamaan, miten hyvällä tolalla meillä ollaan. Valaistulta ja lämmitetyltä kentältä kuuluu pelin riemu lähes aamusta iltaan; vielä myöhäisiltäkin saattaa halkaista erotuomarin pillin tiukka ääni.

Mielestäni kaupunkimme liikuntatointi on muutenkin huippuluokkaa. Meillä on huippu-urheilijoita koko valtakunnan tasolla, mutta vielä tärkeämpää on, että meillä on hyvät mahdollisuudet tarjota liikuntamahdollisuuksia niin vammaisille kuin vanhuksillekin. Ja käsitykseni mukaan käyttäjiä on kuitenkin enemmän kuin tiloja!

Lähellä liikuntaa on myös kuntoutus, johon on tulossa monenlaisia uudistuksia ja parannuksia ensi vuoden aikana. Esimerkiksi terveyskeskukseen nousee uusi osasto, jonka palveluksia mahdollisesti ainakin alkuvaiheissa voimme tarjota myös naapurikuntien asukkaille. Samoin terveyskeskuksen ja Sydänliiton aloitteesta on kaupungissamme tälläkin hetkellä meneillään vertaisohjaajien vetämiä ITE-ryhmiä, joissa etsitään mukavia, mutta terveystä edistäviä ajanvietto- ja liikuntamuotoja aina vesijumpasta puntinnoon.

SAVION KIRJAPAINO OY

- Viemäri-, saostus- ym. kaivojen tyhjennystä
- Viemäreiden aukaisut, pesut ja kuvaukset

Puh: 274 5740
Känny: 0400-216 898

Päivystys 24h

Jätehuolto
J.Eskolin^{oy}

Myllynummentie 10, 04250 Kerava

**Kuljetusliike
Mikko Alanen Oy**

Koukkusuontie 28
04250 Kerava
puh. 0400 421 179

**Nuohousliike
Vesa Puumalainen Oy**

Myrtinmäenkuja 5
04200 Kerava
0400-461 929

AMS Kotipalvelu



Kaikki kodin siivoukset luotettavasti

- viikkosiivoukset
- muutto- ja suursiivoukset
- remontin jälkeiset siivoukset
- ikkunoidenpesut
- pyykkihuolto

Anne Silander
puhelin 09 27312 17
gsm 040 558 44 93
sähköposti
ams.kotipalvelu@elisanet.fi



KERAVAN
ENERGIA OY

**Itsenäinen ja Keski-Uudenmaan
ainoa paikallinen energiayhtiö**

**Myös lämmitysöljyä omalta
energiayhtiöltäsi!**

**Soita ja tilaa
Puh. (09) 584 9550**

www.keravanenergia.fi

**Kuljetusalan
erikoisliike**

**RAIMO
STENVALL**

os. Hyrylän teoll.alue
puh. 09-274 4400
www.r-stenvall.fi

**KAIKKEA SE
RAIMO KULJETTAA**

VAPAAEHTOISTYÖTÄ TUKEMASSA

IIRO SILVANDER
kaupunginvaltuutettu
Kristillisdemokraatit - Kerava



040-73 44 780
iiro.silvander@kerava.fi

Makujen metsästäjät



Talkooreenkaan testiryhmä iski tällä kertaa keravalaisiin kahviloihin

LINTULAMMENKADUN KAHVILA

Kävin kahvilla Lintulammenkadun kahvilassa Jaakkolassa. Nautin kahvikupillisen ja pullan ja maksoin yhteensä 2 euroa. Kahvi oli sopivan kuumaa ja vahvaa ja pulla oli tuore ja maistuva. Se ei ollut sattuma, sillä kaikki pullat leivotaan omassa talossa.

Kahvila on melko uusi, ei vielä vuodenaikaan ikäinen, mutta asiakaskunta näyttää jo löytäneen sen. Kahvila sijaitsee ympäristössä, jossa ei vastaavanlaista löydy lähimailtakaan.

Paitsi kahvia ja pullaa kahvilasta voi ostaa paljon muutakin, esimerkiksi aamutunteina puuroa lisukkeineen ja lounasaikoina keittoa. Kaikki annokset voi ottaa mukaankin. Tilauksesta voi ostaa myös täyte- ja voi-leipäkakkuja.

Ainut havaitsemani haitta kahvilassa on sen pienuus. Lämpiminä vuodenaikoina on enemmän tilaa: voi istua ulkopöydissäkin vaikkapa jäätelöä syömässä.

Kahvila löytyy osoitteesta Lintulammenkatu 6. Sen vieressä on koiran- ja kissanomistajille tuttu paikka, Keski-Uudenmaan eläinlääkäriasema. Alean kulmaan, Lintulammenkadun ja Sibeliuksen tien risteykseen, on matkaa parikymmentä metriä. Kahvila on auki arkisin klo 6-18. Viikonloppuajat voi tarkistaa numerosta 041 780 1311.



UIMAHALLIN KAHVILAT

Keravan Uimahallin aulassa on kahvila. Sitä varmaankin käyttävät enimmäkseen uimassa käyvät henkilöt joko odottaessaan uimaseuraansa tai tuntiessaan kahvihampaan tai vatsan vaativan pientä lisäenergiaa. Kahvi on mustaa ja hyvänmakuista. Kahvin hinta on 0,70 euroa pieneltä kupilta ja 1,20 isolta. Teetä ja mehua on myös saatavissa. Sekä suolaiset että makeat syötävät ovat tuoreen ja hyvän näköisiä. Kahvileivät paistetaan uimalan keittiössä, joten ne ovat myös tuoreita.

Kahvilatila on verraten ahdas, siellä on paljon pöytiä. Televisiota on mahdollista katsoa kahvia juodessa tai odotellessa.

Kesäaikaan maauimalassa on kahvila lipunmyyntikioskin yhteydessä. Siellä voi nauttia esimerkiksi aamukahvinsa ulkosalla. Sielläkin kahvileipä on tuoretta, vasta paistettua.



KULMAKONDITORIA

Kulmakonditoria sijaitsee aivan Keravan keskustassa kävelykadun laidalla Anttilaa vastapäätä. Sinne on helppo piipahtaa ostosten välissä hyvän ystävän tai vaikkapa oman tyttären kanssa. Tyhjän pöydän löytyminen ei kuitenkaan ole itsestään selvä asia. Kahvila on tiloiltaan melko pieni, pöydät tiiviisti toisissaan kiinni. Kun katsahtaa tarjolla oleviin leivonnaisiin eipä ihmettele, että paikka on niin suosittu. Herkkuja on valittavana monenlaisia, kevyistä lounasannoksista makeisiin leivonnaisiin. Toki tarjontaa voisi välillä vaihdella. Mahdollista on myös pakata syömiset mukaan ja juoda kahvit kotona. Perhejuhlien järjestäjät voivat tilata tarjoamiset etukäteen. Toivoisi näin hyvän paikan pystyvän levittäytymään vähän laajemmaksi, jolloin ovelta kääntymään joutuvat asiakkaat mahtuisivat sisään. Huolitellumpi sisustus parantaisi viihtyisyyttä entisestään.



Testiryhmä ei vielä paljastanut, mihin iskevät seuraavaksi!

<p>KAIKEN MAAILMAN KOTKOTUKSIA</p>  <p>RAVINTOLA ONNELLINEN KANA</p> <p>Kauppakaari 1, 04200 Kerava, puh. 2948615 ma-ti 11-22, ke-la 11-24, su 12-22</p> <p>PARHAITA KANAHERKKUJA JO VUODESTA 1991</p>	<p><i>Koktauspaikka keskellä Keravaa</i></p> <p>B-oikeudet</p> <p>Café La Fontana</p> <p>Torikatu 1-3, Aleksintori, puh.294 2626 Palvelemme ma-la 9-22, su 10-22</p>
--	--

Skanska
Asfaltti Oy

www.skanska.fi

Pihateistä valtavyliin

- Asfalttipäällysteet,
-pihat, kadut ja
paikkaukset
- Routivien pihojen
korjaukset
- Maarakennustyöt
- Tenniskentät
- Jyrsinnät
- Kylmäpaikkausmassaa
astioissa

SKANSKA

Skanska Asfaltti Oy
Otsotie 11
01900 Nurmijärvi
puh. (09) 8492 110
faksi (09) 8492 1120

HuPa Girl

PARTURI-KAMPAAMOPALVELUT
MYÖS HIUSTENPIDENNYKSET JA MEIKKAUKSET

TARJOUS

VÄRI TAI RAIDAT
+ LEIKKAUS + FÖÖNAUS alk. **45 €**

MIESTEN HIUSTEN LEIKKAUS **16 €**



Kauppakaari 13, 04200 Kerava
puh.09-294 7191

Avoinna ma-pe 9 -18, la 10 - 14
tai sopimuksen mukaan

Tervetuloa!

Muista kertoa missä lehdessä näit tämän mainoksen



KERAVAN SEURAKUNTA

50 vuotta keravalaiden parhaaksi



KERAVAN KESKUSAPTEEKKI

MINNE MENNÄ KERAVALLA

kevätkaudella ja kesällä 2006

Tapahdumia

Veteraaninpäiväjuhla
Kerava-salissa 27.4.

Kerava-päivä 18.6.

Valkosipuli-festivaalit 18.8.

Sirkusmarkkinat 9.-10.9.

Näyttelyitä

Keravan taidemuseossa:
Suurenmoinen sirkus 1.2.-26.3.

Oliver Godow, saksalainen
valokuvaaja 5.4.-4.6.

Kesänäyttely 14.6.-20.8.

Vastakertomuksia 30.8.-29.10.
Werner West ja Olavi Hänninen
8.11.-7.1.07

**Keravan museossa ja
kirjaston aulassa:**
Lauri Saikkolan
satavuotismuistonäyttely
maalis-huhtikuussa

Keravan museossa:
Wanhan ajan markkinat
18.6. klo 11-16

Konsertteja

Seurakuntasalissa:
Kerava kvartetti
9.2. klo 19

Jutta Holmberg 12.3. klo 18

Kirkossa:
Seurakunnan kamarikuoro
12.4. klo 19

Kerava-salissa:
Kerava Jazz 8.-11.6.

Teatteria

Iloittelu

Ei tehrä tästä ny numeroo

Elämännälkäinen, lämmin komedia
lähimmistämme Sinikka Nopolan
takuuvarmalla kielellä.
Ohjaus Erkki Saarela

Esitykset Keravan teatteritalolla

su 15.1. klo 15, pe 20.1. klo 19, su 22.1. klo 15,
su 29.1. klo 15, ke 1.2. klo 19, pe 3.2. klo 19,
la 4.2. klo 19, su 5.2. klo 15, pe 10.2. klo 19,
su 12.2. klo 15, ke 1.3. klo 19, pe 3.3. klo 19,
pe 10.3. klo 19, la 11.3. klo 15
Liput 18 euroa / 16 euroa / 10 euroa

Heikki Lund

Yksi laulu yli muiden

Esitykset Halosenniemessä Tuusulassa

Esityspäivät: 5.2., 12.2., 26.2. kaikki klo 18.
Liput 18 euroa.
Varaa ajoissa lippusi teatterin toimistosta.

Lasten musiikinäytelmä

Paras päivä

Ohjaus Tuija Töyräs, musiikki Mikko Perkoila.

Ensi-ilta su 26.3. klo 14

Esitykset Järvenpää-talon Sibelius-salissa

Esitys kiertää Keski-Uudellamaalla kevään
2006

KESÄ 2006

Vaimoke Hilja Valtosen hulvaton

musiikkikomedia

Ohjaus ja sovitus Kari Paukkunen

Ensi-ilta ke 7.6.

Esitykset 8.6. - 7.7., 28.7. - 9.8.

Liput ja tiedustelut Keski-Uudenmaan Teatteri / KUT puh. 09 2735 4000, www.kutti.info/



Tarja Tallqvist

Masennus ei katso ikää



Petri Palviainen

Petri oli 90-luvun alussa töissä postissa, asiakaspalvelussa. Hän nautti työstään ja oli sen lisäksi aktiivisesti mukana politiikassa KD:n riveissä. Hän tapasi miellyttävän nuoren naisen, häät vietettiin -95 ja pian Petri oli kahden lapsen onnellinen isä. Hän peri metsätilan ja puiden myynti toi mukavasti pieneen perheeseen varallisuutta.

- Kaikki oli niin hyvin, sanoo Petri hymyillen. Työ maistui, politiikassa oli mielenkiintoista vaikuttaa ja en-

nen kaikkea perhe-elämä oli onnellista ja rentouttavaa. Vaimo työskenteli apteekissa.

Pian alkoi kuitenkin rakoilla. Vaimo oli erittäin kunnianhimoinen omassa työssään ja opiskeluissaan, hän haaveili väitöskirjan tekemisestä. - Myös minä olin päämäärähakuinen omista tavoitteistani politiikassa, vaikka tunsin olevani se ”tavallinen” lukeen vaimoni rinnalla, Petri kertoo.

Työssä alkoi tapahtua ikäviä. ”Minut siirrettiin minulta kysymättä toisiin hommiin, postinjakeluun, jota en tuntenut omakseni. Myös sitoutumiseni ja vaateet politiikan saralla alkoivat tuntua ahdistavilta. Perhe-elämä ahdisti. Tunsin olevani riittämätön. Vaimo eli omaa elämäänsä, minä omaani. Omaani ei ollut onnellinen, ei edes tyydyttävä. Vaikka vietimme lomia vielä yhdessä, oli selvää, että meillä ei enää ollut yhteistä tulevaisuutta.”

Petrille tuli ensin maaninen vaihe, valtava yrittäminen kaiken parantamiseen. Se ei tietenkään onnistunut ja kova masennus iski. Sen myötä itsetuhoisuus. Onneksi Petri itse pystyi soittamaan itselleen apua. Hän hälytti ambulanssin, kun tuntui että päässä katkeaa suoni. ”Jouduin soittamaan kolme kertaa, ennen kun uskottiin, että olen tosissani.”

”Sain diagnoosin maaninen psykoosi. Vietin kolme kuukautta sairaalassa. Siitä ajasta en muista paljoakaan. Elämäni tiukimmat jutut. En alussa ottanut lääkkeitä, syljin ne pois. Sitten ymmärsin, että ne kuuluvat osaan paranemistani. Sain myös terapiaa. Sairaalahajon jälkeen olin vielä kolme kuukautta avohoidossa.

Ihminen ei parane tällaisesta hetkessä. Sairaus tulee pikkuhiljaa, ja se myös paranee samaa tahtia. Se on vain hyväksyttävä. Mutta jokainen aamu on lupaus paranemisesta.”

Talkoorenkaassa kokoontuu Mieli Maasta-ryhmä

Tietoja ryhmätoiminnasta saa keskuksen toimistosta, puh. 09-294 0930 ja projektin vetäjältä Erik Gagneurilta, puh. 050-546 6045, sähköposti:erik.gagneur@elisanet.fi Lisätietoja saat osoitteesta www.mielimaasta.fi



Sulo Aho

Yksilön haaste on kaikkien haaste

Ikääntyminen on haaste sille, joka on itse siinä elämän vaiheessa. On otettava huomioon monia asioita. Tulee eteen rajoituksia liikkumisessa, jakamisessa, nautintoaineiden sietokyvyssä. Niihin on vain sopeuduttava - vastaan taistellen tai vähemmällä sopeutuen. Riippuu persoonasta. Luovutettavien asioiden tilalle pitää löytää uutta ja uuden löytäminen on myös haaste.

Tässä suhteessa on tapahtunut viime vuosikymmeninä paljon. Jos ajattelemme omia vanhempiamme heidän ikääntymisvaiheessaan, niin uusien asioiden löytäminen oli paljon vaikeampaa. Oltiin sidottuja kotikontuun. Harvalla oli uskallusta lähteä vanhana esimerkiksi matkustelemaan ja uutta etsimään. Eikä ollut niitä eläkkeitäkään eikä taloudellista mahdollisuutta. Oma ikäluokkani on tässä suhteessa paljon paremmassa asemassa. Kun on varaa olla ”kuluttamassa”, niin haluttuja palvelujakin löytyy. Haaste on siinä, että löytää sen ”oman juttunsa”, joka motivoi elämää.

Lähivuosina joukkomme lisääntyy ”väestöräjähdyksen” takia. Ne suuret ikäluokat. Heillä on varmaan haasteita vieläkin enemmän. Mielessä on ideoita ja myös kykyä ja uskallusta toteuttamiseen. Löytyykö niitä, jotka vastaavat haasteisiin riittävässä määrin?

Haasteen vastaanottajiksi ei tarvita ainoastaan yksilöä, vaan kaikkia muitakin. Koko kansakuntaa. Meneinä vuosina ajateltiin, että vanhukset tarvitsevat vain sosiaali- ja terveyspalveluja, joiden riittävydestä on huolehdittava. Kun vanhusneuvostoja viime vuosikymmenellä alettiin perustaa, niin nekin aluksi käsittivät tehtävänsä kovin suppeasti. Pal-

velujen kimppuun käytiin. Valtaosa ehdotuksista koski juuri niitä. Tällä vuosituhannella ajatusten ja ideoiden piiri on laajentumassa hyvää vauhtia. On jo puhuttu miten tarvitaan muitakin hallintokuntia. Asuminen, yhdyskuntateknikka, liikunta, sivistystoimi ovat asioita, joille asetetaan odotuksia ja haasteita. Kotikaupunkini vanhusneuvosto onkin äskettäin päättänyt ryhtyä laatimaan strategiaa, joka ottaa lähtökohdakseen koko ihmisen tarpeineen. Ei pelkäästään palvelujen kehittämisohjelmaa vaan koko hyvinvointipolitiikan.

Tekniikkaa ja keksijöitäkin tarvitaan. Nimenomaan voimien heikettesä ikäihminen tarvitsee apuvälineitä. Kävin äskettäin messutapahtumassa, jonne oli koottu mökkielämän, rakentamisen ja puutarhapihan kaikki ideat. Ihastuin kahteen pieneen söpöön robottiin. Toinen niistä oli lattialla ryömivä ison lautasen kokoinen esine, joka toi mieleen kissan tai koiranpennun. Pölyimurirobotti törmäili somasti pöydänjalkoihin tai lattialistaan ja kääntyi oitis toiseen suuntaan. Mahtui myös tuolin alle. Se harjasi ja imuroi pölyt. Varmaan muuttaman tunnin aherrettuaan se oli käynyt jokaisessa kolkassa huonetta. Siinäpä ikäihmisen toveri. Vain akun lataus silloin tällöin ja roskasäiliön tyhjennys lepotauoilla, eikä villakoiria näy koskaan eikä missään.

Toinen edellistä hiukan isompi ja värikkäämpi teki sitä samaa ulkona pihassa. Söi ruohoa kuin lammas. Itse istut terassillasi kahvikupin kanssa ja katselet muun luonnon ohessa pientä pörräävää ahertajaa. Tekniikka on oikein käytettynä hyvä palvelija. Muutenkin kuin tiedon kuljettajana, jossa se nyt alkaa olla välttämätön väline myös ikäihmiselle.

Hoi keksijät! Alkkaa miettiä vanhusien kaikkia tarpeita. Muistakaa samalla myös selkokieliset käyttöohjeet.

Käytännöllinen arki on tärkeä tarve mutta elämään kuuluu myös tarpeita sieltä toiselta laidalta. On olemassa myös ne perimmäiset kysymykset. Joillekin ne ovat uskonnollisia, toisille vain filosofisia. Elämän illanruskossa sitä rupeaa ajattelemaan elämän tarkoitusta, omaa tarpeellisuuttaan sen osana ja muuta yhtä syvälistä. Sitä ihmiset ovat tehneet aina, eikä tekniikan kehitys tee sitä tarpeettomaksi. Eläminen on paljon mielekkäämpää, jos on jotain, minkä vuoksi elää. Joku voi sanoa, että tämä nyt ainakin on yksilöllinen haaste, mutta on se haaste myös eri alojen asiantuntijoille, filosofeille, tapahtumien järjestäjille jne. Tarve näkyy esimerkiksi siinä, miten yliopiston luentosalien seinät pullistuivat ikäihmisistä viimekertaisilla tieteen päivien luennoilla. Elämänselitystä haetaan ja viisaita ihmisiä halutaan kuulla.

Kolmas haaste on sosiaalisuus. Ihminen tarvitsee ihmistä, ikäihminen tarvitsee ikäihmistä mutta myös nuorta ja miten mukavia ovatkaan lastenlapset, joiden kehitystä saa seuralla. On mukava verrata, miten he ottavat maailman haltuunsa ja mil-laista oli silloin kun itse oli siinä vaiheessa. Se näyttää kiinnostavan myös heitä. Alaluokilla oleva pojanpoikani kysyi äskän: ”Millaista koulussa oli silloin kun sinä kävit koulua?” Seurasi antoisa keskustelu sukupolvien yli. Niin sanotun kuilun yli muodostui silta.

Siinä haastetta kaikille sillanrakentajille!

VIIME SYKSYNÄ TAPAHTUNUTTA

TEKSTI AIRA PARVIAINEN

Meillä oli syksyn aikana kaksi koko Talkooreenkaan väelle tarkoitettua tilaisuutta: elokuussa juuri ennen toimintamme alkua teimme retken Etelä-Hämeeseen; Hämeenlinnaan, Hattulaan ja Iittalaan, ja marraskuun lopulla juhlimme pikkujoulua. Molemmat olivat suuria menestyksiä ja saivat väkeä joukoittain liikkeelle. Sivun alalaidassa ja vierisellä sivulla hiukan tarkempaa tietoa tilaisuuksista, sekä kuvin että sanoin.

Kulunut syyskausi oli muutosten aikaa. Toimintamme kannalta tärkein tapahtuma oli se, että taloon jo vuonna 2004 tullut ja vt. toiminnanjohtajana yli puolen vuoden ajan työskennellyt Tarja Orlow valittiin syyskuussa 2005 Talkooreenkaan toiminnanjohtajaksi. Lämpimät onnitelut Tarjalle vielä näin jälkikäteen!

Lähde ry:n syyskokouksessa 8.12.2005 valittiin uusi hallitus. Puheenjohtaja Sulo Aho, jäsenet Markku Holopainen, Jorma Kaatrasalo, Irmeli Mattila ja sihteeri Oili Räsänen.

Pitkään toimineiden vapaaehtoisten joukot ovat hiukan harvenneet. Viljo Seppänen menehtyi Keravalla lyhyen sairausajan jälkeen kesäkuun 18. päivänä. Lähes 84 -vuotias Karjalan poika,

sotiemme veteraani ja sotainvalidi oli monessa mukana. Viljo toimi mm. Kerava-Tuusula Karjalaisten puheenjohtajana, Keravan seurakunnan kirkkovaltuustossa ja lauloi kirkkokuorossa. Me talkooreenkaalaiset muistamme Viljon aina aurinkoisena ystävänä ja ahkerana osallistujana.

Vapaaehtoistehtävissä pitkään ja ansiokkaasti toimineet Irma Seppänen, Lea Rokka ja Pentti Heimonen muuttivat syksyn aikana pois Keravalta, tosin aika lähelle Etelä-Suomeen, joten toivotamme heidät tervetulleiksi kyläilemään meillä. Tarja Tallqvistin vetämä Iloklubi lopetti lokakuun lopussa. Tarja oli vielä mukana Vanhusten viikon hemmotteluhetkiä organisoimassa ja toteuttamassa. Hän kuuluu edelleen toimituskuntaamme, ja näemme hänet täällä myös keväällä, 29. maaliskuuta, esittämässä dokumenttiaan omaishoitajan elämästä.

Kaikki lähteneet ovat jättäneet jälkeensä kokoisensa tyhjän tilan, joka täyttyy kovin hitaasti. Onneksi emme ole kokeneet pelkästään muuttotappioita. Ainakin "mutu-tiedon" mukaan tilaisuuksiimme ja myös säännölliseen toimintaamme on tullut runsaasti uutta väkeä. Joinakin päivinä on ollut vaikea

löytää päällysvaatteille tilaa naulakosta ja kahvikupille tyhjää pöydän kummaa. Yksi ilahduttava tieto on ollut esimerkiksi se, että Anne Oksanen on alkanut toimia avunvälityksessä päiväystäjänä. Annesta enemmän s 19.

Viime vuosi on tapahtumineen takanapäin ja olemme jo alkaneet ottaa vastaan vuoden 2006 haasteita.

Toivotamme kaikille lukijoillemme hyvää uuden vuoden jatkoa!

Lehden toimitus



Talkooreenkaalle ja erityisesti Mieli Maasta-ryhmille myönnettiin 2005 Keski-Uusimaan ansiomitali.

Syysretki

TEKSTI MAIJA-LIISA ÅBERG

Elokuun lämpö yllätti matkalaiset to 18.8.05 perinteisen Nuottakodon matkan vaihduttua päivän retkeen Hämeenlinnaan, Hattulaan ja Iittalaan. Kaunis kesäinen sää hemmotteli täyttä bussilastillista Talkooreenkaan vapaaehtoisia. Matka alkoi Hämeen linnasta, siis siitä aidosta linnasta, johon tutustuimme todella huippuhyvän oppaan johdolla. Oheisnäyttelyitä oli myös tosi paljon linnassa. Mainitakseni yhden hyvän, kivimosaiikkitaiteilijan Ritva Luukkasen. Ravintola Piparkakkutalossa ruokailimme yhdessä gourmet-aterian tasokkaassa kabinetissa torin ja kirkon lähituntumassa. Matka jatkui Hattulan keskiaikaiseen Pyhän Ristin kirkkoon, jota ihailimme ja kuuntelimme sen historiaa ja tapahtumia menneiltä ajoilta. Iittalaan suuntasimme Lasimuseoon ja kaupakeskukseen ostoksille. Onnistunut matka kerta kaikkiaan.

Nähtäväksi jää lähemmekö ensi syksynä päivän retkelle uudelleen vai Nuottakotoon kahdeksi päiväksi Poikkipuolisen rannalle.

Pikkujoulu



Tiernapojat



ITE-ryhmän tonttuleikki

Syysretki Hämeeseen



Hattulan kirkolla



Oppaan johdolla Hämeen linnassa



Hattulan kirkon seinämaalauksia ihailemassa

SOITTAMALLA NUMEROON

0600-04848

TUET TALKOORENKAAN TOIMINTAA

(PUHELUN HINTA 5,01 euroa)



TEEMME VAPAAEHTOISTYÖTÄ MM.

- TERVEYSKESKUKSESSA - VANHAINKODEISSA
 - KIRJASTOYSTÄVÄNÄ - HENKILÖKOHTAISENA AVUSTAJANA
- VUONNA 2004 TALKOORENKAAN VAPAAEHTOISET
TEKIVÄT YHTEENSÄ NOIN 4500 AUTTAMISTUNTIA.

TUTUSTU TOIMINTAAMME WWW.TALKOORENGAS.FI
ALEKSIS KIVEN TIE 19, 04200 KERAVA, PUH.09-242 6364
TALKOORENGAS@TALKOORENGAS.FI