



# Onnellinen mies

**Mistä on mukava juhla tehty? Ainakin se on tehty ohjelmasta, jossa on sopivassa suhteessa asiaa, viihdettä ja kulttuuria. Kun näitä aineksia ovat annostelemassa asiantuntevat ja luovuudella rokotetut esiintyjät, niin syntyy upea keitos. Lisäksi, kun yleisön hyvinvoinnista pidetään huolta tarjoamalla Lempäälän Eläkkeensaajien valmistamia maukkaita eväitä, kruununa kermanen lohikeitto, niin kasassa on hieno kattaus.**

**N**oin 80 miestä kokoon-tui miestenviikon Nestorit-juhlaan Tamperreella 9.11. Miestenviikko on vuosittainen teemaviikko, jolloin järjestetään miesten hyvinvointia tukevaa toimintaa ja tapahtumia sekä nostetaan esiin miehiä koskevia yhteiskunnallisia teemoja. Teemaviikon idea osuu suoraan EKL:n Nestorit-toiminnan ytimeen. Nestorit-toiminta tukee ikääntyvien miesten aktiivisuutta ja mielen hyvinvointia. Se on miesten näköistä yhdessäoloa ja tekemistä. Tämänvuotista juhlaa olivat EKL:n kanssa järjestämässä

Mansen ja Lempäälän Eläkkeensaajat sekä kumppanina Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. EHYT tarjosi mainiot tilat juhalle Kumppanuustalo Arttelista.

Mansen Eläkkeensaajien **Kari Itkonen** polkasi juhlan käyntiin miehekkäästi yhteislaululla. Olihan se hienoa, kun 80 ukkoa veti komeasti – jokainen omalla äänellään – Tukki-joella-elokuvasta tutun kappaaleen Vielä niitä honkia humisee. Se oli yhteisöllinen kokemus. Kari Itkonen toimi juhlan seremoniamestarina napakasti, mutta huumorilla. Kari myös avasi varsinaisen ohjelman omalla esityksellään: Mikä, mikä mies, mikä on miehen rooli? Vastauksia noihin kysymyksiin löytyi eri vuosikymmenten laulujen sanoituksista. Yllättävän moni laulumaakari oli lähestynyt miehen rooleja monista eri näkökulmista kuten ammattien, isyyden, tunteiden käsittelyn ja jopa naisten näkökulmasta.

Tampereen Ensikaksi ja liikenneoikeusministerinä tituleerattu liikenneopettaja ja -toimittaja **Arto Grönroos** veti varsin vauhdikkaan tietoisun tämän

*Hullun pojan rohkeutta  
Ja nuoren miehen voimia  
Ja vanhan pöllön viisautta  
Ei voi koskaan saada kerralla  
Silti kerroksittain kaikki tää  
Pakka roiskittua elämää  
On laskoksissa hyllyssä  
Vanhan miehen mielessä*

– Tuure Kilpeläinen

päivän liikennekulttuurista, sen ongelmista ja ikämiesten roolista liikenteessä. Artolla oli todella konkreettisia esimerkkejä vaarallisista tilanteista, joita hän oli tallentanut videolle autonsa kameralla. Videot toivat masentavasti esiin sen, että osa teillä liikkujista ei juurikaan välitä muusta liikenteestä. Hankaliin tilanteisiin joudutaan välinpitämättömyyden, itsekkyyden ja osaamattomuuden takia. Mokiin syyllistyvät autoilijoiden lisäksi myös kevyen liikenteen käyttäjät. Koska liikenteessä ei olla yksin, niin erityisesti ikääntyvien autoilijoiden on syytä kiinnittää huomiota omaan toimintakykyyn. Pidetään siis huolta omasta mielen ja kehon hyvinvoinnista.

MIELI ry:n erityisasiantuntija **Jukka Valkosen** esityksen aiheena oli koko juhlan läpileikkaava teema, Onnellinen mies. Hänen mukaansa tie mielen hyvinvointiin aukeaa tämän listan avulla:

- Liity toisiin  
Pysy aktiivisena
- Kiinnitä huomiosi
- Jatka oppimista  
Anna toisille.

Jukka siteerasi filosofi **Frank Martelaa** pohtiessaan onnellisuuden käsitettä. Martelan mukaan onnellisuus toteutuu yleensä merkityksellisen toiminnan sivutuotteena. Tämä on myös Nestorit-toiminnan perusajatuksia. Onnellisuus ei tule suorittamalla tai väkisin tavoittelemalla, vaan siitä, että tyydyt pieniin onnenhetkiin. Lisäksi on syytä tiedostaa, että hyvä elämä voi pitää sisällään myös kärsimystä ja pahaa oloa.

Kajaanin Eläkkeensaajien koulutus-, kulttuuri- ja sosiaali-



Ahti Jokinen ja Antti Huusari. Kuva: Raimo Oksanen.

alan monitoimimies, nestoritrubaduuri ja andragoomikko **Raimo Reinikainen** lähestyi juhlan teemaa improvisoidun performanssin keinoin. Raimo oli kuunnellut tarkkaan edeltäneitä esityksiä, tehnyt niistä huomioita ja muistiinpanoja. Hänen esityksensä otsikkona oli: Miehen matkaa villimiehestä tohvelisankariin. Kitaralla itseään säestäen hän taikoi aiheesta improvisoituja lauluja, joissa oli hyödynnetty edellisten esitysten sisältöjä. Performanssin mallina tai pohjarakenteena oli shakespearelainen seitsenosainen näytös ja aiheena tarina lapsesta vanhukseksi.

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n asiantuntija **Timo Glad** kertoi alkoholin käytön varoista ikääntyvien ihmisten näkökulmasta. Se tuli selväksi, että alkoholinkäytön riskirajat laskevat selkeästi iän myötä. Ikämies ei voi ilman terveysriskejä nauttia alkoholia samojen määrien kuin nuoremmat. Henkilökohtaiseen alkoholihaittojen riskialttiuteen iän lisäksi vaikuttavat monet yksilölliset tekijät, kuten perimä, paino, terveydentila, erilaiset lääkitykset ja muut tilannetekijät. Suomessa on otettu käyttöön suositukset, joissa ikäihmisten riskikulutuksen raja on huomattavasti työikäisten aikuisten rajoja alhaisempi. Ikääntyminen lisää henkilökohtaista riskialttiutta vähitellen. Tilastot osoittavat karulla

tavalla, että kuolleisuus alkoholin aiheuttamiin haittoihin kasvaa suhteellisesti enemmän ikääntyneillä.

Päivän päätti komeasti näyttelijä **Ahti Jokinen** säestäjänään harmonikkamestari **Antti Huusari**. Antti oli jo aamusta soittlemassa taustamusiikkia juhlaan saapuville. Ahti oli sisäistänyt hyvin juhlan teeman kootessaan ohjelman miehen elämää eri vaiheissa peilaavien laulujen ympärille. Ahti osoittautui upeaksi laulajaksi, jonka ääni kantoi ilman mikrofonia varmaan naapurihuoneisiin saakka. Juttua tuli omasta urasta, miehyydestä yleensä ja siitä, että kaikki tunnelit on lupa ottaa käyttöön – myös herkkyyks. Esitys päättyi osuvasti Ahdin 70-vuotispäiville valmistuneeseen kappaleeseen Miehen tie – Jokisen matka. Aivan kuin kappale olisi tilattu Nestorit-juhla varten.

Nestorit-juhlan perinne jatkuu myös ensi vuonna. Nyt voi ilmoittautua järjestämään juhlaa yhdessä EKL:n kanssa. EKL auttaa ohjelman kokoamisessa, käytännön järjestelyissä ja vastaa myös kohtuullisista kustannuksista. Juhlan järjestämiseen voi osallistua myös useampi EKL-yhdistys yhdessä.

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä: [raimo.oksanen@ekl.fi](mailto:raimo.oksanen@ekl.fi)

Raimo Oksanen, järjestösuunnittelija  
EKL:n Nestorit-toiminta



Jukka Valkonen. Kuva: Raimo Oksanen.