

Nestorit koolla Tervakoskella

Miesten Viikon Nestorit-tapahtuma kokosi perjantaina 11.11.2022 Tervakosken Seuratalolle lähes sata miestä. Marraskuun harmaus ja tihkusade ei miehiä haitannut. Kaveritkin oli pyydetty matkaan.

”EKL:n Nestorit-toiminta tarjoaa miehille jutustelunpaikkoja, yhdessä tekemistä ja puhumista. Se on sitä parasta mielen hyvinvoinnin ylläpitämistä”, toivotti Tervakosken Eläkkeensaajien puheenjohtaja Reijo Löytynoja miehet tervetulleiksi. Miesten tapahtuma sai alkunsa viime vuonna Yläneeltä ja nyt Kanta-Hämeessä polkaistiin hommaan lisää vauhtia. Ohjelma koottiin ja toteutettiin miesvoimin – ainoastaan keittiössä tarvittiin naisten apua.

**Miesten Viikko
Nestorit
tapahtuma**

**pe 11.11.2022
Tervakoski**

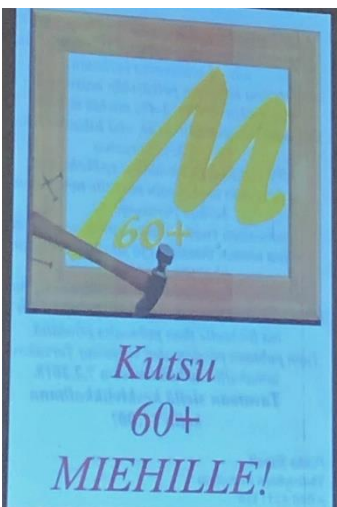


”On vapautta kuunnella metsän huminoita”

Janakkalan kunnanjohtaja Reijo Siltala toi terveisiä muutosvaihetta elävältä kuntasektorilta. Hän painotti erityisesti luonnon ja kulttuurin merkitystä kuntalaisten hyvinvoinnille. Lopuksi laulumiehenäkin tunnettu Siltala esitti laulun *Maailma on kaunis*.

”Mies ei itke ja sen tehtävä on suojella muita”

Vähäeleinen ja koskettava Miesten vuoro dokumentti pysähtyy kuuntelemaan, miten miehet puhuvat elämästään saunan löylyissä. Elokuvan jälkeen moni totesi sen olevan hyvin totta. Miehen rooliin on kuulunut olla vahva eikä tunteita ole saanut näyttää. Sauna on edelleen monelle miehelle paikka, jossa pystyy helpommin puhumaan. Todettiin myös, että kyllähän se alkoholi miehillä usein valitettavasti kuuluu sekä saunomiseen että vaikeisiin elämänvaiheisiin. Miehen mallista ovat puuttuneet työkalut puheeksi ottamiseen. Huumori on varmasti yksi niitä keinoja ja joku olisi kaivannutkin vähän iloisempaa tunnelmaa elokuvaan.



”Alussa oli vain vasara ja nauloja ja tyhjät raamit”

Tervakosken Eläkkeensaajilla toimii jo viidettä vuotta oma kuukausittain kokoontuva ”Ukkokerho”, jonka syntyvaiheista ja toiminnasta kertoi Pekka Stigell. Miehet suunnittelevat yhdessä, mitä seuraavaksi tehdään. Tärkeintä on yhdessäolo miesten kesken ja samalla tulee juteltua kaikenlaista.

Toivottavasti Tervakosken esimerkki rohkaisee muitakin yhdistyksiä perustamaan miehille omaa toimintaa. Sen voi suunnitella omien lähtökohtien ja mielenkiinnon mukaiseksi. NESTORIT Käsikirja miesten ryhmien toimintaan -julkaisu

(https://www.ekl.fi/site/assets/files/6281/miestoiminta_2021.pdf) antaa vinkkejä ja taustatukea vertaisryhmien perustamiseen.

Hyvällä mielellä läpi elämän

”On normaalia unohtaa lompakko, mutta ei ole normaalia, jos se löytyy jääkaapista”

Nestorin muistista kävi kertomassa muistiasiantuntija Marko Mustiala Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksestä. *”Jo 80–84-vuotiaista 15 % sairastaa muistisairautta.”*

Riittävä uni, liikunta, kalan syönti ja muiden ihmisten seura hoitavat aivoja. Yksinäisyys ja leskeytyminen erityisesti miehillä voi johtaa masennukseen. Reseptinä muistin ylläpitämiseen on opiskella ja olla utelias ja kiinnostunut uusista asioista. Ryhmätoiminta aktivoi aivoja enemmän kuin sudokut ja ristikot, vaikka nekin ovat hyviä. Murehtimista kannattaa välttää ja sen sijaan mennä lavatansseihin, laulaa, soittaa ja kuunnella itselleen mieluista musiikkia, hoitaa itseään ja nauttia elämästä ja hyvistä asioista.

On saatu aikaan hyviäkin asioita

Kansanedustaja Johannes Koskinen tuli tilaisuuteen suoraan eduskunnasta, jossa äänestyksen päätteeksi hallitus sai luottamuslauseen. Hallitus on joutunut painiskelemaan suurien haasteiden kanssa, jotka vaikuttavat Suomen taloustilanteeseen ja kehityksen suuntaan. Koskinen muistutti kuitenkin, että myös hyviä uudistuksia on tehty ja hän loi uskoa parempaan tulevaisuuteen, jossa rahaa on enemmän käytettävissä ja johon jokainen voi omalta osaltaan vaikuttaa äänestämällä seuraavissa vaaleissa.

”Oot Nestor, oot Nestor, taas ystävälle kättä paiskataan...”

Pentti ”Pennu” Hakala juonsi tilaisuuden. Pennu oli sanoittanut Nestoreille oman tunnuskappaleen *Me Nestorit*, joka sai kantaesityksensä Tervaleijonat-orkesterin esittämänä laulusolistina Reijo Iso-Sipilä.

”Oot Nestor, oot Nestor, me ensi vuonna tavataan”

Tilaisuuden loppuksi Reijo Löytynoja kiitti mukana olleita ja järjestelyihin osallistuneita ja rohkaisi muita yhdistyksiä ottamaan nyt kopin ja pitämään Nestorien lippua korkealla!

Pikagallupin perusteella tällaisille tilaisuuksille on tarvetta. Mielenkiintoisen ja monipuolisen ohjelman ja uusien ideoiden lisäksi tärkeintä oli tavata tuttuja, vaihtaa kuulumisia ja olla yhdessä miesten kesken. Hoitaa miehen mielen hyvinvointia.

Mikä yhdistys siis ottaa pallon kiinni ja järjestää ensi vuonna Miesten viikon Nestorit-tapahtuman yhdessä Elinvoimaa-toiminnan kanssa?



Lämmin kiitos Tervakosken ”Ukoille”!

Teksti ja kuvat:

Paula Noresvuo

Järjestösuunnittelija

EKL Elinvoimaa -toiminta

p: 050 522 1946 paula.noresvuo@ekl.fi