Nestorit tulivat joukolla Tervakoskelle. Kuva: Paula Noresvuo.

Nestorit koolla Tervakoskella

Miestenviikon Nestorit-tapahtuma kokosi 11.11.2022 Tervakosken seuratalolle lähes sata miestä. Marraskuun harmaus ja tihkusade ei heitä haitannut vaan kaveritkin oli pyydetty matkaan.

– EKL:n Nestorit-toiminta tarjoaa miehille jutustelun paikkoja, yhdessä tekemistä ja puhumista. Se on sitä parasta mielen hyvinvoinnin ylläpitämistä, tiivisti Tervakosken Eläkkeensaajien puheenjohtaja **Reijo Löytynoja** ja toivotti miehet tervetulleiksi.

Miestentapahtuma sai alkunsa viime vuonna Yläneeltä ja nyt Kanta-Hämeessä polkaistiin hommaan lisää vauhtia. Ohjelma koottiin ja toteutettiin miesvoimin – ainoastaan keittiössä tarvittiin naisten apua.

Lounaalla keskusteltiin mm. elokuvan herättämistä tuntemuksista. Kuvassa Keijo Hartikainen, Erkki Hakala ja Tuomo Tuovinen Urjalasta. Kuva: Paula Noresvuo.

Seppo Mikkonen ja Pentti Marjanen Lopelta kertoivat, että heillä toimii miesten oma kokkikerho. Kuva: Paula Noresvuo.

”On vapautta kuunnella metsän huminoita”

Janakkalan kunnanjohtaja **Reijo Siltala** toi terveisiä muutosvaihetta elävältä kuntasektorilta. Siltala painotti erityisesti luonnon ja kulttuurin merkitystä kuntalaisten hyvinvoinnille.

– Polulla on helpompi jutellakin, totesi Siltala.

Yhteisöllisyys on tärkeää ja yhdessä tuumin lisätään huolenpitoa ja mennään kohti parempaa tulevaisuutta. Laulumiehenä tunnettu Siltala panostaa useimmiten vain puhumiseen, mutta tällä kertaa hänelle ei annettu vaihtoehtoja, joten puhuminen vaihtui Maailma on kaunis -lauluun.

”Mies ei itke ja sen tehtävä on suojella muita”

Ennen puheita miehet olivat katsoneet **Joonas Berghällin** ja **Mika Hotakaisen** Miesten vuoro -elokuvan. Vähäeleinen ja koskettava dokumentti pysäyttää kuuntelemaan, miten miehet puhuvat elämästään saunan löylyissä. Moni totesi elokuvan olevan hyvin totta. Miehen rooliin on kuulunut olla vahva eikä tunteita ole saanut näyttää.

Sauna on edelleen monelle miehelle paikka, jossa pystyy puhumaan syvällisemminkin. Todettiin myös, että kyllähän se alkoholi miehillä valitettavan usein kuuluu sekä saunomiseen että vaikeisiin elämänvaiheisiin. Miehen mallista ovat puuttuneet puheeksi ottamisen työkalut. Huumori on varmasti yksi niitä keinoja ja joku olisi kaivannutkin elokuvaan vähän iloisempaa tunnelmaa.

”Alussa oli vain vasara ja nauloja ja tyhjät raamit”

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

Toivottavasti Tervakosken esimerkki rohkaisee muitakin yhdistyksiä perustamaan miehille omaa toimintaa. Toiminnan voi suunnitella omien lähtökohtien ja mielenkiinnon mukaiseksi. NESTORIT Käsikirja miesten ryhmien toimintaan -julkaisu antaa vinkkejä ja taustatukea vertaisryhmien perustamiseen. Se löytyy nettisivuiltamme: www.ekl.fi > Jäsenille > Elinvoimaa > Nestorit-toiminta miehille

Hanskat hukassa vai jääkaapissa?

Nestorin muistista kävi kertomassa muistiasiantuntija **Marko Mustiala** Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksestä.

– Jo 80–84-vuotiaista 15 % sairastaa muistisairautta. On normaalia, että pankkikortin tunnusluku unohtuu joskus, mutta ei ole normaalia, jos ei muista, mikä pankkikortti on. Ja on normaalia unohtaa lompakko tai avaimet, kun lähtee ulos, mutta ei ole normaalia, jos ne löytyvät jääkaapista, Mustiala kuvaili muistamattomuuden eroja.

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.

Järjestelyistä vastanneet Tervakosken Ukot. Puheenjohtaja Reijo Löytynoja on neljäs oikealta. Kuva: Paula Noresvuo.

On saatu aikaan hyviäkin asioita

Kansanedustaja **Johannes Koskinen** tuli tilaisuuteen suoraan eduskunnasta, jossa hallitus oli juuri saanut luottamuslauseen äänestyksen päätteeksi. Koskinen puhui tämän hetken suurista haasteista, joiden parissa hallitus on joutunut painiskelemaan, ja jotka vaikuttavat Suomen taloustilanteeseen ja kehityksen suuntaan. Koskinen muistutti kuitenkin, että myös hyviä uudistuksia on tehty. Hän ehti vastata myös muutamaan yleisökysymykseen.

Kansanedustaja Johannes Koskinen loi uskoa parempaan tulevaisuuteen, jossa rahaa on enemmän käytettävissä ja johon jokainen voi omalta osaltaan vaikuttaa äänestämällä seuraavissa vaaleissa. Kuva: Paula Noresvuo.

”...joka kylää Eiffel-torni koristaa – ainakin telemastojen muodossa”

Tervakosken Eläkkeensaajien Tervaleijonat -orkesteri **Pentti ”Pennu” Hakalan** johdolla laulusolistinaan **Reijo Iso-Sipilä** kuljettivat miehiä Nuoruusmuistoista Satumaan kautta takaisin kotikonnuille todeten, että kaikki on kuitenkin Väliaikaista ja lopuksi muisteltiin taas Kultaista nuoruutta. Yhteislaulujen sanat olivat hyvin hallussa. Pennu myös juonsi leppoisasti tilaisuuden.

Musiikillinen yllätysnumero oli Me Nestorit, jonka Pennu oli sanoittanut **Henry Theelin** aikoinaan levyttämän Mananan säveliin. Tämä on Nestorien oma tunnuskappale!

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

Tilaisuuden lopuksi Reijo Löytynoja kiitti mukana olleita ja järjestelyihin osallistuneita. Hän myös 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 tärkein anti tuntui olevan se, että miehet saivat tavata tuttuja, vaihtaa kuulumisia ja olla yhdessä miesten kesken. Hoitaa miehen mielen hyvinvointia.

Paula Noresvuo, järjestösuunnittelija
EKL:n Elinvoimaa-toiminta

Pentti ”Pennu” Hakalan sanoittama ’Me Nestorit’ sai kantaesityksensä. Pennu myös juonsi tilaisuuden ja mm. peräänkuulutti arvonantoa jätkälle, joka on suotta vähän alentava nimitys miehelle; toimivathan jätkät niin satamissa, uitoilla kuin savotoillakin raskaissa ja vastuullisissa tehtävissä. Kuva: Paula Noresvuo.

Eläköön elämä

Jäsenristeily Tukholmaan 28.–30.11.2023 Silja Symphonylla

Kokouskannen Tapahtumatorilla

- EKL ja yhteistyökumppanit esittäytyvät
- Vinkkiväylä tarjoaa ideoita kerhojen käyttöön
- Seikkailuradalla tehtäviä ja toimintaa yhdistyksille
- Tietoiskuja

Risteilyn hinnat

	Henkilömäärä / hytti			
	1	2	3	4
A-luokka, hinta/henkilö	185 euroa	148 euroa	130 euroa	125 euroa
Promenad, hinta/henkilö	180 euroa	145 euroa	130 euroa	125 euroa
B-luokka, hinta/henkilö	165 euroa	138 euroa	125 euroa	120 euroa
DeLux-hytit, hinta/henkilö	310 euroa	195 euroa		

Hinta sisältää matkan polttoainelisineen, kaksi meriaamiaista (DeLux-hyteissä 2 erikoisaamiaista), joulubuffet-ruokailun, tervetuloa kahvipöydän ja risteilyn ohjelman

Ilmaispaikat

Ryhmänkerääjille, jotka tuovat yli 20 henkilöä, annetaan yksi ilmainen risteily (=yksi paikka 2-hengen A-hytissä ja kaikki mitä hintaan sisältyy). Jos sama yhdistys tai piiri kerää 40 osallistujaa, siitä saa kaksi ilmaista ja yli 60 osallistujaa niin kolme ilmaista risteilyä jne

Yksittäiset varaukset

puh. 010 23 23 200
www.matkapojat.fi/ekl

Ryhmävaraukset, vähintään 10 hlöä

puh. 010 23 23 440
erikoisryhmat@matkapojat.fi

Maksuehdot

Matkan varausmaksu on 25 % matkan kokonaishinnasta. Loppusuoritus 45 vrk ennen matkaa.

Ryhmät: ensimmäinen varausmaksu maksuun 31.3.2023.

Mikäli matka varataan alle 45 vrk ennen lähtöä, tulee matka maksaa kokonaisuudessaan varauksen yhteydessä.

Ohjelmatiedot tarkentuvat

Saamme Eläkkeensaaja-lehden numeroon 1/2023 tarkemmat tiedot risteilyohjelmasta.