

PIENELLÄ RAHALLA ELÄMINEN

Tarve tai halu selvitä pienellä rahalla voi johtua eri syistä: olosuhteiden pakosta, tilapäisestä tai pidempikestoisesta säästöprojektista tai ekologisesta elämäntavasta. Suomalaisten enemmistöllä on aikaisempaa korkeampi elintaso, mutta kaikki eivät ole päässeet osalliseksi yhteiskunnan myönteisestä taloudellisesta kehityksestä.

Pienituloisen saattaa olla hankalaa kattaa asumiseen ja ruokaan kuluja menojaan, puhumattakaan harrastuksista, kauneushoidosta tai itsensä hemmottelusta. Äärimmäinen köyhyys on puutetta inhimilliseen elämään kuuluvista perustarpeista. Suomessa köyhyys on pääsääntöisesti suhteellista. Tunne siitä, että itsellä ei ole mahdollisuuksia samoihin asioihin kuin muilla, voi kuitenkin olla musertava.

Osa Neuvokkaiden naisten ryhmiin osallistuvista on kokenut rahan puutteen rajoittavan sosiaalista osallistumista. Neuvokkaita naisia on myös mietityttänyt, kuinka rahat riittävät lääkitykseen ja terveelliseen ruokaan. Jo pelkästään mahdollisuus keskustella toimeentulosta luottamuksellisesti on ollut monelle tärkeää.

Pienellä rahalla elämiseen liittyvät kokemukset ovat hyvin yksilöllisiä, eikä pienituloisen välttämättä edes pidä itseään köyhänä. Kulttuuri, taide, harrastukset sekä mahdollisuus huolehtia itsestään kuuluvat joka tapauksessa jokaiselle varallisuudesta riippumatta, ja niiden mahdollistuminen kaikille on tärkeää.

Neuvokkaiden naisten ryhmissä on kierretty yhdessä lähiseudun kirppareilla ja kierrätyskeskuksissa sekä jaettu tietoa ruokatarjousista ja maksuttomista menoista. Pienen eläkkeen varassa eläessä on kehittynyt monia käytännöllisiä konsteja.

AKTIIVINEN KANSALAISSUUS

Aktiivinen kansalaisuus tarkoittaa osallistumista yhteiskunnalliseen elämään. Poliittisen ja demokraattisen osallistumisen lisäksi aktiivista kansalaisuutta on yhtä lailla osallistuminen kulttuuri- ja talouselämään.

Käytännössä aktiivinen kansalaisuus voi olla vaikkapa naapurin auttamista, suuren kampanjan organisointia, ympäristöasioiden ajamista tai lähiökirjaston puolustamista. Myös aktiivisen ja tietoisin kuluttajan tekemät valinnat voidaan tulkita aktiiviseksi kansalaisuudeksi.

Neuvokkaiden naisten ryhmissä aktiivinen kansalaisuus on ymmärretty monin tavoin, ja sitä on myös syntynyt ryhmien myötä. Moni ryhmäläinen on ollut kiinnostunut hyväntekeväisyydestä ja vapaaehtoistoiminnasta, ja ryhmän ansiosta rohkaistunutkin toimimaan muiden hyväksi.

Neuvokkaat naiset ovat ryhmissä ilmaisseet mielipiteitään ja keskustelleet päivänpolttavista aiheista. Eräällä paikkakunnalla on suunniteltu Neuvokkaiden omaa ”Miinan raivaajat” lehtipalstaa, jossa tuotaisiin rakentavasti esiin paikallisia epäkohtia, muun muassa eläkeikäisiä naisia aliarvioivaa kohtelua kaupassa. Yhdessä ryhmässä syntyi kuntalaisaloite pienituloisten eläkeläisten ja työttömien matkalippujen tukemiseksi. Osa neuvokkaista on myös sitoutunut Roska päivässä -kampanjaan toimien esimerkkeinä ympäristön siisteydestä ja jätteen lajittelusta huolehtimisessa.

Lisäksi naiset ovat halunneet osallistua ”yksinäisyyden vähentämistalkoisiin” esimerkiksi askartelemalla joulukortteja yksinäisille vanhuksille ja lahjoittamalla niitä vanhainkoteihin. Monelle Neuvokkaalle aktiivinen kansalaisuus näyttäytyykin nimenomaan lähimmäisen auttamisena ja hyvän tekemisenä toisille.

MIELLEN HYVINVOINTI

Mielen hyvinvointi on kokonaisuus, johon vaikuttavat monet seikat. Hyvinvoivan ihmisen mieliala on suurimman osan päivää tasainen ja tyytyväinen. Hyvään mielenterveyteen kuuluu se, että kestäään pienet kolhut ja murheet.

Hyvä mielenterveys on voimavara, joka auttaa ihmisiä kokemaan elämänsä mielekkääksi, solmimaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita sekä toimimaan tuottavina ja luovina yhteisön jäseninä.

Ikääntyessä mielen hyvinvoinnin tukena ovat elämäkokemus ja itsensä hyväksyminen.

Toisaalta uhkaksi saattavat nousta elämänmuutokset ja menetykset. Parhaimmillaan ikä tuo mukanaan ymmärrystä, kärsivällisyyttä, selviytymiskykyä sekä kiitollisuutta elettyä elämää kohtaan. Jokaisella on elämässään voimaa antavia asioita, joita ei aina huomaakaan tai vaikeassa elämäntilanteessa osaa tunnistaa. Oma arkea kannattelevien voimavarojen tunnistaminen ja niiden vahvistaminen auttavat selviämään elämän pulmista.

Neuvokkaille naisille mielen hyvinvointi on ollut erityisen merkityksellinen teema. Naiset ovat halunneet kuulla toistensa tarinoita siitä, miten yksinäisistä aamuista tai arjen pienistä ja suurista vastoinkäymisistä selviää.

He ovat jakaneet muun muassa kaamosväsymyksen karkotuskonsteja ja itselleen tärkeitä mietelauseita. Neuvokkaita kiinnostavia mielen hyvinvoinnin lähteitä ovat olleet esimerkiksi rentoutuminen ja hyväksyvän, tietoisien läsnäolon harjoitukset, jotka ovat vieneet pois kielteisistä ajatustottumuksista, itsesyytöksistä ja turhasta vatvomisesta.

LIIKUNTA JA ULKOILU

Päivittäinen liikunta on ihmiselle tärkeää. Ikääntyessä liikunnan avulla säilytetään ja parannetaan lihasvoimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kävelykykyä. Hengitys- ja verenkiertoelimistö tarvitsevat säännöllistä liikuntaa pysyäkseen kunnossa. Lisäksi liikkuminen vaikuttaa muistiin ja oppimiseen, sosiaalisuuteen, mielenterveyteen sekä uneen ja rentoutumiskykyyn. Liikunta on hoitokeino myös moniin kansansairauksiin.

Liikkeellä olo ja liikunta ovat monelle Neuvokkaalle naiselle, kuten suomalaisille yleensäkin, luontainen ja mieluisa osa päivittäistä elämää. Tilastojen valossa tiedetään, että vain pieni osa ikääntyneistä liikkuu suositusten mukaisesti. Neuvokkaat naiset ovatkin kannustaneet toisiaan niin säännölliseen kestävyysharjoitteluun kuin voima- ja tasapainoharjoitteluunkin. Neuvokkaiden naisten ryhmissä on taukojumpattu ja kokeiltu uusia liikuntalajeja. Paikallisiin liikuntamahdollisuuksiin on mukavampi tutustua yhdessä. Ryhmissä on jopa aloitettu yhteisiä liikuntaharrastuksia.

Liikkuminen luonnossa rauhoittaa ja rentouttaa paremmin kuin rakennetussa ympäristössä liikkuminen. Tämän tietävät myös yhteisiä retkiä ja sauvakävelylenkkejä tehneet Neuvokkaat. Heitä ei ole sokerista tehty, ja ulkoilemaan on lähdetty vaikka vihmovaa viimaa uhaten. Onpa Neuvokkaita nähty myös pulkkamäessä.

KULTTUURI JA TAIDE

Kulttuurilla voidaan tarkoittaa koko ihmiskuntaa koskevaa sivistystä tai jollekin ihmisryhmälle luonteenomaisia käytäntöjä ja arvoja. Kaikki inhimillinen toiminta on pohjimmiltaan kulttuuria. Taide, joka usein samaistetaan kulttuuriin, on tapa ilmaista itseään ja toteuttaa luovuuttaan.

Taitelijan elämykset saavat taiteessa muodon ja tulevat siten muidenkin havaittavaksi ja koettavaksi. Taiteen on sanottu olevan myös ihmiskunnan omatunto.

Sen kautta saa kosketuksen omiin tunteisiin, ajatuksiin ja muistoihin.

Kulttuuria ja taidetta ovat esimerkiksi kädentaidot, musiikki, teatteri, tanssi, kuvataide, kansalais- ja kylätoiminta sekä kotiseututyö. Näiden tavoin myös kirjastojen, urheiluseurojen, eläkeläispiirien ja Marttojen tarkoituksena on tuoda esille erilaisia yhteiskunnassamme olevia mahdollisuuksia, opettaa uutta ja luoda ystävyysuhteita.

Ne ovat osa sosiokulttuurista innostamista.

Tietoisuus taiteen ja kulttuurin myönteisistä vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin on lisääntynyt.

Taide ja kulttuuritoiminta rikastuttavat ihmisten elämys- ja kokemusmaailmaa sekä parantavat ympäristön viihtyisyyttä.

Myös sosiaalinen ja yhteisöllinen hyvinvointi lisääntyvät taiteen ja kulttuurin ansiosta.

Neuvokkaat naiset ovat saaneet kulttuurista ja taiteesta voimaannuttavia kokemuksia. Neuvokkaiden ryhmissä on esimerkiksi vietetty yhdessä kulttuurisidonnaisia juhlia, vierailtu taidenäyttelyissä, lausuttu runoja ja toteutettu yhteisöllisiä taideteoksia, muiden muassa näyttely maalatuista kivistä ja neulegraffiteilla koristellut puut.

RAVITSEMUS JA RUUANLAITTO

Terveellinen ravitsemus on kokonaisuus, jossa jokapäiväisillä valinnoilla on tärkeä merkitys. Monipuolinen ravinto on yksi hyvinvointimme ja terveytemme perustekijöistä. Se vaikuttaa myös mielen hyvinvointiin. Monipuoliseen ruokaan kuuluu juureksia, hedelmiä, marjoja, viljatuotteita, lihaa, kalaa, palkokasveja ja maitotuotteita. Myös pelkästään kasvisruuasta saa tasapainoisen ruokavalion, jossa on välttämättömiä ravinto-, kivennäis- ja hivenaineita.

Se, mitä syömme ja kuinka ruokailemme, on hyvin yksilöllistä. Ravinto-opillisten seikkojen lisäksi ruokavalioomme vaikuttavat usein sattumat, tottumukset ja se, mitä on helposti saatavilla, mihin on varaa ja millaiseen ruuanlaittoon omat voimavarat kulloinkin riittävät. Ruokavalio voi olla myös osa elämäntapaa tai -filosofiaa. Lisäksi ruualla ja ruokailulla on sosiaalinen ja kulttuurinen merkitys. Usein sanotaan, että ruoka maistuu paremmalta hyvässä seurassa.

Ruokaan liittyy myös ekologinen ulottuvuus. Peräti kolmannes kuluttajien ympäristövaikutuksista syntyy syömisestä, ja siten ruokaan liittyvät valinnat ovat luonnon kantokyvyn kannalta merkityksellisiä. Neuvokkaat ekokokit suosivatkin kasviksia ja välttävät ruuan hävikkiä.

Neuvokkaiden naisten ryhmissä osallistujat ovat lisänneet tietämystään ravitsemuksesta ja säännöllisen ruokailurytmin merkityksestä yhdessä oppien ja vinkkejä jakaen. Ravitsemuksellisten tietojen lisäksi osallistujat ovat jakaneet ruokamuistoja ja keskustelleet paikallisista perinneruuista.

KIERRÄTYS JA KESTÄVÄ ARKI

Kestävällä kehityksellä tavoitellaan yhteiskunnallista muutosta, joka turvaa hyvät elämisen mahdollisuudet sekä nykyisille että tuleville sukupolville. Ydinperiaatteita ovat koko maapalloa koskeva vastuullisuus, ylisukupolvinen ajattelu, luonnon kantokyvyn rajallisuuden huomioiminen, yhdessä tekeminen sekä tietojen ja taitojen luova käyttöönotto. Kestävä kehitys jaotellaan usein ekologiseksi, taloudelliseksi, sosiaaliseksi ja kulttuuriseksi kestävyudeksi.

Neuvokkaiden naisten ryhmissä kestävä kehitys on osa käytännön toimintaa, mutta myös ajattelutapa. Ryhmissä on esimerkiksi askarreltu kierrätysmateriaaleista ja jaettu vinkkejä ruokatähteiden käyttöön. Ryhmätapaamisissa on kierrätetty tavaraa ja lajiteltu jätteitä. Myös muiden teemojen yhteydessä on nostettu esiin ekologisuus sekä toisten ihmisten ja ympäristön kunnioittaminen.

Sosiaalisesti kestävään kehitykseen sisältyvät väestön osallistumismahdollisuuksien kehittäminen ja tasapuolinen jakautuminen sekä yhteiseksi hyväksi tehtävä palkaton työ. Vapaaehtoiset ryhmänohjaajat tai apuohjaajat eli ryhmäkummit ovat tuoneet Neuvokkaiden naisten ryhmiin tärkeän panoksensa. Ryhmäkummit ovat kokeneet vapaaehtoistoiminnan merkitykselliseksi myös itselleen.

Jokainen voi osaltaan vaikuttaa ympäristön tilaan ympäristövastuullisilla arjen valinnoilla tekemällä kestäviä kulutusratkaisuja kotona, työpaikalla, ruokakaupassa, liikenteessä ja vapaa-ajalla. Neuvokkaat naiset ovat huomanneet, että näissä asioissa kannattaa edetä pienin askelin. Pienistä teoista tulee huomaamatta totuttuja tapoja. Naiset ovat selvittäneet, miten kestävä kehitys huomioidaan niin kodinhoidossa kuin ruokaan liittyvissä valinnoissakin. He ovat hakeneet kestäviä ratkaisuja arkeen – keskustellen, tietoa etsien ja sitä yhdessä jakaen.