

# Eläkkeensaajien hyvän mielen vuosi

## 1



### Tammikuu on pakkaskuu

Härkäviikot alkavat ja sydäntalvi pitää otteensa. Päivä kuitenkin pitenee ja vahvistaa uskoa ja toivoa valoisammasta tulevaisuudesta. On aika uuden suunnittelulle.

- ➔ Tehkää lista toteutettavista haaveistanne; mitä haluan tehdä, kokea, nähdä ja tuntea tämän vuoden aikana. Hyvänä apuna siihen on Elinvoiman Bucket List.
- ➔ Hyvän mielen kulttuurikerhosta® saa varastaa ideoita ja toimintatapoja, joilla kaikkien ääni saadaan kuuluviin.

## 2



### Helmikuu on hiihtokuu

Eläkkeensaajien oma ystävänpäivä on Eläkkeensaajien Keskusliiton perustamispäivä 18.2. Vireä myöhäisikäinen hiihtelee hyvin aurattua latua puolustaan heikompiosaisia. EKL:n ohjueorana on ilo ja yhdessä oppiminen.

- ➔ Kattakaa yhdessä pöytäan laskiaisherkkuja ja keksikää mukavaa ohjelmaa esimerkiksi Runebergilta tai Kalevalasta ammentaen.
- ➔ Tehkää Paas poiketen -hengessä soittokierros ja kysykää, mitä kuuluu niille yhdistyksen jäsenille, joita ei enää ole näkynyt aktiivitoiminnassa ja kutsukaa heidät mukaan.

## 3



### Maaliskuussa sulaa jää

Keväessä on jotain samaa kuin nuoruudessa; kaikki on vielä mahdollista ja ilmassa on odotusta. Kevään valo sulattaa sydämetkin ja herättää monessa onnen tunteita. Onni on esimerkiksi sitä, että saa elää omannäköistään hyvää elämää ja voi käyttää kykyjään ja mahdollisuuksiaan itselleen tärkeiden asioiden tekemiseen. Muistelun avulla voi kokea uudelleen menneet hyvät hetket.

- ➔ Katselkaa vanhoja valokuvia, kertokaa tarinoita. Niiden avulla syntyy yhteys menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden välille ja tunne elämän tarkoituksellisuudesta vahvistuu.

## 4



### Huhtikuu jo lämmittää

Aprillia, syö silliä, juo kuravettä päälle! Hyväntahtoinen huumori ja leikkisyys auttaa hankalissa tilanteissa, keventää tunnelmaa ja kirvoittaa hyvät naurut. Mikäs sen paremmin pidentääkään ikää kuin yhdessä nauraminen! Aprillipilojen lisäksi huumoria löytyy ihan jokaisen arjesta. Huumoria ja hyvää mieltä voi myös tarkoituksella viljellä yhteisissä tapaamisissa.

- ➔ Jakakaa omia mokia ja kommelluksia, kertokaa vitsejä, kaskuja ja hauskoja sattumuksia, katsokaa komedioita, kuunnelkaa huumorimusiikkia, näytelkää sketsejä ja pistäkää vaikka tanssiksi.

## 5



### Toukokuu on kukkakuu

Toukokuu on juhlien aikaa. Kuukausi alkaa vapun vietolla, lisäksi juhliitaan äitejä, suomalaisuutta ja eurooppalaisuutta sekä opiskelujen päättymisiä.

- ➔ Keskustelkaa, mikä on kenellekin tärkein kevään merkki. Kerätäkää luontobingoon rasti leskenlehdestä, valkokuokosta, tuomen ja omenapuiden kukinnasta sekä palaavista muuttolinnoista. Tutustukaa villiyrtteihin ja maistelkaa niitä. Ne ovat herkullisimmillaan alkukevästä.
- ➔ Tehkää umpimähkäretki johonkin museoon, jonne museopäivänä pääsee maksutta sisään.

## 6



### Kesäkuu on uintikuu

Kesä on loman ja rentoutumisen aikaa – eläkkeensaajallakin. Kesällä saa tehdä juuri niitä asioita, jotka vahvistavat omaa hyvinvointia, on se sitten läheisten seura, mökkeily, matkailu tai kesätapahtumat.

- ➔ Jakakaa omia kesäsuunnitelmianne ja erilaisia rentoutumisvinkkejä. Tutkikaa yhdessä lähiympäristöänne tai osallistukaa teitä innostavaan kesätapahtumaan.
- ➔ Tehkää treffit torille, jäätelökioskille tai uimarannalle. Tutkikaa yhdessä lähiympäristöänne tai osallistukaa teitä innostavaan kesätapahtumaan. Jumpatkaa puistossa.

## 7



### Heinäkuussa hellesää

Oma kesätapahtuma voi olla tuttu ja hyväksi koettu tai erikoisin koskaan missään pidetty eläkkeensaajafestari, joka aloittaa uuden perinteen. Pidetään huoli siitä, että se on kaikkien saavutettavissa. Nimpiväkahvitteluja riittää Riikasta Kristiinaan, eikä lannistuta, vaikka Jaakko heittäkään kylmän kiven veteen heti naistenviikon päätteeksi.

- ➔ Järjestäkää oma Paas poiketen -kesätapahtuma, jonne kutsutte mukaan heitäkin, jotka eivät enää omatoimisesti pääse osallistumaan toimintaanne.

## 8



### Elokuuhun kesä jää

Luonto on täyteläisimmillään ja syksyn toimintakauden startatessa onkin hyvä aika huomata, miten paljon elämäkokemusta, osaamista, taitoja ja viisautta vuosien varrella on itse kunkin konstikoppaan kertynyt. Omien vahvuuksien ja taitojen käyttäminen vahvistaa merkityksellisyyden ja osallisuuden tunteita.

- ➔ Keskustelkaa yhdessä omista vahvuuksistanne, mielenkiinnon kohteistanne ja osaamisalueistanne. Miten sitä kaikkea voisitte hyödyntää tapaamisissanne? Mitä uutta voisitte oppia toisilta?
- ➔ Kansallispuku kuuluu Suomen kesämaisemaan ja sitä ehtii vielä tuulettaa 5.8.

## 9



### Syyskuu onkin sienikuu

Luontoliikunta virkistää, tuo mielihyvää ja lisää positiivisia tunteita. Luonnossa liikkuminen on hyvää tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelua ja parantaa unen laatua. Luonto tarjoaa mahdollisuuksia monenlaisen hyötyliikuntaan ja yhteiseen tekemiseen mutta myös rauhoittumiseen.

- ➔ Tehkää retki lähiluontoon. Jokaisen oikeudella saa kerätä sieniä ja marjoja tai maahan pudonneita lehtiä, risuja ja käpyjä. Opetelkaa yhdessä sienilajeja ja jakakaa hyviä sienireseptejä.
- ➔ Kerratkaa kalastusta koskevat määräykset ja järjestäkää omat onkikilpailut.

## 10



### Lokakuu on saapaskuu

Lokakuussa kesän sato on korjattu talteen ja aletaan siirtyä "tupahommiin". Mutta ei hautauduta sinne, vaan pistetään kumisaappaat jalkaan ja loiskutellaan lätköissä säästä piittaamatta.

- ➔ Järjestäkää sadonkorjuujuhla. Viettäkää suomalaisittain kekriä tai hullutelkaa halloweenin hengessä. Valmistakaa tarjottavat yhdessä tai pitäkää nyyttikestit. Ruoan valmistaminen ja yhdessä syöminen vahvistaa yhteisöllisyyttä ja on mukavaa yhdessäoloa. Itse leivotut korvapuustit kruunaavat minkä tahansa kahvihetken. Aleksis Kiven tuotannosta löytyy jotakin perinteistä kulttuuritarjontaa.

## 11



### Marraskuu taas jäätää maan

Marraskuu kutsuu käpertymään omaan pesään, mutta ei eläkkeensaajan sinne kannata jäädä.

- ➔ Lähettäkää miehet porukalla valtakunnalliseen Nestorit-juhlaan. Nestorit-toiminta on miesten näköistä yhdessäoloa, joka tukee ikämiesten mielen hyvinvointia.
- ➔ Kaivakaa pelikortit ja lautapelit esille sekä järjestäkää leikkimielisiä kisailuja ja visailuja. Pelaaminen on mukavaa yhdessäoloa, mutta se myös aktivoi aivoja ja parantaa lyhytaikaista muistia. Keskittyminen peliin vähentää stressiä, kun siinä ei ehdi ajatella huolia ja murheit.

## 12



### Joulukuussa juhliitaan

Vuoden pimein ajanjakso jää kohta taakse. Sitä ennen juhliitaan vapaaehtoisia 5.12., kilistellään itsenäisyydelle sekä irrotellaan pikkujouluissa. Siitä sitten vähitellen rauhoitetaan kohti joulua, jonka merkitys on jokaiselle omanlaisensa. Kaikille se on hyvä hetki kiittää itseään ja läheisiään kuluneesta vuodesta. Nyt saa päästää irti menneestä ja suunnata kohti uutta.

- ➔ Juhlien suunnittelu ja valmistelu yhdessä on joskus hausempaa kuin itse juhla. Jakakaa vastuuta ja hyödyntäkää oman porukan ideoita ja osaamista, jotta jokaisella olisi mahdollisuus osallistua.