

LÖYTÖRETKI IKÄÄNTYMISEEN



Vesa Karvinen
Pirkko Remes

Löytöretki ikääntymiseen

Löytöretki ikääntymiseen

Vesa Karvinen Pirkko Remes

Omakustanne

© 2018 Vesa Karvinen, Pirkko Remes

Kannen piirros: Pirkko Remes

Taitto: Jouni Pänkäläinen

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-3766-8

Lukijalle

Kirjan aiheena on ikääntyminen ja siitä selviämisen askel-lukset. Lähde mukaan, seitsenkymppisten löytöretket ovat jännittäviä! Ikäkauteen kurkitaan niin pinnallisista kuin syvällisemmistäkin näkökulmista. Lukeminen ja nauru pitävät aivot rasvattuina.

Toivottuja jutunaiheita ovat olleet muistelukset suur-ten ikäluokkien kasvuvuosista, oppimiskokemuksista, innostuksen aiheista eläkeläisinä, telminnästä internetissä ja ihmissuhteissa. Sosiaalipornoa ei kirjoitettu, eikä kukaan ei ole kaivannutkaan ryysyrantaa. Käsitlemme kuitenkin kahden ikääntyneiden nykyruton aikaansaannoksia, Parkinsonin taudin ja Alzheimerin taudin. Kirjan nuorille lukijoille raotamme, miten sodan pitkät varjot yltävät eläkeikään.

Kerromme ikääntyneille ja heidän hoitajikseen opiskeleville omista ja kuulemistamme kokemuksista. Sanomme asiat niin kuin ne ovat silloinkin, kun joku kaipaisi siloittelevaa esitystä. Elettyä ei kaunistella, eikä myöskään suotta vähätellä. Meitä ikääntyneitä on moneksi. Osa taivaltaa rinnus täynnä rihkamaa, mutta on niitäkin, jotka nukkuvat hatarassa mökissä sulana pysyäkseen lampaansa kanssa.

Kirjassa on teemoja. Kustakin teemasta on tarinoita. Kaikki tarinoiden kirjoittajat eivät ole halunneet esiintyä nimellään. Mukana on ollut korvaamattomia kirjaksi saattamiseen taluttajia. Kirjoituksenne, keskustelut, viestit ja monenlaiset turinat ovat auttaneet viimei-

seen pisteeseen. Kiitämme lämpimästi teitä kaikkia.

Me kaksi eläkkeensaajaa ja facebookittajaa olemme vuosikymmenet sanaliemissä lionneita. Nauruun ja huumoriin erikoistunut kouluttaja ja kirjailija Vesa Karvinen vakuuttaa, että ilon tuominen toisille lisää aina omaa-kin iloa. Futurologi, dosentti Pirkko Remes on tehnyt loikan tietokirjoittajasta viihdytysjoukkoihin.

Vesa Karvinen

Pirkko Remes

Sisällys

	5
Lukijalle	
Vaivoja matkassa	9
Normaalia elämää	11
Elämä on peliä	13
Lepattava pressu pelon päällä	16
Dementian varjossa	18
Minä, mies ja muistisairaus	21
Kaverini Eino – mallivammainen	24
Yksinäisyys, lapsuus ja sodan paineet	27
Sotaorvon pelko	30
Voiko sairauksista oppia?	33
II Tämä innostaa	37
Unelmana omat muistelmat	39
Ilona	41
Kyllä lyöjä aseensa löytää	45
Suopeuden asenne savolaisittain	48
Eläkeläisminä	50
Iloa järjestöistä	52
Digiahdistuksesta uuteen kehitykseen	54
Jatkoaikaa nauramalla?	56
III Oppimassa	61
Oppii kun lähtee nurkista	63
Tekstitaitoa vaanimassa	65
Ystävänä vammainen pässi	68
Kysy itseltäsi tajuatko	71
Omia oppimisen polkuja	76

Vähän verkkovelhoutta	78
Opettajani - ihania ihmisiä	83
Naisten kasvattama	85
Selkäydinkirosanoja	89
Mustan kissan tiedettä	92
 IV Mainiot talkoot	 97
 Kun aviomies sovitushuoneen osti	 99
Palokunnan juhlat	102
Varkaat kannoillamme	104
Matkailua pimeässä	106
Hauskaa luettavaa	109
 V Ikääntyvän nautinnot	 113
 Hyperseksuaalisuutta	 115
Rakkaus seikkailee somessa	117
Ihmissuhdesoppaa	119
Laiturilla	122
Tavaratarpeiden taivas	125
Iloja pikkurahalla	128
 VI Tarkoituksen pysyvä etsintä	 131
 Lähdeluettelo	 137
Kirjoittajien tuotantoa	147

I Vaivoja matkassa

Mille iloisten asioiden asemalle ikäihmisten olisi parasta pysähtyä? Mitä olisivat vahvuuksiksi ikääntyessä seuloutuvat ainekset? Tietävätkö opiskelijat, mikä vanhuksia, heidän tulevia asiakkaitaan askarruttaa?

Tämä kirja on omiaan ajatusten avaamiseen sekä voimavarojen kartoittamiseen. Innostamme ikäihmisiä kuulostelemaan itsestään monipuolisesti erilaisia taitoja ja ylpeyden aiheita. Sanomassa korostuu, miten elän elämäni omilla ehdoillani sen mukaan, mikä kiinnostaa minua ja mitä oikeasti haluan tehdä. Tietäkööt sen muunkin ikäiset.

Itsevarmuutta ja rohkeutta kasvattamalla valmennetaan eläkeläisminää ymmärtämään omia mahdollisuuksia. Kukaties alan perehtyä johonkin sellaiseen, mistä en aikaisemmin ole tiennyt. Olenko tyytynyt vain tyytynyt siihen, mitä ihmiset yleensä tekevät vanhoina? Ryhdynkin toteuttamaan asioita, jotka merkitsevät minulle paljon. Pysähdyn oman itseni äärellä kehittyäkseni taitavaksi moniottelijaksi.

Huumorikouluttaja ja futurologi heittävät itsensä peliin ilolla ja antautuen. Toisella kirjoittajista diagnosoitiin Parkinsonin tauti. Toisen mies sairastui Alzheimerin tautiin ja dementoitui. Kokonaisvaltainen lähestymistapa hyvinvointiin sekä elämäkokemuksen kautta rakentunut kyky asettua toisen ihmisen asemaan eivät hylkää lukijaa autiolle saarelle.



Dosentti Pirkko
Remes



Huumorikouluttaja
Vesa Karvinen



9 789528 037668