

Puheenjohtaja
Brita-Liisa Joutsen
bjoutsen@hotmail.com

Taloudenhoitaja
Marja Hautanen
marjale@hotmail.com

Sihteeri
Marja Salmelin
marja.salmelin@live.fi

Varapuheenjohtaja
Riitta Rosenberg
rosenbergriitta@gmail.com

Jäsen
Jukka Alarautalammi
jukka.alarautalammi@pp.inet.fi

Tiedottaja
Sirpa Hara
sirpahelenahara@gmail.com

Puheenjohtajan tervehdys

Cotes ry:n hallituksen henkilövaihdokset

Vuosi on vierähtänyt syksyyn. Vuosikokous pidettiin hyvissä ajoin ennen syksyn vaaleja elokuussa. Haluan esittää kiitokset viime kauden puheenjohtajana toimineelle Riitalle, taloudenhoitaja Tarjalle ja somevastaavalle Elisalle. Hallitukseen saimme uusiksi jäseniksi Jukka Alarautalammin ja Marja Hautasen, jotka toivotamme tervetulleeksi hallitustyöskentelyyn. Hallituskautta jatkavat tiedottaja Sirpa Hara, sihteeri Marja Salmelin. Riitta Rosenbergin ja allekirjoittaneella vaihtuivat roolit eli Riitta on varapuheenjohtaja ja minä siirryin puheenjohtajaksi.

Olemme eläneet erityisen poikkeuksellista aikaa vuonna 2020. Vielä ei ole tiedossa suuntaa, mihin menemme, miten pitkään muutos kestää ja millainen maailma on kaiken tämä jälkeen. Hyvin todennäköistä on, että emme palaa samanlaiseen maailmaan, joka oli ennen maaliskuuta 2020. Mitkään toimenpiteet eivät olisi ikinä pystyneet seisauttamaan maailmaa näin totaalisesti. Lentoliikenne on 50-luvun tasolla ja monet muut asiat lähes "valovuosien takana". Kun aikaisemmin mietittiin ilmastoon liittyviä asioita, nyt ne tulivat lähes itsestään. Pakko todeta, että ihminen on aiheuttanut paljon vahinkoa luonnolle itsekkäillä toiminnoilla. Jo muutaman viikon jälkeen (9.4.) Himalajan vuoristo näkyi ensimmäistä kertaa 30 vuoteen. Huoli on, miten seuraavat sukupolvet selviävät yhteiskunnan ottamista vastuista ja veloista.

**Ehkä tällä kaikella on tarkoitus,
että löydetään elämästä
se tärkein ja oleellisin.**

Tärkeä asia on, miten ja mille aloille voimme luoda puuttuvat työpaikat. Enää ei puhuta, mistä löydetään henkilöitä tekemään vaan pitää miettiä, mikä on se uusi tulevaisuus. Kaikkien ekonomistien laskelmat ovat menneet uusiksi, voidaan melkein sanoa yhdessä yössä. Tärkeintä on monelle, että pysytään terveinä ja jaksetaan odottaa uutta huomista, joka saattaa olla paljon mielenkiintoisempi, taloudellisempi sekä luontoa säästävä. Oletan, että me kaikki yhdessä sekä Suomessa että maailmalla teemme sen eteen töitä, että korona voitetaan. Niin ovat tehneet edelliset sukupolvet ns. "kulkutautien" voittamiseksi vuosisatojen ajan. Voin vain todeta, että vuosikymmenet ovat vierähtäneet nopeasti ja helposti puhe siirtyy aikaan, joka oli 150 vuotta sitten kun ihmiset elivät pitkään ja muistavat omien isovanhempien kertomukset menneistä ajoista. Nykyihmisen on vaikea jättää harrastukset ja kontaktit, vaikka teknologia mahdollistaa yhteydenpidon ja osallistumisen.



Bromarvin retki

Uskaltauduimme, kaikesta huolimatta, syysretkelle ulkoilemaan Bromarvin kauniisiin saaristomaisemiin 10 jäsenen ja kahden avecin voimin. Tutustuimme Riilahden kartanoon, jolla on hyvin pitkät perinteet Suomen historiassa ja agraarikulttuurissa. Saimme tutustua ”vanhan” isännän (hänen itse käyttämä titteli) Mikael Aminoffin johdolla kartanon historiaan. Nykypäivästä kertoi nuori isäntä / emäntä Jessica Aminoff. Kartanoromantiikka on säilynyt rakennuksissa ja ympäristössä, mutta kaikki muu on muuttunut. Henkilökuntaa on enää vain kaksi yli 1000 ha tilalla. Oli ilo huomata, että nuorissa riittää sekä rohkeutta jatkamaan perinteitä että uudistamaan tuotantomenetelmiä nykYTEknologian avulla luonnonmukaisesti. Eläimet voivat hyvin ja myös me ihmiset iloitsimme näkemästämmme. Saimme nauttia kartanon ”vanhan” emännän loihtimasta ruoasta, joka oli tehty oman ja paikallisten tuottajien raaka-aineista ja ”smakade jätte bra”.

Retkemme päätteeksi pysähdyimme Bromarvin keskustaan, jota hallitsee meri ja kirkko. 1970-luvun lopussa palaneen puukirkon tilalle valmistui vuonna 1981 uusi kirkko, jonka suunnitteli Arkitektbyrå Slotte & Schütz. Kirkon valmistumisen jälkeen päädyin työskentelemään kyseiseen toimistoon yli 20 vuodeksi. Vielä lähes neljän vuosikymmenen jälkeenkin jatkamme Schützlin perheen kanssa yhdessä ihmettelyä maailman muuttumisesta, ja siitä mitä olemme nähneet vuosien varrella.

Cotesin toimintaa olemme joutuneet pohtimaan uudessa valossa kuluvana vuonna

Mitä vuonna 2021, emme tiedä, mutta ainakin nykYTEknikka antaa siihen mahdollisuuden. Voimme kokoontua yhteen netin avulla näkemällä, kuulemalla toisemme ja kuuntelemalla mielenkiintoisista aiheista luentoja. Toivomme, että Cotes pystyy ilahduttamaan ja antamaan uusia mielenkiintoisia asioita jokaiselle jäsenelle.

Koulutusstipendin hakeminen

Elinikäinen oppiminen jatkuu tässäkin ajassa ja on ehkä vieläkin ajankohtaisempi. Useat työtehtävät vaativat täydentämistä, tästä startti siihen on mitä mainioin pienen avustuksen turvin. Jokavuotinen stipendin hakuaika alkaa ja voitte yksin tai yhdessä hakea itsenne kehittämiseen avustusta.

Toivon, että pidetään läheisistämme huolta ja muistamme vaikka kerran viikossa ilahduttaa jollakin tapaa ydin perheen ulkopuolella olevaa naapuria, ystävää, entistä työkaveria tai sukulaista ettei kukaan jää yksin tässä vaikeassa ajassa. Pieni kysymys, tarvitseeko joku apua arjen askareissa ja asioiden hoidossa voi pelastaa riskiryhmään kuuluvien arjen. Myös ydinperheiden ulkopuolella on elämää. He voivat kaivata pientä apua kiireisiltä työssä käyviltä. Hetkeen pysähtyminen voisi olla itse kullekin hyvä kiitos. Tärkeä tässä ajassa on ottaa toiset ihmiset huomioon.

Brita - Liisa



Oletko osallistunut omaehtoiseen koulutukseen? Hae stipendiä!

**Cotes ry:n
vuoden 2020 koulutusstipendin
hakuaika on 12.10. – 13.11.**

Koulutusstipendi 200 € myönnetään
henkilökohtaisen osaamisen ylläpitämiseen ja kehittämiseen.

Ammatillisen kilpailukyvyn tai henkilökohtaisen työmarkkinakilpailukyvyn vahvistaminen niin palkansaajalle, yrittäjälle, työttömälle, opiskelijalle ja gradun kirjoittaneelle.

Hakuehdot:

Olet Cotes ry:n jäsen ja olet suorittanut ylemmän korkeakoulututkinnon tai olet opiskelija. Hakuaikana tulleet koulutusstipendihakemukset käsitellään.

Lähetä Cotes ry:n hallitukselle vapaamuotoinen koulutusstipendihakemus osoitteeseen cotesry@gmail.com viimeistään **13.11.** mennessä.

*Kuluttajaekonomistit ja teknologit ry
on myöntänyt*

Oili Oppivaiselle

henkilökohtaisen osaamisen ylläpitämiseen ja kehittämiseen
200 € koulutusstipendin



Ekopsykologialla uudistavaa voimaa luonnosta

Ekopsykologia tarkastelee ihmisen ja luonnon suhdetta ja sen muutosta ajan kuluessa. Ekopsykologia perustuu voimavaralähtöisyydestä nousevaan ajattelu-tapaan, jonka myötä kehitetään osallistavia ja kuntouttavia toimintaympäristöjä monen erilaisen asiakasryhmän tarpeisiin. Luontoon, eläimiin, puutarhoihin ja maaseutuympäristöihin perustuva toiminta on usein myös kustannustehokasta hyödyntäen paikallisia ja olemassa olevia resursseja sekä ihmisten monipuolista ammatillista osaamista.

Koetko olevasi tasa-arvoinen ja arvokas ihminen juuri sellaisena kuin olet? Nämä kaikki ovat sinun voimaasi liittyviä positiivisia ilmiöitä. Ekopsykologian menetelmiä voidaan soveltaa työhyvinvoinnin parantamiseen ja edistämään työyhteisön luottamusta ja ilmapiiriä. Ekopsykologian menetelmissä tehdään luonnossa harjoituksia, joiden tarkoituksena on löytää omia voimavaroja ja tuottaa rentoutumisen tunnetta. Rauhallisessa ympäristössä havainnoidaan omia tuntemuksia ja niiden avulla löydetään ratkaisuja elämän tuomiin haasteisiin.

**Luonto on aina kuulunut vahvasti suomalaisten elämään.
Runolauluperinne on pyytämisen ja kiittämisen kulttuuria;
on kiitetty metsää sienistä, marjoista tai eläimiä siitä,
että on saatu saaliiksi.**

Onkin aika innovoida, millainen rooli luontoon perustuvilla palveluilla, toiminta- ja terapiamuodoilla voi olla osana ihmisten fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin ylläpidossa. Ammatillisen yhteistyön kautta sosiaali- ja terveystalveluiden käyttöön on mahdollista saada kustannustehokkaalla tavalla luonto- ja eläinavusteisia resursseja.

Maatilat hyvinvointikeskuksiksi

Varhaisempina vuosikymmeninä luonto oli aina mukana ihmisten arjessa, myös sosiaali- ja terveystalveluiden puolella. Yhteiskunnan rakenteet muuttuvat jatkuvasti, medikalisaation, digitalisaation ja teknologisen kehityksen varjopuolena yhteys luontoon on monien kohdalla katkennut tai sitä ei ole päässyt syntymään lainkaan. Moni potee yksinäisyyttä, sillä rakennemuutosten myötä yhteisölliset siteet ovat väljentyneet, eikä haasteellisissa elämäntilanteissa ole aina helppoa löytää yhteisöjä, joiden kautta saisi tukea omaan tai läheisen selviytymiseen. Kaikilla ei ole omassa lähipiirissä mahdollisuuksia luonnon ja eläinten parissa tapahtuvaan ”puuhasteluun”, mikä esimerkiksi kuntoutumisvaiheessa saattaa olla tärkeänä tukena toimintakyvyn palautumiselle. Luonto tarjoaa puitteet, jossa voi hengittää vapaammin ja kokea oman olemassaolonsa aidoimmillaan, ulkoisista vaatimuksista riisuttuna.



Luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä sovelletaan voimavara- ja ratkaisukeskeisissä toimintamalleissa.

Meidät on ehdollistettu arvostamaan tekemistä ja siksi määritämme itseämme usein tekojen kautta. Vastaus kysymykseen ”kuka minä olen” sisältää usein listan siitä, mitä ihminen tekee. Tekeminen ei tarjoa tyydyttävää vastausta tuohon olennaiseen kysymykseen ihmisen henkisellä, syvimmällä tasolla. Tekemiseen sidottu ihmisarvo johtaa usein uuvuttavaan kujanjuoksuun erilaisten tavoitteiden saavuttamiseksi.

Luonto ei tee, vaan luonto on

Luonnolla on arvo itsessään, jo siinä, että se on olemassa. Luonto tarjoaa olemisen rauhaa ja voi johdattaa ihmisen pohtimaan tekemisen ja olemisen välistä jännitettä omassa elämässään. Usein pelkkä luonnon havainnointi ja sen olemassaolon aistiminen riittävät rauhoittamaan ihmismielen. Ehkäpä ihminen kokee luonnon olemuksen niin voimakkaana, että saa samalla yhteyden myös omaan sisäiseen, henkiseen olemukseensa. Saattaa olla, että luonnossa oleskellessaan ihminen muistaa omankin olemassaoloon perustuvan itseisarvonsa. Luonnon elementtien keskellä ihminen voi kokea itseään kohtaan samaa sallivuutta ja löytää sen myötä rohkeutta olla vapaasti oma itsensä. Ihmisen on vaikea saavuttaa vastaavanlaista rauhallista itsevarmuutta ympäristössä, joka on täynnä vaatimuksia, pyrkimyksiä, tavoitteita ja ihanteita, jotka kertovat, millainen ihmisen tulisi olla ja mitä hänen tulisi tehdä. Kokonainen ihminen liikkuu maailmassa vapaana, itsenäisenä ja välittömässä yhteydessä kaikkeen ympärillään. Hän on lähellä itseään ja sen vuoksi myös lähellä kaikkia muita.

Filosofi **Tere Vadén** toteaa ”olemme humaltuneet fossiilisesta energiasta ja nyt meillä on krapula”. Edessämme on välttämätön, koko nykyisen elämäntavan muutos... pitäisi kiinnittää enemmän huomiota, miten tätä uudistumis- ja muutostyötä teemme. Olemme riippuvaisia toisista lajeista ja ympäristöstä. Ympäristövastuullinen käyttäytyminen muuttuu asenteiden mukaiseksi vasta, kun henkilöllä on ollut luontokokemuksia, jotka ovat koskettaneet häntä tunnetasolla. Ihmisen yksilöllinen perimä muuttuu niin ikään ympäristön vaikutuksesta koko elämänkaaren ajan. Tutkimus perimän ja ympäristön yhteyksistä on kiinnittänyt huomiota siihen, miten epigeneettiset mekanismit (ravitsemus, hoiva, elämäkokemukset, saasteet) muokkaavat geenien toimintaa ympäristön vaikutusten mukaisesti.

Ekosysteemin evoluutiossa yhteistyö on olennainen: ihmiset, eläimet, mikrobit, kasvit, sienet – kaikki elolliset organismit – muokkaavat toinen toisiaan.

Luonnon hyvinvointivaikutusten mekanismeja on tutkittu ja tunnistettu. Monin osin jo tiedetään, millä tavoin psyykkinen ja fyysinen hyvinvointimme lisääntyvät luontoympäristössä. Elpyminen luontoympäristössä tapahtuu nopeasti. Lyhytkin käynti puistossa tai lähimetsässä vähentää psyykkistä kuormitusta.