

Tiedote 1/2021



Puheenjohtajan tervehdys

Vuosi on vaihtunut ja kevät on edennyt pitkälle. Monelle raskaan talven jälkeen valon määrän lisääntyminen on tuonut paljon iloa elämään. Kevään väriloisto tuo myös piristystä. Opiskelujen ja koulujen päätyminen on aina suuri ilonaihe keväällä. Moni saa osallistua nuorien juhlintaan tavalla tai toisella. Vuodenaika kääntyy kohta kesään ja toivottavasti saamme nauttia tulevina aikoina lämpöisistä päivistä.

Tässä ajassa monille on tuullut tarve lisätä kodin viihtyvyyttä ja toiminnallisuutta tai jopa hankkia lisää tilaa. Kodille on tullut vieläkin tärkeämpi merkitys, kun matkustaminen on vähentynyt. Etätyöskentelyn yleistyttyä monille on tarve kehittää työpisteen ergonomiaa. Näitä aiheita opiskeltiin aikanaan kodinteknologiassa.

Cotes:n toiminta ei ole ollut mahdollista alkuvuodesta, koska emme ole voineet järjestää kokoontumisia. Myös tiedottamisen tarve on ollut vähäistä. Toivomme, että voimme tarjota tulevaisuudessa jäsenillemme enemmän mielenkiintoisia tapahtumia.

Viime kesänä monille tuli uutena harrastuksena puutarhan hoito. Innostus on jatkunut tiedotusvälineiden mukaan tänäkin vuonna. Niimpä Cotes järjestää jäsenille ja heidän perheilleen tutumisen Eija`s Garden:n Loviisaan 28.8.2021. Samalla on mahdollisuus käydä katsomassa vanhoja puutaloja ja kaupunki-idylliä. Toivomme kovasti, että tapahtuma on mahdollista järjestää ja voimme nauttia jälleen yhdessäolosta.

Vuosikokous pidettävän lokakuun loppupuolella. Siitä tiedotamme virallisesti myöhemmin. Pyrimme hyödyntämään nykytekniikkaa. Järjestämämme myös etäyhteyden, jotta mahdollisimman moni pystyy osallistumaan kokoukseen. Myös muusta syksyn toiminnasta tiedotamme erikseen. Noudatamme viranomaisten määräyksiä ja ohjeistuksia tapahtumien järjestelyissä.

Toivon omasta puolestani, että pidetään huolta lähimmäisistä ja ikäihmisistä poikkeusaikoina. Kaikille on erittäin tärkeätä olla yhteydessä toisiin henkilöihin, vaikka vain puhelimitse. Ulkoilu on hyvä tapa viettää yhteistä aikaa ystävien ja perheen kanssa.

Hauskaa kesää!

Brita-Liisa

Alkusyksyn kokopäiväretki voimaannuttavaán Eija´s gardeniin ja Loviisan Wanhat talot-tapahtuma lauantaina 28.8.2021

Eija´s garden on yleisölle avoin elämys- ja aistipuutarha sekä puutarhamyymälä Ahvenkoskella Loviisassa. Retkemme aiheena on ”Miten puutarhasta löydetään rauhaa ja aisteja hivelevä kokonaisuus”.

Juomme aluksi puutarhan kahvilassa kahvit. Kierros luentoineen kestää n kaksi tuntia. Puutarhassa voi kierrellä myös omaan tahtiin.

Taimimyymälässä voi tehdä ostoksia. Siellä myydään ainoastaan kotimaisten taimituottajien laadukkaita taimia. Taimivalikoimassa on perinneperennojen lisäksi cottage gardenille tyypillisiin lajeihin ja lajikkeisiin.

Puutarhakierroksella näet myynnissä olevat taimet penkkeihin istutettuina, jolloin saat paremman käsityksen jo kasvuun lähteneistä taimista.

Puutarhakierroksen jälkeen siirrymme lounaalle. Cotes tarjoaa jäsenilleen lounaan ja tukee perheenjäseniä pienellä summalla.

Lounaan jälkeen voimme jatkaa retkeä kävelyllä Loviisan Wanhat talot-tapahtumassa.

Matka tehdään omin liikkumisvälinein kimppakyytejä hyödyntäen. Matkan aikatauluja tarkempi ohjelma lähetetään ilmoittautuneille n kaksi viikkoa ennen matkaa

Ilmoittautuminen 9.8.2021 mennessä marja.salmelin@live.fi. 15 ensimmäiseksi ilmoittautunutta mahtuu mukaan. Arvomme osallistujien kesken Eija Klaucken kirjoittaman kirjan omistuskirjoituksella. Vaihtoehtoina Hyvän mielen puutarha tai Englantilainen puutarha.



Ydinitseä etsimässä

Viime kesänä ajoin Kainuun opistolle Paltamoon mukani matkalaukullinen albumeja ja valokuvia lapsuudesta tähän päivään.

Olin matkalla Maailman ihanin nainen -työpajaan etsimään omia erilaisia puoliani ja vahvistamaan ydinminääni. Työpajaa veti ihana Miina Savolainen. Hän on tullut tunnetuksi Maailman ihanin tyttö -valokuvakirjastaan, joka on kasvutarina näkyväksi tulemisesta. Siinä on kertomus kymmenestä lastenkotityöstä eikä vain heistä, vaan meistä jokaisesta, sinusta ja minusta, joilla myös on oikeus kokea olevamme oman elämämme maailman ihanimpia. Sillä jokaisella meistä on oikeus olla arvokas ja rakastettu. Itseen voi opetella katsomaan lempeämmin. Miina kertoo, että hän on oppinut tytöiltä, että valokuvaamalla voin osoittaa toiselle ihmiselle, kuinka erityinen hän on minulle.

Miina opetti meitä kurssille eri puolilta Suomea tullutta seitsemää naista katsomaan kuviamme hellästi ja rakastavasti – vahvistaen niitä arvokkaita puolia sinussa, jotka tekevät sinut sinuksi.

Työpajassa toteutimme uusien kuvien kuvaamisen ohella “Maailman ihanin nainen - ydinitseä vahvistamassa” -albumikuvaharjoituksen, jonka ideana oli tutkia oman persoonan moniulotteisuutta ja löytää valokuvista omaa ydinminuutta, joka on tunnistettavissa jo lapsena ja nuorena.

Miina opasti meitä tutkimaan erityisesti lapsuuden ja nuoruuden ajan kuvia samalla pohtien, missä kuvissa tunnistat jotain sellaista itsessäsi, joka on sinua edelleen tai jota haluaisit palauttaa ja vahvistaa. Eläydyimme kuvien tunnelmaan, muistoihin ja aistimuksiin.

Meitä neuvottiin olemaan itseämme kohtaan helliä ja rakastavia ja katsomaan itseämme ja läheisiämme kuvissa ymmärtäväisesti ja arvostavasti sekä näkemään oman elämämme arvokkaana ja ehjänä riippumatta satuttavista asioista, joita myös elämään sisältyy. Saatoimme myös korjata omia ja muiden väärinlausumia. Olinko sittenkään se lihava lapsi.

Kuvasimme toisiamme pareittain kauniissa Kainuun maisemissa, milloin vaaran laella, milloin järven rannalla tai kosken partaalla tai mesiangervojen ja maitohorsmien keskellä. Mukanamme oli rekvisiittaa hääpuvusta alkaen. Usein kuvausmatkoja tehtiin öiseen aikaan, kun valo oli pehmeimmillään. Myös rantasauna lämpeni siitä nauttiville iltaisin ja monia voimauttavia keskusteluja käytiin saunan lauteilla ennen auringonnousua tehtyjä kuvauksia.

Kuvaajina halusimme muistaa, että kyseessä on päähenkilön kuva ja haluan kuunnella, miten hän haluaa tulla kuvatuksi. Hyväksyn päähenkilöni ehdoita ja annan sen näkyä katseessani. Lumoudun ja innostun päähenkilöni ja ympäristön sävyistä. Kuvatessani herkistyn kuuntelemaan häntä. Kuvailen hänelle sen, mitä näen ja miten suuresti se, mitä saan parissani nähdä, koskettaa ja vaikuttaa minuun.

Kuvattavana eli päähenkilönä yritän unohtaa sen, miltä näytän ja kääntyä kuuntelemaan, miltä minusta tuntuu ja mitä omalle sisäiselle maailmalleni kuuluu. Uskallan jättäytyä kuvaajan katseen varaan ja luottaa siihen, että hän on luvannut katsoa minua ehdoillani, kokonaan hyvänä. Voin luottaa kuvaajaani. Hänen arvostava katseensa on paras mahdollinen ja kelpaava minulle.

Vajaa viikko Kainuussa oli todella voimauttava. Kesäkuussa on taas mahdollisuus jatkaa projektia, sillä pääsin etsinnässäni vasta siihen asti, kun pääsin opiskelemaan Viikkiin.





Kuluttajaekonomistit ja teknologit Cotes ry

- HALLITUS
- Puheenjohtaja:
- Brita-Liisa Joutsen
- Varapuheenjohtaja:
- Riitta Rosenberg
- Sihteeri:
- Marja Salmelin
- Taloudenhoitaja:
- Marja Hautanen
- Jäsen
- Jukka Alarautalampi