

Suomalaiset, niin äijät kuin heidän puolisonsakin, pitävät terveyttä elämän tärkeimpänä asiana. Haluaisimme elää niin hyvin, että terveytemme säilyisi ja kohentuisi. Maailma on täynnä erilaisia neuvoja elämän laadun ja hyvinvoinnin kohottamiseksi. Mitä me niistä valitsemme? Kuka kertoo mikä on oikea tapa elää terveesti? Suuret ikäluokat ovat eläkeiässä tai tulemassa siihen, joten myös yhteiskunta on yhä enemmän valmis panostamaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen.

On tunnettua, että miehiä on vaikeampi saada hoitamaan terveyttään kuin naisia. Miesten elinikä on alhaisempi kuin naisten. Miesten elintavat ovat erilaiset. Miehet ottavat enemmän riskejä kuin naiset. Miehet elävät vaarallisemmin kuin naiset, ja ehkä he myös ottavat stressiä naisia enemmän. Tarkkaa syytä miesten lyhyempään elinikään ei ole tieteellisesti selvitetty, mutta miesten olisi syytä ottaa itselleen kaikki se tieto, mitä tiede ja kokemus voi antaa.

Hyvinvointi käsittää terveyden lisäksi aineellisen ja henkisen turvallisuuden, hyvät ihmissuhteet, tunnustetuksi tulemisen, huolenpidon ja rakkauden, koulutuksen, hyvän hallinnon sekä itsensä toteuttamisen mahdollisuudet. Hyvinvointia voidaan mitata tilastoilla ja muilla mittaluvuilla, mutta onnellisuus on jokaisen äijän ja muijan oma yksityinen asia, joka saattaa syntyä pienistä asioista. Se on hento ja haavoittuva kuin perhonen olkapäällä, aina valmiina lähtemään mutta myös tulemaan kutsumatta.

Näistä asioista perusturvakuntayhtymä Karviainen järjestää ensi lokakuun 16 päivänä klo 12 – 16 Nummelassa Äijäpäivän, jonka *teemana on miesten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen*. Kohderyhmänä ovat yli 35-vuotiaat äijät, mutta ala- tai yläikärajaa ei ole asetettu. Kuoppanummen koululle järjestetään bussikuljetus Karkkilasta ja Nummi-Pusulasta Vihdin kirkonkylän kautta, ja koulun lähellä on runsaasti parkkipaikkoja omilla kulkuneuvoilla tuleville.

Tilaisuuden juontaa televisiosta tuttu *Marja Hintikka*. Toinen television meille tutuksi tekemä persoona on *tri Kiminkinen*, joka puhuu terveyden edistämisestä ja sairauksien ennaltaehkäisystä. Seksi kiinnostaa meitä kaikkia, ja Äijäpäivässä puhuvat hieman seksistä ja vain siksi seksologi *Tarja Sandberg* ja psykoterapeutti *Mika*

Lehtonen. Professori *Vappu Taipale* puhuu mielenterveydestä terveyden edistämisen perustana. Vuoden 2008 karkkilalainen SM ralliautoilija *Juha Salo* tuo ralliautonsa näytille pihalle ja kertoo miten hän hoitaa omaa kuntoaan ja terveyttään. Vuoden 2009 karkkilalainen kultaisen harmonikan mestari *Katariina Ahjoniemi* ja hänen sisarensa musiikin maisteri *Sofia Ahjoniemi* soittavat harmonikkaa. Saamme myös tutustua Karviaisen uuteen johtavaan ylilääkäriin *Mikko Purhoseen*, joka avaa tilaisuuden.

Äijäpäivän voi aloittaa syömällä *Vihdin Maanpuolustusnaisten* kenttäreittiössä tekemää hernesoppaa ja juomalla kahvit sen päälle. Soppatykki ja kahvi ovat kuumana vielä Äijäpäivän väliajalla, jolloin äijät voivat käydä syömisen ohella myös terveystorilla. Siellä mitataan kunkin verenpaine, sokeri, rasva ja kolesteroli. Karviainen on valmis yhteistyöhön erilaisten äijien terveyttä ja hyvinvointia edistävien järjestöjen kanssa, jotka voivat tuoda paikalle omia tiedotteita ym. sopimuksen mukaan. Yhteyttä voi ottaa esim. Äijäpäivän järjestelytoimikunnan puheenjohtaja Kyösti Suonojaan (e-mail: suonoja@gmail.com tai puh. 041 507 0546).

