

HISTORIIKKI

Järvenpään Terveyskasvatusseura ry 1972-2022

Yhdistyksen perustaminen

Keskioluen myynnin vapautuminen vuonna 1969 aiheutti kiihkeää väittelyä ja vääntöä sekä eduskunnassa että kuntatasolla. Ristiriitaista yhteiskunnallista tilaa kuvaa hyvin se, että kunnille annettiin lupa niin halutessaan peruuttaa suostumuksensa keskioluen myyntiin ja anniskeluun. Tämä tapahtuikin kymmenissä kunnissa, kieltopäätöksiä tehtiin ja lupia peruttiin kymmenissä erityisesti maatalousvaltaisissa, uskonnollisten herätysliikkeiden ja raittiusaatteen sävyttämässä kunnissa, missä alkoholin kulutus oli muutenkin ollut muuta maata vähäisempää. Keskiolut alkoi kuitenkin virrata ja sitä sai nyt ruokakaupoista ja olutkuppiloista, joita syntyi koko ajan lisää lähes joka kylään ja kulutus kasvoi jyrkästi.

Kuntien tehtäväksi jäi myös alkoholikulutuksen haittojen torjunta ja ennaltaehkäisy. Kaikki isoimmat puolueet lähtivät mukaan talkoisiin ja perustivat omat keskusjärjestönsä suunnittelemaan ja käynnistämään tätä ennaltaehkäisevää raittius- ja kansanvalistustyötä. Näiden keskusjärjestöjen tuella perustettiin kuntiin paikallisyhdistyksiä tekemään valistustyötä kentällä. Näin syntyi Järvenpään Raittiit Porvarit, millä nimellä tämä vapaaehtoistoiminta tunnettiin ensimmäisten vuosikymmenten ajan. Järvenpään Terveyskasvatusseura perustettiin 28.3.1972 ja rekisteröitiin 9.10.1972. Sääntöjen mukaan seura on taloudellisesti ja poliittisesti sitoutumaton.

Sääntöjen päivitystyö aloitettiin 2020. Päivitetyt säännöt on lähetetty Patentti- ja rekisterihallitukseen rekisteröitäväksi 2022. Sääntöjen mukaan seuralla on vuodessa kaksi varsinaista kokousta, kevätkokous tammikuussa ja syyskokous loka – joulukuussa. Seuran hallitukseen kuuluu syyskokouksessa valittu puheenjohtaja sekä vähintään seitsemän ja enintään yhdeksän jäsentä. Hallituksen toimikausi on kalenterivuosi.

Seuran toiminnan kehittämiseksi on järjestetty 2014 alkaen hallituksen kehityspäivät kolmen vuoden väliajoin. Niissä katsastetaan eri toimintojen tilanne ja suunnitellaan tulevaa. Samalla myös seurataan kehitystä muualla ja laajennetaan ohjelmatarjontaa ja pyritään huomioimaan jäsenkunnalta tulleet ehdotukset.

Toiminnan alkutaipale

Tarkemmat tiedot seuran toiminnasta 1970-luvulta puuttuvat seuran arkistosta, mutta toiminta on ollut pääasiassa toiminnan suunnan hakemista. Toiminta rajoittui aluksi erilaisten juhlien ja muiden tilaisuuksien järjestämiseen yhteistyössä toisten samanhenkisten yhdistysten kanssa ja sitä pyöritettiin pelkästään talkoovoimin.

Alkuvuosien jälkeen toiminnan aihepiiri alkoi hiljalleen laajentua uusille alueille. Mukaan tulivat ravinto, liikunta, elämänhallinta ja yleensä ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyvät teemat. Jäsenmäärä kasvoi, joka antoi pienelle yhdistykselle uskoa tulevaisuuteen ja rohkeutta toimia. Yhä useammat jäsenet, myös ei-jäsenet, tulivat tilaisuuksiin ja heitä oikeasti kiinnosti oma terveys ja hyvinvointi. Jälkeenpäin arvioituna tämä 80-luvun alkupuolella alkanut toiminnan sisällön monipuolistuminen on ollut tälle seuralle eloonjäämisen ehto ja kasvun edellytys.

Toiminta fyysisen kunnan ja terveiden elintapojen edistämiseksi ja ylläpitämiseksi

Ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavat kovin monet tekijät perustarpeiden lisäksi, ja siksi seuran toiminta pyritään pitämään aihepiiriltään mahdollisimman laajana ja sillä tavoin pyritään ylläpitämään ja edistämään ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Erilaiset tilaisuudet, retket ja matkat tuottavat iloa ja elämyksiä osanottajille ja myös onnistumisen kokemuksia niiden vetäjille ja vastuhenkilöille.

Ajankohtaisia teemoja on pyritty tuomaan esiin asiantuntijoiden alustuksina päiväkahvitilaisuuksissa ja vuosikokousten luentojen aiheina. Sellaisia ovat olleet mm. eri kulttuureihin ja kansallisuuksiin tutustuminen sekä yksinäisyyden torjuminen. Tavoitteena on ollut suunnitella seuran tapahtuma- ja ohjelmatarjontaa niin, että se tavoittaa mahdollisimman monia huomioimalla myös yksinelävät ja ilman autoa olevat jäsenet järjestämällä yhteiskuljetuksia tapahtumiin.

Seuran toiminta on jatkunut pääosin saman kaavan mukaan, mutta uusia tuulia aistien. Vuoden 1998 aikana Järvenpään Terveyskasvatusseura aloitti uudenlaisen toimintamuodon. Jäsenille tuli ensimmäistä kertaa mahdollisuus hakea seuran välityksellä tuetulle lomalle taloudellisin, sosiaalisin tai terveydellisin perustein. Terveyskasvatusseura on hakenut tuettua lomaa 10-15 henkilön kokoiselle ryhmälle.

Vuoden 1990 alusta lähtien nousi keskustelun aiheeksi rintasyöpä ja sen varhainen toteaminen. Järvenpäässä aloitettiin Mama -ohjelma ja seuran jäsenistölle esiteltiin ohjelman sisältö, ja Mama yhdistyksen edustaja kertoi ohjelman taustoista ja siihen liittyvistä käytännön toimenpiteistä. Syksyn 1998 suuri luentotilaisuus järjestettiin Järvenpää-talon Sibeliussalissa yhteistyössä Työväenopiston ja Järvenpään Seurakuntaopiston kanssa. Tilaisuudessa puhui psykologi Keijo Tahkokallio jaksamisesta otsikolla "Yksi peruna kerrallaan, vähemmilläkin voimilla pärjää kun kulkee riittävän lyhyin askelin."

Seuran toiminta on käsittänyt teatteri- ja konserttiretkiä, joihin on menty bussilla eri puolille eteläistä Suomea, päiväretkiä eri kulttuuritapahtumiin ja historiallisiin kohteisiin, kylpylämatkoja Viroon, Tuetut lomamatkat 10-15 henkilölle, erilaisia liikuntaryhmiä kerran viikossa, lukupiirin kerran kuukaudessa, jäsenistölle tuetun joulujuhlan sekä yleisiä kalle avoimia esitelmä- ja luentotilaisuuksia. Yhteiskuljetus on järjestetty tarpeen mukaan.

Kerran kuussa kokoontuva Päiväkahvi -tilaisuus oli aiemmin "Iltalampun alla" -niminen iltatilaisuus. Päiväkahvitilaisuus on tarkoitettu jäsenten tapaamistuokioksi jonkin teeman äärelle tai sitten muuten vain seurustelua varten. Päiväkahvitilaisuuteen on kutsuttu luennoitsija puhumaan jostakin ajankohtaisesta aiheesta ja vastaamaan kuuntelijoiden kysymyksiin. Tämän toiminnan suosio on vakiintunut, ja osallistujia on ollut 40-100 henkeä. Nämä ovat olleet kaikille avoimia tilaisuuksia.

Vuonna 2002 oli uusina painopisteinä nuorille suunnatun toiminnan järjestäminen sekä oman järjestö- ja kokoustekniikan modernisoiminen seuran toiminnallisten mahdollisuuksien parantamiseksi. Nuoria ei kuitenkaan saatu kiinnostumaan järjestötyöstä. Seuran jäsenistön ytimen muodostavatkin pääasiassa eläkeikäiset ja eläkeikäensä lähestyvät jäsenet.

Vuonna 2003 oli kova pakkastalvi, jolloin meret jäätivät, laivat jäivät kiinni jäihin. Sähkö- ja lämmityslaitteet reistailivat, asunnoissa paleltiin. Kevätkokouksen luennon aiheena oli vanhusten hoidon ja terveyden hoidon tilanne Järvenpäässä, josta kertoi vanhainkoti Pihlaviston johtaja. Luonto varmaankin osaltaan lisäsi kiinnostusta oman terveyden ylläpitämiseen, ja seuran syyskokouksen aiheena oli itsehoitoon tuloksellisuus, josta kertoi oman kokemuksensa perusteella Helena Toivanen.

Vuoden 2004 teemana oli itsehoito, tupakoinnin ja alkoholin käytön vähentäminen sekä perheajan merkitys. Kevätkokouksen luennon aiheena oli lääkkeiden vaihdon perusteet, asiantuntijana Jarno Kaarlas Järvenpään II Apteekista. Syksyn suuri luentotilaisuus pidettiin 19.10, jossa lääkäri Sirpa Asko-Seljavaara vakuutti, että kaikilla kansalaisilla on oikeus terveydenhoitoon.

Vuoden aikana tapahtui tilapäinen puheenjohtajan vaihdos, seuran puheenjohtajan Erkki Kaaretkosken sairausloman aikana 2004-2005 puheenjohtajan nuijaa piteli varapuheenjohtaja Silja Siijärvi.

Vuoden 2006 aikana Marjatta Jormanainen. Vuoden kevätkokous pidettiin Järvenpää-talolla. Kokouksessa Eeva-Marja Luode-Salonen kertoi runouden voimaannuttavasta vaikutuksesta ja lausui Saaritsan, Hellaakosken ja Kojon runoja. Vuoden toiminta oli ollut vilkasta teatterireissuineen ja mielenterveysiltoineen.

Vuonna 2007 seura päätti äänestyksen jälkeen liittyä Järvenpään Yhdistysverkosto ry:een, joka ajoi mm. yhteistä kokoontumistilaa Järvenpäässä toimiville yhdistyksille.

2008 Järvenpään Terveyskasvatusseura painotti erityisesti yhteistyön kehittämistä ja jatkamista toisten yhdistysten kanssa sekä uusien yhteistyömuotojen etsimistä. Seura ilmaisi halunsa olla mukana kehittämässä järjestöjen keskinäistä yhteistyötä Keski-Uudenmaan alueella ja päätti

osallistua Keski-Uudenmaan Yhdistysverkosto ry:n jäsenenä sen toimintaan ja tukea omalta osaltaan toiminnan käynnistämistä. Terveyskasvatusseura maksaa jäsenmaksun Yhdistysverkostolle ja saa siltä monipuolista asiantuntija-apua. Yhdistysverkoston jäsenyys on mahdollistanut Lukupiirin kokoontumisen Sahan koululla kerran kuukaudessa.

2010 Kevätkokouksesitelmä jäi väliin, mutta syyskokouksen luennon aiheena oli homeopatia.

2011 vuoden kevätvuosikokouksen luennon aiheena oli “Järvenpää itsenäisenä kuntana”, aiheesta kertoi Tuula Siltasaari-Peltonen. Syysvuosikokouksen luennon osteoporoosista piti Osteoporoosiliiton puheenjohtaja Olli Simonen. Lisäksi järjestettiin Hyvinvointi-ilta, jonka aiheena oli “Soluenergia – elämän energia” ja Painonhallinta-ilta, molemmissa asiantuntijana Satu Rusanen.

2012 Terveyskasvatusseuran 40-vuotisjuhlia vietettiin lokakuussa Järvenpää-talon Sibeliussalissa. Järvenpään kaupungin tervehdyksen toi kaupunginjohtaja Erkki Kukkonen. Juhlaesitelmän “Onnellinen nelikymppinen” piti professori Markku Ojanen.

Kevätkokouksesitelmän aiheena oli Järvenpään terveystalohanke puhujana sosiaali- ja terveyslautakunnan puheenjohtaja Ulla-Mari Karhu.

Syyskokouksessa esitelmän aiheena oli Järvenpään tataarit, joista kertoi Fazile Nasaretdin.

2013 Kevätkokouksen aiheena oli D-vitamiini, josta kertoi lääkäri Olli Simonen, ja syyskokouksessa kuultiin erikoislääkäri Tiina Keldriman luento kilpirauhassairauksista ja niiden hoidosta.

Päiväkahvit juotiin Villa Kokkosessa, jossa taiteilijapariskunta musisoi ja kertoi Villa Kokkoson historiasta.

Syksyn iso esitelmätilaisuus oli Järvenpää-talossa Sibeliussalissa aiheena omaelämäkerrallinen “Linnakundista kirurgiksi.” Lääkäri ja kirjailija Christer Lybeck kertoi elämäntarinansa, haastattelijana Arno Kotro.

2014 Vuoden teemana oli omaishoitajuus. Pääesitelmän aiheena “Elämän arvot ja hyvinvoinnin peruspilarit,” josta puhui rovasti Jaakko Harjuvaara. Kevätkokouksen esitelmän aiheena oli punkkien aiheuttamat murheet, puhujavieraana dosentti, erikoislääkäri Miikka Peltomaa. Uutena toimintana aloitettiin hallituksen kehityspäivät joka kolmas vuosi. Tavoitteena on tehostaa hallitustyöskentelyä ja arvioida hallituksen toimintojen ja vastuutehtävien kuormittavuutta.

2015 Vuoden teemana oli muistisairaudet. Kevätkokouksen puhujavieras oli professori Markku Ojanen aiheena “Yhteinen onni – paras onni”.

Syyskokouksen aiheena oli aivoterveys ja muistin tukeminen, puhujana muistihoitaja Pia Kytölä.

2016 Kevätkokouksesitelmän teemana oli kulttuurin merkitys hyvinvoinnille ja sen piti kulttuurin monitoimimies Heikki Lund. Syyskokouksen esitelmässä kaupunginjohtaja Erkki Kukkonen kertoi Järvenpään ajankohtaisista aiheista.

Vuonna 2017 jäseniä oli jo 370. Myös pitkään muhinut seuran nettisivuhanke sai hallituksesta vetäjän. Ohjelmatarjontaa laadittaessa ja retkiä suunniteltaessa on pyritty edelleen ottamaan huomioon jäsenkunnalta tulleet ehdotukset.

Vaikka vuosi oli toiminnan vilkkauden ja taloudellisten saavutusten valossa menestyksenkäs koettiin myös suuri menetys. Seuran perustaja, kehittäjä ja kunnioitettu pitkäaikainen puheenjohtaja Erkki Kaaretkoski menehtyi äkillisesti hiihtoladulle ollessaan kotiseutunsa Luoston maisemissa talvea viettämässä. Hän oli innostunut ja innostava johtaja, jonka kanssa oli helppo tehdä työtä. Hän oli kiinnostunut erityisesti ihmisen henkisestä puolesta ja piti kulttuurin merkitystä tärkeänä hyvinvoinnille. Varapuheenjohtaja Tuula Timperi toimi puheenjohtajana vuoden 2017 loppuun saakka ja puheenjohtajana 2018-2019. Vuodesta 2020 alkaen puheenjohtajana on toiminut Ulla-Maija Heinonen.

2018 teemana oli elinikäinen oppiminen. Vuoden pääesitelmän aiheena oli "Aikuisnäkö", josta kertoi optikko Taina Pikkarainen. Terveyskasvatusseura siirtyi internetaikaan ja alkoi hyödyntää sen tuomia mahdollisuuksia. Seuralle luotiin omat kotisivut yhteistyössä Keski-Uudenmaan Yhdistysverkoston toimijoiden kanssa. Kotisivujen kautta mahdollistui jäsenyyden hakeminen sekä ilmoittaminen retkille ja muihin tapahtumiin. Kotisivujen kautta tiedottaminen tapahtumista ja kuulumisista nopeutui ja monipuolistui helpottaen merkittävästi vastuuhenkilöiden työtä.

2019 jäsenrekisterin ylläpitäminen Datamike-taloushallinto-ohjelmalla lopetettiin. Yhdistyksille paremmin sopiva Yhdistysavain otettiin käyttöön. Tällä ohjelmalla voidaan yhden palvelun kautta hoitaa jäsenrekisteri, kotisivut ja jäsenmaksujen laskutus.

Seuran retkien järjestämiseen tehtiin muutos: yön yli kestävät matkat järjestetään matkatoimiston kautta. Kevätkokouksen aiheena oli "Uni paras lääke on", puhujana erikoislääkäri Miikka Peltomaa, joka kertoi unen merkityksestä hyvinvoinnille. Syyskokouksesitelmän piti musiikinopettaja Päivi Ojakangas aiheesta musiikin terveystvaikutukset.

2020 vuoden teema "Ihmisen ja ympäristön hyvinvointi" osui hyvin tähän ajankohtaan. Eurooppaan levinnyt koronapandemia alkoi jo häiritä vuoden kokoontumisia, ja erilaisia rajoituksia alkoi tulla tilaisuuksien osallistujamääriin. Kevätkokous jouduttiin perumaan maaliskuulta ja se pidettiin kesäkuussa ilman luentoa Seppälän talossa rajoitetulla osallistujamäärällä. Koronan vuoksi jouduttiin peruuttamaan/siirtämään useita suunniteltuja tapahtumia.

Uuden suru-uutisen saimme helmikuussa, kun aktiivisesti, monipuolisesti ja pitkäaikaisesti hallituksessa toiminut Aila Malin oli yllättäen menehtynyt.

2021 Teemana onnellinen ikääntyminen. Edellisenä vuonna alkanut maailmanlaajuinen koronapandemia lamaannutti seuran toimintaa. Uimahalli oli suljettu jo edellisenä vuonna, samoin Toimintakeskus. Hallitus kokoontui rajoitetuin osallistujamäärin. Toiminta jatkui säästöliekillä. Retkien ja tapahtumien järjestäjät samoin kuin rahastonhoitaja joutuivat raskaan työtaakan alle joutuessaan setvimään peruutettujen tapahtumien maksuja.

2022 on jatkettu yhdistyksen virkistys- ja kulttuuriretkien järjestämistä sekä päiväkahvitapaamisia kerran kuukaudessa. Liikuntaharrastusta on pyritty edelleen tukemaan järjestämällä jäsenille

vesijumppaa, tuolijoogaa ja retkiä luonnossa. Nämä ryhmät ovat saaneet suuren suosion ohjelmistossa. Jäsenille tarkoitettu lukupiiri oli aloittanut toimintansa Yhdistysverkoston ryhmänä tammikuussa 2012 Sahan koululla, mutta siirtyi Terveyskasvatusseuran omaksi toiminnaksi syyskuussa 2016.

Muu toiminta

Yhdistyksen hallitus oli pannut merkille toimintansa aikana, että miesten osuus osallistujien määrässä on hyvin vähäinen. Asiaa yritettiin korjata kokeilemalla uutena toimintamuotona "Ukkojen iltaa", jonka tarkoituksena oli koota seuran miespuoliset jäsenet juttelemaan ja tutustumaan toisiinsa sekä suunnittelemaan itselleen sopivaa toimintaa. Miesten kiinnostusta heräteltiin järjestämällä tutustumisretket mm. Malmin lentokentälle ja Kulttuurikeskus Sofiaan. Miehet ovat edelleenkin pysyneet etäällä yhdistyksen toiminnasta ja hallitustyöstä. Kuitenkin heitä osallistuu retkiin ja luennoille ihan kiitettävästi.

Talous

Aluksi toimintaa pyöritettiin lähes pelkästään kaupungilta saadun pienen avustuksen turvin. 90-luvun alussa seuran talous joutui uuden haasteen eteen. Laman myötä kiristyneessä taloustilanteessa kaupunki vähensi roimasti järjestöille myöntämiään toiminta-avustuksia. Seuran kohdalla se tarkoitti, että pieni avustus kutistui neljäsosaan aiemmasta. Pieni seura oli kovan paikan edessä, miten jatketaan eteenpäin ja mistä saadaan rahaa toimintaan. Samaan aikaan tilannetta hämmensi vielä käynnissä oleva valtakunnallisten keskusjärjestöjen yhdistyminen ja epävarmuus siitä, miten se vaikuttaisi seuran toimintaan.

Seuran hallitus päätti silloin, että se ei enää hae kaupungilta avustusta, vaan rahoittaa itse oman toimintansa. Hallitus on toiminut vapaaehtoisin voimin ja palkatta, ainoastaan toimintaan tarvittavat materiaalit on rahoitettu seuran kassasta. Tavoitteena on ollut saavuttaa vakaa taloudellinen tilanne riittävän pääoman turvin, mikä on mahdollistanut toiminnan jatkuvuuden ilman rahoitushäiriöitä. Yksittäiset tappiolliset tapahtumat eivät ole vaarantaneet seuran muuta toimintaa. Seuran talous on koostunut jäsenmaksuista, konsertti-, teatteri – ja retkituotoista sekä arpajaisista ja vapaaehtoisista päiväkahvimaksuista. Näistä lähtökohdista seuran toiminta on voinut jatkua ja vähitellen vakiintua taloudellisesti omillaan toimeentulevaksi.

Yhteistyö Järvenpään kaupungin kanssa on jatkunut ja sujunut kiitettävästi. Tärkeää apua sieltä on saatu ja saadaan edelleenkin varsinkin tilaisuuksien järjestämiseen Toimintakeskuksen tiloissa.

Tiedotus ja näkyvyys

Terveyskasvatusseuralle laadittiin omat kotisivut 2018 Keski-Uudenmaan Yhdistysverkoston toimijoiden opastuksella nopeuttamaan ja tehostamaan mm. seuran tapahtumista tiedottamista.

Seuran tapahtumista tiedotetaan myös sähköpostitse, jäsenkirjeillä, tilaisuuksissa ja paikallislehtien yhdistyspalstoilla.

Yhteistyö muiden seurojen kanssa

Seura on sopivan tilaisuuden tullen ja tarpeen mukaan järjestänyt tapahtumia yhteistyössä Järvenpään Marttojen ja Järvenpään Reumayhdistyksen kanssa. Järvenpään kaupungin tiloja seura on voinut hyödyntää kokouksissaan ja tapahtumissaan joko ilmaiseksi tai kohtuullisilla kustannuksilla.

Jäsenmäärä

Seuran jäsenmäärä on kasvanut voimakkaasti 2000-luvun aikana ollen parhaimmillaan 378 jäsentä. 2020-luvun painajaiseksi tullut koronavirus lamaannutti hetkeksi toimintaa ja jäsenmäärä väheni tapahtumien peruutusten ja kokoontumisrajoitusten vuoksi. Toiminta vuoden 2022 alun jälkeen näyttää kuitenkin elpyvän, joten on syytä toivoa, että pääsemme taas täyteen vauhtiin entisaikojen malliin.

Tulevaisuus on jäsenistön käsissä, ja jos jäsenet ovat sitä mieltä, että toiminta palvelee heitä, niin silloin seuran hallitusvastuukin on heidän käsissään. Aktiivinen osallistuminen hallitustyöhän on vienyt Terveyskasvatusseuran eteenpäin myrskyisinäkin aikoina.

Kunniajäsenyys on myönnetty seuraaville ansioituneille jäsenille: Matti Auranen, Maija Manninen, Aino Lehtonen, Anneli Ranki.

Järvenpää 22.08.2022

Leena Aarrejärvi

Tuula Hälli

Tuula Timperi

Lähteet:

Arkistoidut toimintakertomukset, hallituksen pöytäkirjat, kevät- ja syyskokouspöytäkirjat, jäsenkirjeet

Erkki Kaaretkosken puhe seuran 40-vuotisjuhlassa

Paikallislehdissä julkaistuja artikkeleita