



Antea Voimavara –kalenterin energiset tekijät (vas.) Sonja Vainio, (kesk.) Tiina Retsu ja (oik.) Leena Pitkä

panostamiseen on todella vähän. Stressi ja henkinen riittämättömyyden tunne vaivaavat tänä päivänä monia ihmisiä. Vuorokautta on jatkettu ja jatkettu, vaikka ihmisen pitäisi nukkua 6-9 tuntia. Elämme suoritusyhteiskunnassa, jossa itsensä kuunteleminen on unohtunut, toteavat naiset kuin yhdestä suusta.

Hyvinvointia ajankohtaisilla teemoilla ja ajanhallintapiirakalla

Antea Voimavara -kalenterissa on pisteitä, joilla voi laskea oman elämänsä suunnan. Myös kalenterin ajanhallintapiirakka on uutta ja erilaista. Siitä näkee mihin aika menee ja siksi se on hyödyllinen työväline. Ajankäyttöpiirakka mahdollistaa oman ajankäytön tarkemman seuraamisen. Tarkoituksena on laskea kalenterin viikkoaukeaman alalaidassa olevaan taulukkoon yhtenä arki/ työpäivänä eri tilanteissa käytetyt tunnit yhteen. Hienointa olisi, jos päivittäinen ja viikoittainen ajankäyttö jakautuisi melko tasaisesti levon, työn tai toiminnan ja vapaa-ajan kesken. "Merkitse kalenteriin"

Hienointa olisi, jos viikoittainen ajankäyttö jakautuisi melko tasaisesti levon, työn tai toiminnan ja vapaa-ajan kesken.

–osiossa muistutetaan taukojen ja liikunnan tärkeydestä. Joka kuukaudelle on kalenterissa erilaisia teemoja kuten esimerkiksi voimavarojen lataaminen, elämän ilo ja kiitollisuus. Kalenterin kantava ajatus on löytää keinoja itsensä kuunteluun ja sitä kautta voida paremmin.

Kalenteri panostaa uupumuksen ennaltaehkäisyyn. Oikeanlaisen ajankäytön opettelu ja kalenterissa olevien pysähdyksen paikkojen hyödyntäminen auttaa löytämään omat voimavarat ennen kuin on liian myöhäistä. Kalenterin avulla voi ikään kuin ulkoistaa oman hyvinvoinnin, toteaa Sonja Vainio.

Tekijät sanovat kalenterin olevan juuri sellainen, jollaista he ovat kaivanneet ja joka kulkee kiinteästi mukana.

Lisäksi kalenteri on sen kokoinen, että mahtuu mukavasti laukkuun. He ovat tehneet kalenteria tiiminä ja kertovat olevansa kolme hyvin erilaista ihmistä. Yhdessä tekeminen on opettanut, että asioita voi kyseenalaistaa ja niihin voi löytää erilaisia näkökulmia. Antea Voimavara -kalenterin tekijät uskovat, että hedelmällisen yhteistyön ansiosta kalenterista on tullut paljon monipuolisempi ja sen tekemisessä on ollut synergiaa. Heillä oli kalenteria tehdessään myös todella hauskaa ja sen näkee lopputuloksesta. Sonja Vainion mielestä heidän visionsa konkretisoitui, ja sai siivet, kun Ajasto lähti mukaan projektiin.

■ Teksti: Riitta Maukonen

■ Kuva: Kimmo Karvinen