

Marttamme Belgiassa

Kuljemme vuoden Belgian Marttojen matkassa.

Osa 3: Marttailtoja, vuosikokous ja uusia suunnitelmia.

Perheen pelisäännöistä tuolijumppaan

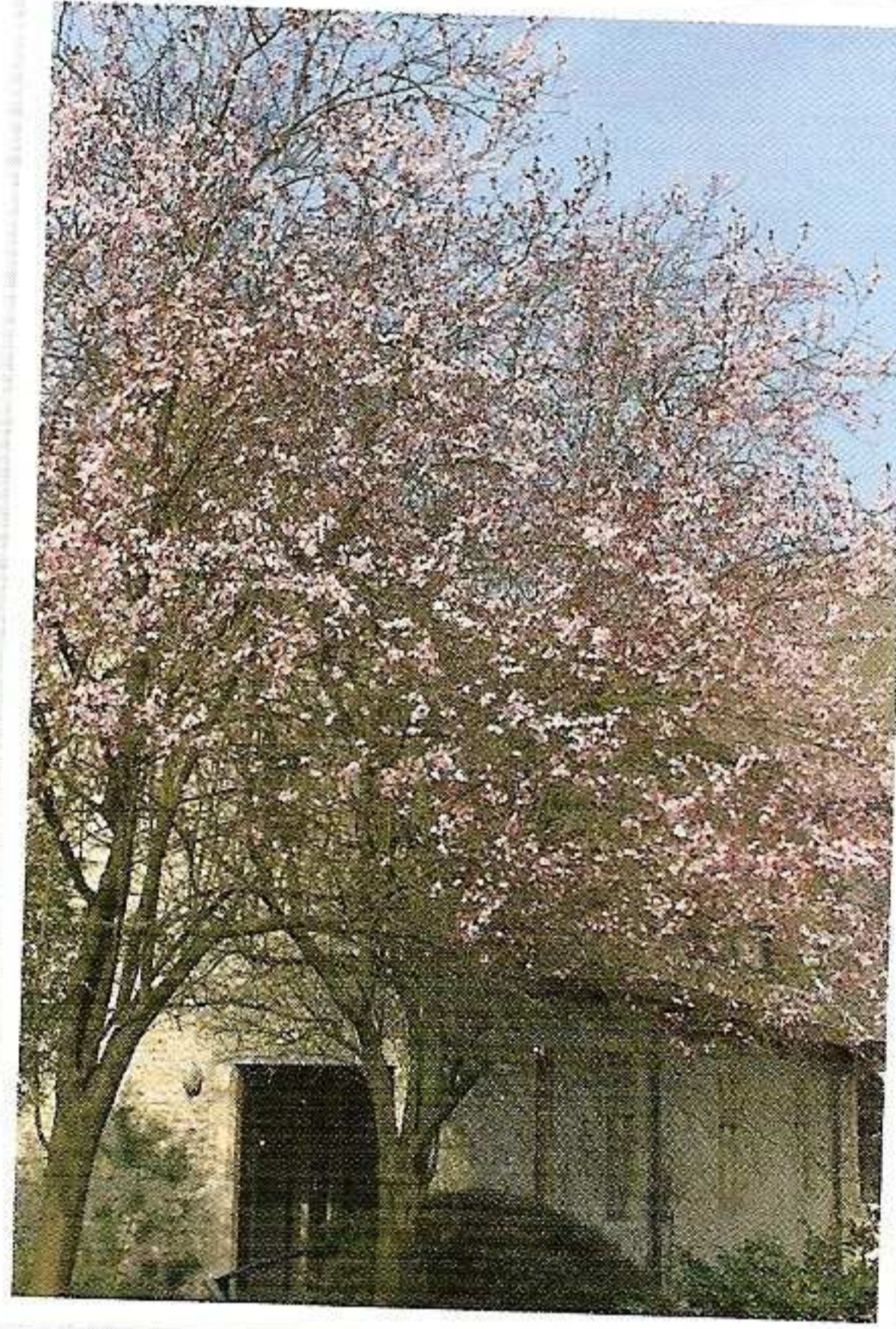
KEVÄT SAAPUI BELGIAAN MAALISKUUN loppupuolella. Koleat päivät vaihtuivat yllättäen auringon lämpöön, ja saimme ihastella kevään ihmettä: tulppaanit, krookukset ja narsissit puhkesivat kukkaan pihoilla ja puutarhoissa. Kirsikka- ja mantelipuiden vaaleanpunaiset kukat koristivat katujen varsia. Orvokkien väriloisto ihastutti etupihoilla, ja aamulla sai herätä peiposten lauluun ja kyyhkysten kujerukseen. Monen martan matka kävi puutarhaliikkeisiin ja kevätkukien ostoon. Ruohonleikkurit haettiin talviteloilta ja puutarhahuonekalut pestiin ja putsattiin.

HELMIKUUSSA JÄRJESTIMME marttaillan aiheesta Perhe-elämää järjellä, tunteella ja huumorilla. Perheen pelisäännöt -kirjan kirjoittaja Annele Saikkala alusti perhe-elämän palapelistä. Tuleeko jokaisella olla äänioikeus ja valitusvapaus perheen täysistunnoissa? Saako kiukuttelijan laittaa jäähyllille? Miksi siskonpeti perjantaina on tärkeämpi kuin Linnanmäki lauantaina? Miksi hyödyttää kuunnella lasta silloinkin, kun se ei hyödytä mitään?

Ilta oli kiinnostava ja vuorovai-
kutteinen. Kävimme mielenkiintoisia keskusteluja tutuista arjen tilanteista, jotka edellyttävät sopimista ja pelisääntöjä perheen kesken. Jokaiselle tilaisuuteen osallistuneelle annettiin jokin haasteellinen per-

he-elämään liittyvä tilanne ratkaistavaksi. Oli kiinnostavaa huomata, että asioita voi lähestyä monelta eri kantilta ja päätyä hyvään lopputulokseen. Malti ja luova ongelmanratkaisukyky ovat valttia naisäkin asioissa. Tilaisuuden jälkeen teki mieli lukea Saikkalan kirja ja syventyä marttaillassa käsiteltyihin aiheisiin.

MYÖHEMMIN KEVÄÄLLÄ SAIMME vieraaksemme fysioterapeutti Kirsi Miittisen puhumaan aiheesta Pysy liikkeessä ja voi paremmin. Tilaisuus jatkoi viime vuonna käynnistämäämme terveysteemaa. Kirsi puhui muun muassa päätetyön kuormitusriskeistä ja antoi vinkkejä siitä, mihin itse kukin voisi työskennellessään kiinnittää huomiota. Jo työtuolia säätämällä pystymme monipuolisesti tukemaan erilaisia työasentoja. Puhuimme staattisesta työstä elpymisestä ja työn tauotuksesta. Intensiivisessä tietotyössä muutaman minuutin tauko vähentää kerran tunnissa parantaa työtehoa ja jaksamista, vähentää silmien räsytystä ja lepuuttaa ajatustoimintaa. Kokeilimme tuo-



lijumppaa ja opettelimme silmäjumpan, jota voi käyttää myös keventämään pitkien ajomatkojen silmärasitusta.

VUOSIKOKOUKSESSA VALITSIMME uudet hallituksen jäsenet ja hyväksyimme toimintasuunnitelman. Meillä on hieno, luova ja innokas hallitus, joka on erinomainen yhdistelmä marttakonkareita ja uusia hallituslaisia. Yhteistyössä raikuu nauru ja pulppuaa iloa!

Olemme suunnitelleet monipuolista ja mukavaa tekemistä, esimerkiksi suk-

laanteko-, ensiapu-, valokuvaus-, itsepuolustus- ja saumurionpelukurssin. Belgian suomalaisen merimieskirkon kanssa suunnittelemme vanhempien ja lasten yhteistä käsityötapahtumaa. Myös etiketti- ja protokollakursseista ollaan kiinnostuneita. Marttaretkiä suunnitellaan Pariisiin ja syksymmällä askartelumessuille Namurin kaupunkiin. Loppuvuoden toiminnassa painottuu jouluteema. Toimintaa ideoidaan koko ajan, ja saa nähdä, mitä kaikkea innostavaa vielä keksimmekään. •

Krista Taipale
Belgian Marttojen puheenjohtaja