IKÄVIISAS PREPPERIOPAS

SYDÄNVARA

Mitä elämä opetti, sen voi antaa eteenpäin



Mikkelin Anarkistimartat

Ikäviisaudesta tulevaisuuden taidoksi

Elämme epävarmuuden aikaa, ja joskus maailmantilanne saattaa pelottaa. Toimintakyky syntyy kokemuksesta siitä, että olemme selvinneet aikaisemminkin, sekä minäpystyvyydestä: luottamuksesta siihen, että osaamme toimia vaikeissakin tilanteissa. Tätä luottamusta voimme lainata edellisiltä sukupolvilta ja siirtää jälleen eteenpäin. Ja nytkin me selviämme – yhdessä.

Vanhemmilla sukupolvilla on taitoja, joita epävarma aika jälleen tarvitsee. He tietävät, miten vähästä tehdään riittävää, miten arki pidetään liikkeessä ja miten toivoa kannatellaan, kun valmiita vastauksia ei ole. Tämä ei ole menneisyyteen takertumista vaan käytännöllistä tulevaisuusosaamista.



Resilienssi ei ole vain yksilön lujuutta. Se on kykyä lainata rauhaa, tietoa ja toimintakykyä toisiltamme. Kun kokemukset, kädentaidot ja kertomukset siirtyvät sukupolvelta toiselle, syntyy muistivaraa: ymmärrystä siitä, miten vaikeiden aikojen läpi kuljetaan yhdessä.

Tietokirjailija ja varautumisen asiantuntija
Lilly Korpiola

Kuvaaja Tea Kohlmann

Hei lukija!

Tämä on opas niihin hetkiin, kun sähköt katkeavat, netti pätkii, kauppa on kiinni tai elämä muuten vain yllättää. Varautuminen ei nimittäin ole vain tavaroiden keräämistä kaappeihin. Se on sitä, mitä osaat, mitä uskallat tehdä ja kenen oveen voit luottaen koputtaa.

Kysyimme ikäihmisiltä, mitä elämä on opettanut vaikeista ajoista selviämisestä. Vastauksista löytyi käytännön arjen taitoja, huumoria ja pyyteetöntä naapuriapua. Ota talteen konkareiden parhaat neuvot ja tee ikäviisaudesta oma tulevaisuuden taitosi.

Parhaita lukuhetkiä:
Mikkelin anarkistimartat
& ikäviisaat seniorit



sydänvara subst.
Voimavara, joka syntyy elämän aikana karttuneista taidoista, kokemuksesta ja välittämisestä. Se kulkee mukana ja auttaa pärjäämään arjessa sekä yllättävissä tilanteissa.

Sydänvara kasvaa, kun sen jakaa eteenpäin

Sydänvara

Sydänvara ei tarkoita, että aina jaksaisi

Sydänvara tarkoittaa sitä, että ihmisellä on keinot päästä seuraavaan päivään ja jatkaa eteenpäin, vaikka ympärillä myrskyäisi.

Eri ihmisille sydänvara merkitsee eri asioita. Toisille se on tunteiden ilmaisua laulaen ja itkien, toisille rukousta, kiitollisuutta ja luonnosta saatavaa voimaa. Se voi olla kirkas päämäärä, jota kohti kulkea, tai toisen ihmisen kannatteleva sana silloin, kun oma usko loppuu. Tärkeä osa sydänvaraa ovat myös arjen pienet rutiinit ja huumori: napakat arjen tavat pitävät järjestystä yllä ja vähentävät kuormaa, kun taas huumori palauttaa asiat oikeisiin mittasuhteisiinsa.

> Sinussa on jo viisautta – älä anna toisten määritellä sitä, etsi se oma.
>
> Ikäviisaan vinkki



> Ensin keitetään kahvit,
> sitten mietitään mitä tehdään.
>
> Mirja



Kokeile itse

- [ ] Ota yhteys tärkeään ihmiseen
- [ ] Tallenna lause, jonka haluat muistaa
- [ ] Etsi paikka, jossa sinun on hyvä olla
- [ ] Kirjoita ylös yksi asia, joka rauhoittaa sinua


“
Jokaisella pitäisi olla elämässä
edes yksi ihminen, jolle voi soittaa.
Leena

Ihmisvara

Kenen oveen voit koputtaa?

Hyvä naapuri ei ole se, jolla on kaikkein hienoin aggregaatti ja täydellisin hernekeittovarasto. Se on ihminen, jolta uskaltaa pyytää apua.

Aito ihmisvara toimii ilman monimutkaista kirjanpitoa. Apua annetaan, kun tarvitaan, eikä kukaan pidä listaa siitä, kuka on kenelle kahvikupillisen tai lumitöiden verran velkaa. Avun pyytäminen on usein vaikeampaa kuin sen antaminen, mutta se on paras tapa rakentaa luottamusta.

> “Auttaminen on pyyteetöntä,
> ei lasketa kuka on kelle “velkaa”.
>
> Juha & Sari

Naapurihaaste – tee yksi tänään

- [ ] Tervehdi
- [ ] Pysähdy juttelemaan
- [ ] Pyydä tai tarjoa apua
- [ ] Kutsu kahville



Taitovara

Mitä osaat tehdä silloin, kun tavallinen järjestelmä ei tee asiaa puolestasi?

Taitovara syntyy tekemällä ja kokemalla. Aiemmin taidot, kuten ruoanvalmistus, säilöntä, käsityöt ja raaka-aineiden käsittely, opittiin kokeneempia seuraamalla ja itse tekemällä. Yhdessä tekeminen ja esimerkin näyttäminen ovat edelleen parhaita tapoja siirtää osaamista eteenpäin.

Omaisuus tuo turvaa vain tiettyyn pisteeseen asti. Omistaminen ei ole sama asia kuin osaaminen. Parhaistakaan varusteista ei ole hyötyä, jos niitä ei osaa käyttää.

> *T*ietyt jauhot ja ryynit, niitä on oltava aina – niin että periaatteessa ihan milloin tahansa pystyisi ruveta leipomaan tai tekemään jotain.
>
> Ikäviisaan vinkki



Sukupolvihaaste

Pyydä itseäsi kokeneempaa ihmistä opettamaan sinulle yksi käytännön taito. Älä vain kysy ohjetta tai katso videota. Menkää saman pöydän ääreen ja tehkää se yhdessä.



> Me opitaan peilisolujen avulla, esimerkin kautta. Meidän itse pitää näyttää tuleville sukupolville käytöksillä ja toimintatavoilla asioiden arvoa.
>
> Mirja

Minkä taidon sinä voit opettaa ystävälle?

Lapaset, kalastus, retkeily, pullataikina...
Vinkkejä, ohjeita ja paljon muuta löydät:
martat.fi

Toimijuusvara

Varmuus omasta toimijuudesta

Arjessa toimijuus on usein pienten kynnysten ylittämistä. Rohkeus ei ole pelon puutetta, vaan kykyä ottaa ensimmäinen askel pelosta huolimatta. Sitä voi harjoitella ja kasvattaa kuin lihasta. Uskaltamalla lähteä mukaan, hakemalla uusia ratkaisuja ja sallimalla itselleen myös epäonnistumiset pienissä asioissa. Tahto selvitä ja kokemus omasta vaikuttamismahdollisuudesta pitävät toimintakyvyn elossa silloin, kun sitä eniten tarvitaan.

Toimijuusvara on päätös olla jäämättä paikoilleen odottamaan, että joku muu tulee ratkaisemaan tilanteen puolestamme.

> “Rohkeutta voi kasvattaa tekemällä asioita silti, vaikka vähän pelottaa.
>
> Pirjo



> Pakkohan sitä on jotenkin osallistua itsekin, eikä vain istua odottamassa apua.

Ikäviisas oivallus



Mitä teet, kun valot sammuvat?

Kuvittele tilanne:

- sähköt ovat poikki
- puhelimessa on vain 8 % akkua
- lähikauppa on kiinni

Tunnustele tiesi kaapille
(Taskulampun etsiminen pimeässä on aina parempi idea kuin varpaan lyöminen pöydänkulmaan.)

Kenelle ilmoitat tilanteesta ennen kuin puhelimesi akku sammuu kokonaan?

Kuka lähelläsi asuva saattaisi tarvita apuasi juuri nyt?

Mitä hyödyllistä ja syötävää sinulla on kotona?
(Pakastimen avaaminen ”ihan vain katsomaan” ei sitten ole sallittujen vastausten listalla!)

Kotivara

Ennakoinnilla pötkii pitkälle

Ennen kotivara oli luonnollinen osa tavallista arkea. Talveen varauduttiin jo kesällä, ja halkopinot tehtiin ajoissa kuivumaan. Ennakkoon piti ajatella. Tavaravarasto on kuitenkin vain yksi osa selviytymiskykyä. Pelkät säilykkeet ja paristot kaapissa eivät ratkaise mitään, ellei niiden ympärillä ole osaamista ja yhteisöä. Kuka osaa tehdä niukoista aineksista ruokaa tai sytyttää tulen?

Uskallatko pyytää apua tai lainata tarvittaessa?

Kotivaraan kuuluu olennaisesti myös vierasvara. Ajatus siitä, että kaapissa on kahvileipää tai ylimääräinen ruoka-annos sitä varten, että joku toinen tarvitsee apua. Todellinen turva ei synny vain tavaran määrästä, vaan kyvystä käyttää sitä ja pitää huolta myös naapurista.



Mikä on sinun kotivarasi?

Voit lukea lisää:
martat.fi/teemat/varautuminen/kotivara



Tyhjän kaapin taikoja

Todellinen keittiöluovuus mitataan silloin, kun jääkaappi ammottaa tyhjyyttään ja kokkaat vain siitä, mitä valmiiksi löytyy. Ota haltuun tämä arjen pelastaja ja täydellinen lohturuoka.

Varapannu



2–3 annosta

4–5 keitettyä perunaa
3 kananmunaa
½ dl maitoa tai vettä
suolaa
hieman rasvaa paistamiseen

Jos löytyy:
sipulia, kuivayrttejä, juustonkannikka tai edellisen aterian kasviksia

Tee näin:
Viipaloi perunat ja paista pannulla. Sekoita kananmunat, neste ja suola. Kaada perunoiden päälle ja kypsennä.

> Älä opettele vain reseptejä.
> Opettele tekemään ruokaa siitä, mitä on.
>
> Ikäviisaan vinkki



Kuusenkerkkäsiirappi

Kuusenkerkkä- eli aurinkosiirappi on juoksevaa ja maistuu hauskasti havulta. Sitä voi valuttaa lettujen päälle, lisätä jogurttiin tai vaikka sekoittaa juomaksi lisäämällä lusikallisen kuumaan veteen.

Muistathan: **Kuusenkerkkien keräämiseen tarvitset maanomistajan luvan.** Pehmeät, vaaleanvihreät kuusenkerkät kerätään keväisin.

Tarvitset:

- tuoreita kuusenkerkkiä
- sokeria (tavallista, fariini- tai täysruokosokeria)
- ison kannellisen purkin
- siivilän

Huuhtele ja valuta kerkät siivilässä. Laita kerkkiä puhtaaseen lasipurkkiin noin puolilleen ja painele niitä hiukan tiiviimmäksi.

Kaada päälle suunnilleen saman verran sokeria. Sulje purkki ja nosta se lämpimään, aurinkoiseen paikkaan, esimerkiksi ikkunalaudalle.

Sitten voit odottaa ja antaa auringon tehdä työn. Aurinko lämmittää purkkia ja sokeri sulaa vähitellen. Sulaessa se valuu kerkkien läpi ja ottaa niistä makua.

Kun pohjalle muodostuu siirappia, siivilöi seos. Kaada valmis siirappi puhtaaseen lasipurkkiin ja säilytä jääkaapissa.



“Kaikki järjestyy!
Kun kattoo vuosien päästä vaikeita asioita,
tajuaa että moni paska kohta meni kuten pitikin.

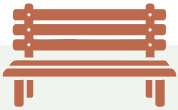
Päivi

Muistivara

Kuka opettaa sinua pärjäämään?

Arjen viisautta ei ladata sovelluskaupasta. Se siirtyy olemalla mukana, katsomalla, kokeilemalla ja tekemällä itse.

Jokainen kuultu selviytymistarina kertoo, että vaikeistakin ajoista on selvitty ennen. Siksi ikäviisaus on varautumista tulevaan.



Sukupolvitreffit

Mikä on ollut elämäsi sitkein paikka ja miten selvisit siitä?

Mitä sinulla on kaapissa aina ja mitä siitä voi valmistaa?

Mikä on tärkein naapuruus- tai ystävyystaitosi?

> Kun oli kokeneita tekijöitä,
> niin mukana oppi itekin.
> Pentti

Mikkelin viisain pyykkinaru



Pitää aktivoida ittensä ja mennä mukaan toimintaan ettet jää yksin.

Vähän päivässä, paljon viikossa.

Älä sure sitä mitä sinulta puuttuu, vaan iloitse siitä mitä sinulla on.

Pitäkää toisistanne huolta. Sydän avonaisena.

Elää varojensa mukaan. Ei havittele kuuta taivaalta, realistista elämää.



Luonto pitää huolen niistä, jotka sitä kunnioittaa.

Älä anna auringon laskea vihasi ylle.

Tyhjän saa pyytämättäkin.

Olinko tänään hyvä esimerkki itselleni?

Repäise mukaasi

- Älä rakenna varautumista yksin
- Osaa jotain – älä vain omista
- Harjoittele ennen kuin on pakko
- Pidä jotain varalla – ennakoi
- Tunne ihmiset, joilta voit pyytää apua ja ole itse sellainen ihminen
- Pidä mielessä jotain joka auttaa jatkamaan: toivo, luonto, laulu, huumori...
- Jaa sydänvaraa seuraavalle!

TÄMÄN HALUAN KERTOA SINULLE...

Tämä opas on osa Mikkelin Anarkistimarttojen Ikäviisaat Prepperimartat-hanketta, joka palkittiin Miina Sillanpään Säätiön innovaatiokilpailussa. Ikäviisaat Prepperimartat -hanke on saanut Miina Sillanpää -ratkaisu -laatumerkin.

Opas kokoaa yhteen yli 65-vuotiaiden arvokkaita kokemuksia, arjen taitoja ja elämänviisautta, joita kerättiin haastatteluin, Mikkelin Eloiltamissa, keräyslaatikolla sekä verkossa.

Elämänviisaus liikkeelle –
Miina Sillanpään jalanjäljissä innovaatiokilpailu 2026

MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Mikkelin Anarkistimartat

TYÖRYHMÄ
Haastattelut: Tuulevi Aschan, Iris Damstén,
Hanna Kallionalusta, Jenni Paavilainen, Mikaela Vahvelainen
Kuvat: Mikaela Vahvelainen
Taitto: Laura Asikainen

Kiitos kaikille ikäviisauttaan jakaneille

Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Nimeä – EiKaupallinen – EiMuutoksia 4.0 Kansainvälinen (CC BY-NC-ND 4.0) -lisenssillä