**Tunniste**: M7-54

**Haastattelun päivämäärä:** 8.9.2023

**Syntymävuosi:** 1946 (76v)

**Sukupuoli**: Mies

**Kansalaisuus**: Suomi

**Maakunta**: Uusimaa

**Talotyyppi:** Kerrostalo

# **Arkipäivän kulku**

Täytän tämän kuun lopussa 77 vuotta, mutta teen vieläkin paljon töitä. Olen aina vastannut olevani eläkkeellä oleva yrittäjä. Olen kauppa-alalla ja työtunteja kertyy vielä paljon. Olen tyytyväinen, että olen jaksanut työskennellä näin pitkään. Terveyteni on ollut riittävän hyvä, eikä minulla ole ollut edes koronaa.

Kotona teen kaikki askareet itse. Olen oppinut paljon arvostamaan sitä työtä mitä naiset tekevät kotitöiden kanssa. Kotitöissä riittää paljon tehtävää, mutta en kärsi yksinolosta.

Olen mukana monissa miesten yhdistyksissä, joiden kautta monet yksinäiset miehet ja eronneet miehet ovat saaneet apua. Se on ollut tosi tärkeää toimintaa minulle. On ollut mukava auttaa.

Teen huutokauppoja, joissa esittelemme tavaroita. Minulla on kantava ääni, joten en ole tarvinnut kovaäänistä laitetta vielä koskaan. Olen pitänyt luentoja kokoustekniikasta ja järjestötiedosta eri paikkakunnilla. Olen tottunut erilaisiin kokouksiin ja tilaisuuksiin. Kokoustekniikka on tarpeen kokouksissa, joissa on monia erilaisia esityksiä ja äänestyksiä, ja monta ihmistä äänessä.

Aiemmin olin rohkeampi ja viljelin enemmän huumoria kauppatyössä, mutta nyt en enää yhtä paljon. Energia on sillä tavalla vähentynyt. Fyysisesti pystyn kuitenkin tekemään kaiken, ja olen käynyt pyöräilemässä noin 6 kilometrin lenkin kesäaikana. Muuta liikuntaa minulla ei juuri ole, ja tarvitsisinkin enemmän liikuntaa, koska liikun liian vähän. Liikun enimmäkseen autolla.

Aikoinaan olen saanut ilmaisilla kentillä pelata mailapeliä usein. Täällä ei ole enää oikein ollut kaveria jonka kanssa olisi päässyt pelaamaan. Olen kysynyt kahdelta ystävältä lähtisivätkö pelaaman, toisella avioliittonainen ja toisella ystävänainen, niin kumpikin on kieltäytynyt. Tällaisista kavereista on aina vähän puutetta. Kauppatehtävien kautta ihmisiä kyllä riittää ympärillä.

Sairastan diabetesta ja epilepsiaa, mutta molemmat on hallinnassa, ja hoidan niitä tableteilla.

Koti

Olen asunut kuusi vuotta tässä kolmiossa, jossa on 67,5 neliötä. Tässä on kolme huonetta ja keittiö. Aiemmin asuin 55 neliön kaksiossa, mutta talo purettiin ja tilalle rakennettiin uusia taloja.

Olen kotoisin Etelä-Pohjanmaalta. Muutin Varsinais-Suomeen vuonna 1967 ensimmäiseen työhöni ja olin siellä aina vuoden 1986 loppuun asti. Olen asunut pääkaupunkiseudulla siitä lähtien. Jos joutuisin muuttamaan pois täältä, muuttaisin takaisin Kuopioon päin.

Palvelut ja liikkuminen

Pääkaupunkkiseudun eläkeläisellä täytyy olla reilusti yli 1500 euron eläke. Minulla eläke on alle 1500 euron, se on taiteilua, että miten saan rahani riittämään. Kaupat kuitenkin tuovat vähän sivutuloa. Saan maksettua Helsingin Sanomat, kaikki ATK-kustannukset, museokortit ja kaikki tällaiset.

Palvelut toimivat täällä hyvin. Minut tunnetaan terveyskeskuksessa, joten saan sieltä hyvin aikoja.

Elokuvissa ja näyttelyissä ja muissa minä mielelläni käyn.

Tärkeät ihmiset

Minulla on ollut kaksi avioliittoa ja kaksi tyttölasta.

Digitaalisten laitteiden käyttö

Minulla oli erilaisia laitteita, kuten tietokoneita ja älypuhelimia. Hankin myös autopuhelimen ja faksipuhelimen. Nykyään minulla on älypuhelin ja 5G-puhelin. Koronan aikana siirtyminen etätapaamisiin sujui hyvin. Käytän Facebookia päivittäin. Hoidan pankkiasiat netin kautta ja se toimii hyvin.

Hyvän elämän resepti

Arkeen kuuluu kunnon syöminen ja liikunta ja tietenkin työtehtävät.