

Studia Generalia 2010

HYVÄÄ ELÄMÄÄ ETSIMÄSSÄ

Helsingin yliopisto 25.2.2010, Porthania PI (Yliopistonkatu 3), klo 17.00–19.00

AIKA ON AINOA PÄÄOMA

Dosentti Tuija Takala
Hidasta hyvinvointia

Tässä esitelmässä tarkastellaan hitausliikkeen (Slow Movement) ajatusten yhteyttä ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen. Sen alaotsikko voisikin olla ”Terveysten uusi filosofia?” Esitelmässä lähdetään liikkeelle tarkastelemalla sanojen ”hitaus” ja ”slow” monenlaisia merkityksiä alustuksena siihen, mitä hitausliike on ja mihin se pyrkii.

Terveydelle on olemassa monenlaisia määritelmiä sairauden puutteesta täydelliseen hyvinvointiin. Minkä tahansa näistä valitseekin, hitausliikkeen ajatuksia voidaan soveltaa terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Kiirehtiessämme aina jonnekin, emme ehdi kokea hyvää oloa ja nauttia hyvinvoinnistamme. Kiire aiheuttaa lisäksi stressiä ja unettomuutta, joista molemmat vähentävät hyvinvointia ja voivat vaikuttaa ainakin epäsuorasti terveydentilaamme. Hitausliikkeen suosittama kiireettömyys vähentää stressiä.

Hitausliike on lisäksi kiinnostunut kestävästä kehityksestä ja sosiaalisesta oikeudenmukaisuudesta. Tässä mielessä hitausliike on myös kiinnostunut tulevien sukupolvien terveydestä ja hyvinvoinnista.

Esitelmän loppupuolella tarkastellaan nykymaailman ilmiöitä nettitodellisuudesta hybridautoihin ja julkishallinnon uudistuksiin ja pohditaan mitä sanottavaa hitausliikkeellä olisi näistä. Hitausliike näyttäytyy modernin kulutusjuhlan maltillisena kriitikkona, jolta voisi vaikka oppia jotain. Ellei muuta, niin ainakin sen, että välillä kannattaisi pysähtyä miettimään.

Suora lähetys ja videotallenteet internetissä, osoitteessa video.helsinki.fi/studia/.
Luentojen lyhennelmät ja luentosarjan ohjelma löytyy osoitteesta www.helsinki.fi/vst.
Luentosarjan luennot julkaistaan kirjana Vapaan sivistystyön toimikunnan julkaisusarjassa.
Tilaukset: (09) 191 58063 (toimisto), vst@helsinki.fi tai [www-sivuilta www.helsinki.fi/vst](http://www-sivuilta.www.helsinki.fi/vst).