

Jäsenkirje 2/syysy 2023

Kohta on syyskuu, jolloin aloitamme syksyn perinteisen toimintamme. Olimme mukana Sykettä Syksyyn tapahtumassa. Paljon oli kävijöitä myös meidän pöydässämme. Jaoimme yhdistyksemme esitettä ja lähes 200 Patina lehteä.

2.10. alkavalla vanhusten viikolla järjestämme **Rovaniemen Kiepin**, jossa tutustutaan neljään mielenkiintoiseen kohteeseen (Kunnon Paikka, pääkirjaston musiikkiosasto, Taito Lappi ja Alvari ravintola) ja kerätään jokaisesta käyntileima. Kaikkien niiden kesken, jotka ovat vierailleen jokaisessa paikassa, arvotaan palkintoja mm. Kunnon paikan vuosikortti, Alvari ravintolan lounaslippuja, pari taulua ja Lapin Kopion lahjoittama kattila. Musiikkiosastossa painetaan itselle Kävelykipinä rintanappi.



Syksyn 2023 ohjelma

- 13.9. **Nojatuolimatkailua lähelle**, kauas ja vielä kauemmaksi. Anneli johdattaa.
- 27.9. **Muistiterveys**. Vieraanamme Marika Kulppi. Lisäksi pidämme yhdistyksemme syyskokouksen.
- 11.10. **Tutustumme Arktiseen keskukseen**. Johtaja Johanna Ikävalkon opastuksella
- 25.10. **Yhdistyksemme 50 -vuotisjuhla** Ounasvaaran Majalla. Juhlapuhuja professori Päivi Rasi-Heikkinen
- 8.11. **Toivo**. Vieraanamme on tätä aihetta tutkinut Heidi Sinevaara-Niskanen.
- 22.11. **Itsenäisyys- ja syntymäpäiväjuhla** Potkurissa, juhlapuhujana Mikko Virrankoski.
- 7.12. **Pikkujouluruokailu** Lähteentien Pirtillä. Etukäteisilmoittautuminen. Varmistetaan tarjoilun hinta.

Matkat

Sotaorpojen kanssa yhdessä Tapionniemeen lähelle Pyhätunturia 1.11. Lisää tietoa myöhemmin.

Teatteri ja konsertit

Teatteri: **Kirka 25.11**. Marjatta varaa 30 paikkaa. Lippu ostetaan kassalta ja sitten ilmoitus Marjattalle väliaikatarjoilua varten.

Kamariorkesterin kenraali Korundissa: **Olli Mustonen 9. 11.** Lippu kassalta 6 €. Sen jälkeen omakustanteinen lounas.

HUOM. Ennen useimpia Kamariorkesterin konsertteja on avoin harjoitus samana päivänä klo 10.00. Liput vain 6 euroa. Jokainen itse maksaa.

Syksyn digikoulumme tavoitteena on, että jokaisen jäsenen älypuhelimessa olisi liiton jäsenkortti. Sen kautta voi ilmoittautua suoraan erilaisiin liiton, piirin ja yhdistyksemme tapahtumiin esim. koulutuksiin ja matkoille, hyödyntää valtakunnallisia etuja, lukea liiton uutisia ja vastaanottaa viestejä.

Jos Sale, niin miksei mekin!

Presidentti Sauli Niinistö löi lautaan kovat kävelyn askelmäärät. Kävelyllä tiedetään olevan monia terveydellisiä hyötyvaikutuksia. Sillä voidaan kehittää mm. kestävyyskuntoa.

Kävely on ihmisen luontainen tapa liikkua. Eniten siitä hyötyvät ne, jotka ovat liikkuneet elämänsä aikana vähiten. Jos on aiemmin harrastanut kestävyysliikuntaa, kehittyäkseen pitää kävellä suuremmalla teholla eli reippaasti tai rasittavasti ja ottaa sauvat mukaan.



Iäkkäillä kävelyyn vaikuttaa alaraajojen lihasvoima. Erityisesti naisilla se lähtee heikentymään noin 50-vuotiaana. Samoin siihen vaikuttaa tasapaino, joka harmiksi kyllä heikentyy ikääntyessä.

Kävelyn neljä hyötyä, jotka erityisesti iäkkäät ihmiset voivat saavuttaa kävelyn avulla.

1. Verenpaineen lasku
2. Sydän-, verenkierto- ja hengityselimistön toiminnan parantuminen
3. Mielen hyvinvointi
4. Lihasten aktivointi

Kävely myös auttaa ehkäisemään monia pitkäaikaissairauksia, kuten kakkostyyppin diabetesta ja sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia. Myös tiettyjen syöpien, esimerkiksi rinta-, eturauhas- ja paksusuolensyöpien, riski pienenee aktiivisesti liikkuvilla.

Uskomuksena oli, että päivittäin pitäisi kävellä jopa 10 000 askelta. Uuden tutkimuksen valossa vähempikin riittää. Jo alle 4 000 askelta päivässä auttaa vähentämään ennenaikaisen kuoleman riskiä. Jos kävelee normaalisti esimerkiksi 15–30 minuuttia päivässä ja sen kaksinkertaistaa pikkuhiljaa, voi saada aikaan erittäin hyviä vaikutuksia. Kävely rollaattorin kanssa on myös hyvää liikuntaa.

Kävely on matalankynnyksen lähes ilmainen harrastus, jota voi tehdä melkein missä vaan.

Vanhusten viikolla Rovaniemen kaupungin liikuntatoimi opastaa **sauvakävelyn saloihin** Keskuskentällä 2.10.