

Seniorit panostavat kävelyyn

Liike on lääke. Sen moni seniori tietää. Mutta kuitenkin koronan aikana moni eläkeläinen on jäänyt kotiin. Kansalliset seniorit haastavat eläkeläiset lähtemään yhteisille kävelylenkeille.

KATRI MÄENPÄÄ

KUN KORONA viime vuonna alkoi, eläkeläisiä suositeltiin jäämään kotiin. Ulvilan kansalliset seniorit siirsivät tapaamisiaan ja kokouksiaan verkkoon, mutta kaikkia jäseniä on hankala etäkokuksin tavoittaa.

Oman jäsenistön keskuudessa seniorit pitivät soittokierroksia ja kyselivät toistensa kuulumisia. Kävelylenkit ovat kuuluneet monen seniorin päivään, koska liike on lääke.

- Vaikka ihmiset ovat ulkoilleet ja käyneet hiihtämässä ja kävelemässä, on liikunnasta puuttunut sosiaalinen puoli. On mahtavaa päästä jälleen tapaamaan toisia ja liikkumaan yhdessä, senioreiden liikuntakerhon vetäjä **Seppo Tuomola** kertoo.

YHDESSÄ HE ideoivat kävelykampanjan, joka haastaa eläkeläiset liikkeelle koko kesän ajan. Kaske-
lotissa kokoonnutaan joka toinen torstai yhteensä kahdeksan kertaa. Ensimmäinen kokoontuminen oli viime viikon torstaina. Liikunnanohjaaja **Elina Väisänen** piti Ulvilan kansallisille senioreille alkulämmittelyn, joka nosti helteessä heti hien pintaan.

- Ikäihmisten olisi hyvä harrastaa liikuntaa päivittäin, koska niin pysyy kroppa kunnossa ja mieli virkeänä. Arkiaskareet ja kävely ovat hyvää liikuntaa. Nyt koronaaikana myös televisiosta on tullut senioreille suunnattua jumppaa.

Väisänen mielestä myös vesiliikunta sopii erityisen hyvin ikäihmisille, koska se on hyväksi nivelille. Lisäksi lihaskuntoa tulisi harjoitella ainakin jonkin verran.



Kävelysauvojen kumitassut ovat hyvät asfaltilla, mutta soralla pitäisi olla piikit esillä. Liikunnanohjaaja Elina Väisänen opastaa.

- Syksyllä meillä jatkuu jälleen muun muassa Friitala-talon seniorijumppa, joka on todella suosittu. Aloitamme vastaavan tunnin myös Kullaalla ensi syksynä.

ELINA VÄISÄNEN opasti sauvakävelyn tekniikkaa senioreille.

- Sauvojen tulee olla oikean mitaiset. Virallisesti sauvat tulisi olla

oma pituus miinus 55 senttiä. Käytännössä sopiva mitta on silloin, kun kädet kyljissä ja sauvat kohtisuoraan maassa, kynärpäät jäävät 90 asteen kulmaan.

Toinen tärkeä asia on pitää hartiat alhaalla, kun lähtee liikkeelle.

- Etuasennossa sauvat eivät nouse navan yläpuolelle. Astuessa sauva työnnetään kunnolla taakse, mutta sauvaa ei puristeta.

Kämmen saa olla takana auki ja sauvaa kannatellaan sen remmin avulla, hän opastaa.

SEPPO TUOMOLA käy arki-aamuissaan lapsensa koiran kanssa lenkillä.

- Yritämme kierrellä aina vähän eri paikkoja. Välillä lenkkeilemme Massilla, välillä Ruskilankoskella. Talvisin käyn myös hiihtämässä.

Myös **Pekka Tiusanen** on talvi-

sinintoshimoinen hiihtäjä.

- Kesällä tulee keskityttyä hyötyliikuntaan.

Raija Tiitinen kävelee kolmen kilometrin lenkin joka päivä.

- Käyn lenkillä yleensä aamupäivällä, koska sitten lenkki on sen päivän osalta tehty. Isossa talossa ja pihassa tulee myös hyötyliikuntaa. Yritän tehdä voitavani oman hyvinvointini eteen.



Oili Roine ja Aino Laine nauttivat jälleen yhteisistä kävelylenkeistä, koska samalla pääsee vaihtamaan kuulumisia.



Liike on lääke. Ulvilan kansalliset seniorit ottavat mielellään yhteisille lenkeille myös ystäviä mukaan.