Ulkoilutreffeillä Turun Urheilupuistossa

Valtion Eläkkeensaajat VES-TURKU ry on lisännyt liikunnan osuutta toiminnassaan viime vuosina. Säännöllistä liikuntaa on neljänä päivänä viikossa lajeina kuntosali, vesiliikunta, boccia ja ulkoliikunta. Jäsenemme ovat sisäistäneet kuntoilun ja liikunnan tärkeyden niin, että osallistujia on riittänyt sekä säännöllisiin että kertaluonteisiin tapahtumiin.

Olemme pyrkineet myös siihen, että nämä liikunta- ja kuntoilutapahtumat ovat mukavia yhdessäolon hetkiä, joiden avulla ylläpidetään ja parannetaan myös henkistä hyvinvointia.

Kevään lopulla yhdistyksemme osallistui ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelmaan ”Liikkeellä voimaa vuosiin”. Ohjelman päämäärä on edistää liian vähän liikkuvien ikäihmisten tasa-arvoisia mahdollisuuksia liikkua suositusten mukaisesti. Toimenpideohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti ja sitä rahoittavat raha-automaattiyhdistys, opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö.

Ohjelma haastoi paikalliset järjestöt, kunnat ja verkostot järjestämään vertaisohjaajien voimin ulkoliikuntatapahtuman toukokuussa. Tavoitteena oli innostaa tavalliset ikäihmiset kokeilemaan kuntoilua ulkona.

VES-TURKU ry:n 28.05.2015 järjestämän tapahtuman nimenä oli Ulkoilutreffit ja paikka oli senioriliikuntapiste Unelmien kannas, Turun Urheilupuisto. Meille tätä tapahtumaa suositteli Turun Liikuntapalvelukeskus, joka oli mukana tapahtuman järjestelyissä.

Tavoittelimme tapahtumalle osallistujamääräksi 30 henkilöä, joka täyttyi hyvin. Omia jäseniä oli n 25, osa muista yhdistyksistä ja olipa siellä sellaisiakin, jotka eivät vielä kuuluneet mihinkään eläkeläisyhdistykseen.

Vessin liikuntavastaavan Matti Sarvirannan avattua tapahtuman Lotta Niemi Liikuntapalvelukeskuksesta kertoi kuulumisia ja tulevia tapahtumia sekä opasti Unelmien kannaksen seniorikntoilulaitteiden käyttöä. Tämän jälkeen Airi Saari lämmitteli ulkoilijoiden kroppaa lämpimäksi liikuntaa varten.

Ulkoilutreffeille oli saatu paitsi kävelyä, sauvakävelyä, ulkokuntosalia, myös bocciakenttä ja fisbee-kiekot niistä kiinnostuneille. Niinpä jokainen löysi itselleen sopivan ryhmän kuntoiluun. Moni käytti tilaisuutta tutustuakseen kuntoilulaitteisiin, bocciaan tai frisbee-golfiin Urheilupuiston alueella.

Vertaisohjaajina toimivat Airi Saari, Matti Sarviranta, Reino Varinowski ja Risto Saari.

Osanottajien mielestä tapahtuma oli onnistunut ja kaikki nauttivat keväisestä ja lämpimästä säästä luonnon kukoistaessa. Monien mielestä yhdessä liikkuminen on mielekkäämpää kuin yksin.

Tapahtuman jälkeen kuulimme Ikäinstituutilta, että Valtion Eläkkeensaajat VES-TURKU oli ainoa tähän kampanjaan osallistunut Turussa. Yhteensä tapahtumia oli Suomessa 115. Aplodit vessille!

Järjestämme vuosittain alkusyksystä ulkoilu- ja virkistyspäivän. Viime vuonna olimme Turun Ruissalon opastuskeskus Tammenterhossa. Liikuimme kauniissa luonnossa, grillasimme makkaraa ja kahvittelimme. Kokemus oli niin hyvä, että menemme taas tänä vuonna samaan paikkaan.

Joulukuussa menimme vuoden viimeisten ulkoilutreffien päätteeksi Kupittaan kauppakeskukseen kahville. Tämäkin oli mukava kokemus ja tarkoitus on toteuttaa samantyyppinen juttu jatkossakin.

Osallistuimme myös tänä vuonna maalis- huhtikuussa Eläkkeensaajien Keskusliiton haastekampanjaan ”Ylös ja ulos-kuntoilemaan” puoli tuntia päivässä. Tuloksemme parani huomattavasti eli n 75% edellisestä vuodesta. Niinpä sijoituimme piirissämme hienosti toiseksi.

Valtion Eläkkeensaajien ulkoilijat tapaavat treffeillä torstaisin ympäri vuoden ja myös ulkopuoliset ovat tervetulleita. Olemme halukkaita tekemään yhteistyötä liikunnan alueella muiden yhdistysten kanssa.

Hyvä lukija, ota liikunta tavaksesi sinulle sopivalla tavalla – joka päivä!

Matti Sarviranta

Risto Saari

Kuva 1. Alkulämmittely on paitsi tärkeää myös hauskaa. Kuva Terhi Hellberg.

Kuva 2. Innokkaita treffiläisiä bocciaan tutustumassa. Kuva Terhi Hellberg.