

VOIMIA SYKSYN VÄREISTÄ JA LIIKUNNAN ILOSTA

”Punaiset lehdet, vaahterasta maahan leijaa..”, noilla sanoilla alkaa Pentti Viherluodon suosittu laulu vuosikymmenten takaa. Juuri nyt ei lehdet ole vielä kaikki varisseet, vaan puistot ja metsät ovat kauniin ruskan värjäämiä. Eläkkeellä olevat ihmiset ovat jo tottuneet perusteellisesti eri vuodenaikojen vaihteluun ja tiedämme jokaisen vuodenajan olevan hyvää ulkoilu-aikaa. Niin asia on, että kun liikkumiseen on luontainen- tai hieman motivoitu tarve, kaikille vuodenaajoille löytyy sopivia liikuntamuotoja. Niitä sitten täydentävät erilaiset sisätiloissa tehtävät liikkumiset. Nyt juuri on hienoa ulkoillessa seurata luonnon suurta värien ilotulitusta, jonka rinnalla kaikki rakettien turha paukuttelu on kuin kalpea lehahdus. Olen varma siitä, että tätä tilaisuutta eläkkeensaajat käyttävät hyväksi ja tekevät liikuntasuorituksia omaksi ilokseen ja terveyden ylläpitoa varten. On hieno tunne liikkua luonnossa ja vaikka etsiä myöhäisiä sieniä tai muutoin vain katsella, miten luonto valmistautuu talveen. On kiva tuntee sään viilenneen ja aurinko kultaa vielä kauniisti maisemat. Sienestystä varten on lähdettävä hiukan taajamien ulkopuolelle, mutta puistoissa on kyllä kiva muutoin ”fiilistellä”.

Tuo kaikki edellä kerrottu sopii hyvin yksiin nyt lokakuun alussa alkavan liikuntakampanjan kanssa. Yhdistysten kerhoissa ja muissa kokoontumisissa liikuntavastaavat ovat varmaan kertoneet asiasta ja auttavat hankkimaan suoritusten merkintäkaavakkeen, joka löytyy V-S piirin liikuntasivulta. Tiedän suhtautumisen olevan varsin erilaista jokaisen jäsenen kohdalla, ko. kampanjaan. Tämä yhteiskunta on täynnä erilaisia hankkeita, joissa tuo vierasperäinen sana vilahtelee. Tässä mukavassa yhdistysten välisessä kisassa on erityisen hyvä tarkoitus, hyöty osallistumisesta tulee suoraan ja lyhentämättömänä henkilön itsensä hyödyksi: Ravinnon imeytyminen paranee, unenlaatu paranee, verenpaine asettuu normaalille tasolle, stressi vähenee ja jaksaminen tulee kevyemmäksi. Ajatteluelimien hapensaanti paranee. Kunnon kohoaminen tarkoittaa sitä, että jaksaa paremmin. Tämä on kaikki tutkittua tietoa ja hyvä palauttaa mieleen kannustuksena mukaviin liikuntakokemuksiin.

Juuri nyt tuo syksyn hehku on kauneimmillaan, mutta jonain toisena päivänä, kun katsoo ulos, sade piiskaa lehdettömiä puita ja pimeä tulee aikaisin. Silloin on mukava olla jäsenenä jossakin Eläkkeensaajien yhdistyksessä ja osallistua sen kautta myös liikunnallisiin asioihin, muuta virkistävää yhdistystoimintaa unohtamatta. Monia sisäliikuntalajeja on EKL V-S piirin yhdistyksissä edustettuna ja kavereita löytyy.

Olin jo runsas vuosi sitten kuullut sanan ”hentopallo”, silloin sana ja sen sisältö jäivät ajatuksiin kytemään. Viime viikolla sain tilaisuuden tutustua tuohon aivan oivalliseen lajiin. Ensimmäistä kertaa koronatauon jälkeen kokoontuivat Paimion yhdistyksen hentopalloharrastajat verkon äärelle. Sain seurata kuinka pitkään erossa olleet ryhmän jäsenet tervehtivät toisiaan, hymyt olivat herkässä ja tunnelma innostunut. Aluksi pehmeähköä palloa heiteltiin piirissä kiertäen tai yllättävästi piirin yli, toisilleen. Siinä kroppa jo lämpeni mukavasti. Varsinainen peli muistutti jossain määrin lentopalloa, mutta pallo otettiin reilusti kopiksi ja heitettiin toiselle ja vasta kolmas viskasi sen verkon ylitse sopivaan kohtaan vastapuolen kentälle. Yleensä se sieltä myös kopattiin, mutta joskus pallo kirposi hyppysistä ja mentiin uuteen syöttöön. Iloista peliä se oli, sai vaikka myötäelää vastapuolen kiinnisaamista ja ainahan sitä seuraa tuleeko pallo takaisin. Leppoisa ja sopivasti hengästyttävä liikunta siinä oli pelaajilla menossa. Hauskaa myös oli, sai vaikka nauraa itselleen, kun pallo ei pysyntykään ”räpylöissä”. Mikäli yhdistyksillä vain on lentopallosalivuoro käytettävissä, niin kannattaa kokeilla myös hentopalloa. Kovinkin huonon liikuntakyvyn omaavat pelaajat pärjäävät lajissa, koska syöttöjä tulee ja ei tarvitse välttämättä paljon liikua. Sain tuntea, parin seuraavan päivän aikana, miten eri puolilta kehoa tuo tunnin hentopallotuokio oli lihaksia liikuttanut. Se oli sitä tervettä kipua.

Kesän yhteiset retket olivat hyvin onnistuneita, konsertti, teatteri ym. retket kohentavat kivasti meidän kaikkien mielialaa, virkistävät ja antavat ajatuksia tähän eläkeiän kokonaisuuteen. Kulttuurielämykset ovat omalla tavallaan aivojen liikuntaa. Olisi hienoa, kun mahdollisimman moni löytäisi juuri tämän yhdistyksen, niin mukaansatempaavia toimintavaihtoehtoja meillä on tarjolla. Kavereita ja ystäviä kannattaakin pyytää mukaan eri harrasteryhmiin.

Vuodenajat ja vuodet vaihtuvat, mutta kehoa tulee aina hoitaa myös liikkumalla. Lepo ja palautuminen ovat yhtä tärkeitä. Pukeudutaan lämpimästi ja laitetaan heijastimet välkkymään syysiltoihin.

2. lokakuuta 2021

EKL V-S piirin liikuntavastaava

Jouko Aalto