

SYKSY ON HIENOA LIIKUNTA-AIKAA

Elokuun alussa, Kaarinan kultanummen kentällä pidettiin EKL V-S piirin boccian mestaruuskisat. Olin järjestelyissä paikalla ja seurasin kisoja mielenkiinnolla. En ole itse pelannut, mutta ymmärsin entistä paremmin, miten suurta jäsenmäärää ko. peli kokonaisuudessaan liikuttaa. Kisaan osallistui 18 joukkuetta, he edustivat omia yhdistyksiään, joissa harrastajia on moninkertaiset määrät. Pelin harrastajia on yhdistyksissä yhteensä satoja. Boccia vaikuttaa nopeasti katsottuna verkkaiselta, mutta liikuntaa, jännitystä ja sosiaalista kanssakäymistä on silti hyvin. Lisäksi tuota mukavaa peliä on voinut pelata koko kesän ulkokentillä. Mestaruudet tulivat kahden päivän aikana ratkottua ja huomasin, että tappioihin ja voittoihin suhtauduttiin arvokkaasti ja tyyneästi hyväksyen. Osallistujille tulos on tietysti tärkeää ja siksi epäonnistumiset hieman harmittivat, harmituskin on energiaa ja saa joukkueet taas harjoittelemaan innolla. Myös hieno sää suosi tapahtumaa koko ajan.

Aikaisemmassa kirjoituksessani pohdin liikuntaa vähän eri puolilta, koronan etenemistä ja jäsentemme henkistä jaksamista. Tuosta toukokuun tilanteesta on ehkä päästy hieman parempaan suuntaan. Harmillista vain, että koronataudin varjo on edelleen monien toimintojen yllä, se on kuin paha säätilan matalapaine. Uutiset täyttyvät tautiin sairastuneiden ihmisten lukumääristä, suojautumiskeinoista, maskien laadusta, kännykkäsovelluksen koronavilkusta ja taudin aiheuttamista vaurioista talouteen ja väestön toimeentuloon. Vaikuttaa siltä, että työttömyys ja epävarmuus on koronankin takia lisääntymässä aivan sietämättömästi. Onko suoja saatavilla, kelpaavatko itse valmistetut maskit, onko suoja pakko käyttää vai vain suosituksia, ovat avoimia kysymyksiä. Keväällä käyttöön tullut sanonta, uusi normaali, hakee vielä muotoaan, milloin tilanne vakiintuu, sitä ei kukaan tiedä. Tautiryppäitä on pulpahtanut esille eri puolilla maata. Korona-asian kielteisiltä vaikutuksilta ei ilmeisesti kukaan ole suojassa, se onkin koko yhteiskuntaa samanaikaisesti ravistava tekijä. Tämä vaikuttaa myös siihen, miten eri vaikuttajatahoilla asiaan suhtaudutaan ja minkälaisiin tarkoituksiin rahaa tulisi kohdentaa, jotta haittavaikutukset jäisivät mahdollisimman pieniksi. Vaarana ovat massatyöttömyys, konkurssit, yhteiskunnan jakautuminen ja väestön eriarvoistuminen entistä enemmän. Nyt on kaikkien oltava tarkkana ja seurattava tilannetta, että ei päästetä vuosikymmenien aikana rakennettuja, hyvinvointia ylläpitäviä järjestelmiä heikentymään.

Niin, miten tuo edellä oleva liittyy liikunnan harrastamiseen. Perinteinen käsitys liikunnasta on fyysinen tekeminen, aivan tarkoituksellisesti suoritettu tai vain liikkuminen paikasta toiseen. Näin asia on edelleenkin, mutta mielestäni liikunnalla on juuri nyt tärkeitä myönteisiä vaikutusmahdollisuuksia. Ne eivät suinkaan ole uusia, vaan liikunnan avulla ihmiset voivat ylläpitää omaa fyysistä ja henkistä jaksamistaan. Tämä aika on nyt erittäin vaativaa, koska epävarmoja asioita on yhtä aikaa julkisuudessa paljon. Myös eläkeikäiseen väestöön alkaa kohdistua erilaisia paineita entistä enemmän, koska tarvitsemme enemmän terveys- ja hoitopalveluja, luonnollisista syistä tietenkin. Ne palvelut ovat ansaittuja, mutta se seikka voi kuitenkin unohtua yhteiskunnan varojen vähentyessä. Eläkkeisiin on jo kohdistunut indeksileikkauksia ja niin niihin kohdistuu painetta nytkin. Eläkkeitä on taas hiljattain ehdotettu leikattavaksi. Tämän ovat sanoneet ääneen joidenkin järjestöjen edustajat, se tuntuu pahalta, siinä asiassa nuorten halu korjata yhteiskunnan epäkohtia, ei osu kohdalleen. Näyttää siltä, että helposti unohdetaan, miten ja ketkä nykyisen hyvinvoinnin ovat luoneet. Vaatimukset ikääntyvää väestöä kohtaan eivät kuitenkaan tule helpottumaan, siksi meidän tulee edelleen kantaa ”kortemme” kekoon. Teemme sen tietenkin jo nyt suurella vapaaehtoistyön määrällä, toimimalla lastenhoitajina ja jälkikasvun perheiden tukijoina, omaishoitajina ja monenlaisissa muissa asioissa. Osallistumme maksamalla veroja suoraan ja välillisesti tuotteissa ja palveluissa. Lisäksi sen kuuluisan ”korren” kantamiseen kuuluu myös itsestä huolehtiminen mahdollisimman hyvin, fyysisellä liikkumisella saamme terveytemme paremmin säilymään ja sen myötä tarvitsemme vähemmän sairaanhoitoa. Yhdessä tehty liikunta on mielihyvää tuottavaa ja samalla saa vertaiskokemuksia sekä suoranaista iloa, em. toimiin on hyvät mahdollisuudet Eläkkeensaajien liikuntakerhoissa. Joillekin myös yksin suoritettu liikunta voi antaa rauhaa ja hetkisen aikaa omiin mietteisiin. Liikunta pitää lisäksi yllä ”harmaiden aivosolujen” hyvinvointia.

Paikallisyhdistysten kerhotoiminta luultavasti sentään pääsee alkamaan syyskuussa, toivonkin, että liikunta-asiasta puhutaan ja siihen kiinnitetään riittävästi huomiota. Jokaiseen kerhoon pieni tuolijumppatuokio tekee kivan sävöyksen, kahvitkin maistuvat paremmin. Mikäli korona vieläkin tuo kerhotoimintaan takaiskuja ja rajoituksia, pitää ainakin ulkoliikuntakokoontumisten jatkua. Miten tanssi- ja tanhuryhmien aloittaminen on mahdollista, siinä on vielä epätietoisuutta. Itse odotan harjoitusten alkamista, uudet tossutkin odottavat jo kassissa. Tanssi on niin lähellä toista ihmistä oleva harrastus, että etäisyyttä ei voi pitää. Siinä ei auta edes käsineet ja maskit. Lisäksi hapen tarve on moninkertainen jutusteluun verrattuna, siksi maskin käyttö ei ole mahdollista. Jokainen tanssiryhmä joutuu harkitsemaan tilanteensa erikseen.

Piikkiön paikalliskerhossa saimme kuulla yhden jäsenemme oivallisen esitelmän pyöräilystä, hän on tykästynyt sähköavusteiseen pyöräilyyn. Sähköpyörällä ajo on hänen ja useiden muidenkin mielestä erittäin miellyttävää ja antaa silti hyvän liikuntavaikutuksen. Suomessa sähköpyöriin on valittu toiminto, jossa on itse poljettava, muuten sähkö ei avusta etenemistä. Aivan tavallinenkin pyöräily on hyvä liikuntamuoto, mikäli vain jaksaa polkea tai taluttaa ylämäet ilman avustusta. Mikäli pyöräilyssä on ollut pitkä tauko, sen uudelleen aloittaminen pitää tehdä varoen. Tasapaino- tai näkemisvaikeudet ovat tietysti ajaessa rajoittavia tekijöitä. Mikäli mahdollista, pyörä kannattaa laittaa ajokuntoon ja kauniina syyspäivinä katsella satulasta käsin maisemia. Pyöräilyssä on varusteiden osalta tullut nyt uusi vaatimus, hyvän etuvalon lisäksi on oltava takana punainen valo, heijastimia ja turvaviiri. Pyöräilykypärä myös kuuluu välttämättömään varustukseen.

Heijastimet ulkoliikuntavaatteissa ovat oltava kunnossa, heti alkusyksystä lähtien.

Keväällä oli käynnissä kaksi kuukautta kestänyt liikunnan haastekampanja, osa ajanjaksosta sattui koronarajoitusten ajankohtaan. Kampanja onnistui siitä huolimatta kohtalaisesti, kiitos kaikille osallistuneille ja yhdistysten liikuntavastaaville. Kampanjan tuloksista näemme yhteenvedon syksyn Eläkkeensaajalehdessä.

Aloitamme V-S piirin alueella loka- ja marraskuun ajan kestävän, uuden haastekilpailun. Säännöt ovat samat kuin keväällä; puolen tunnin liikuntasuoritus tai muu vastaava fyysinen tekeminen oikeuttaa suoritusmerkintään. Yhdistysten liikuntavastaavat ovat taas tärkeässä osassa, jotta kaikki halukkaat saavat oman kaavakkeen merkintöjää varten. Kaavakkeen voi myös itse tulostaa V-S piirin sivuilta. Osallistutaan innolla ja tehdään suorituksia, omaa terveyttämme ja hyvinvointia edistääksemme.

Hyvää alkavaa syyskautta kaikille

V-S piirin liikuntavastaava Jouko Aalto