VÄÄRÄSSÄ PAIKASSA

Erittäin monesti, parin vuoden aikana, olen kirjoittanut koronasta. Viruksen leviämisestä ja siltä suojautumisesta on ohjeita, vaikka miten paljon, melkein tolkuttomuuteen asti. Maskeja on mennyt laatikko toisensa jälkeen, käsidesiäkin on kulunut. Uutisissa sanotaan, että tauti alkaa väistymään ja nyt vaan hymyä huuleen. Hyvä. Asiat toteutuvat ja uutisoidaan yleensä ns. suuren kuvan mukaan, on hienoa, kun nyt ollaan tässä vaiheessa pandemiaa.

Otsikkoni on osittain itsekäs, vain osittain. Oma ja puolisoni oikea paikka olisi juuri tällä hetkellä Turussa Aurala opisto ja siellä Nettikerhon lähitapaaminen. Tanssiryhmä Taapparuksista puuttuu yksi pari, me. Laulukin oli tarkoitus kiekaista. Taapparukset pärjäävät kyllä ilman meitäkin. Olisimme vain olleet niin mielellämme mukana. Onnea tilaisuuteen.

Kaikista kohtalaisista varomisista ja ponnisteluistani huolimatta, en pystynyt suojaamaan itseäni koronavirukselta ja itse tietämättäni tartutin sen sitten puolisooni. Teemme parhaamme, että tartuntaketju nyt pysähtyisi meihin.

Tässä kohdassa mieleeni muistuu historiasta eräs toteamus, jonka ajatus kulkee osapuilleen näin; ”… palvelemisessa ei paikka ole ratkaiseva, vaan tahto”. Tuon toteamuksen taustatapahtumat ovat nousseet viimeaikojen keskusteluissa painostavina esille. Tapahtumat ovat nyt vain toisessa paikassa, mutta vakavuusaste on käsittämättömän suuri nytkin, Venäjän ”erikoisoperaatio”. Olemme ehkä nyt yhtä suurien tapahtumien äärellä, kuin silloin. Se, että käytän näin raskasta vertauskuvaa, johtuu jatkuvasta uutisvirran seuraamisesta ja asioiden tiedostamisesta. Arvelen meidän kaikkien tekevän niin, siitäkin huolimatta, että yritämme suojata itseämme ja läheisiämme. Tuo lainattu mietelmä antaa hyvin voimia, näin kuumeisena ja yskäisenäkin, avata läppärin kansi kirjoittamista varten.

Liikunta-asia on ollut jo kauan EKL:n toimintaperiaatteissa mukana. Se on hyvin tärkeä osa koko toimintaamme. Jo siinä, että lähdemme kerhoihin tai muihin yhdistysten rientoihin, saamme tärkeitä kehoa ja mieltä inspiroivia ärsykkeitä. Kerhojen tietovisat, kurssit, taukojumpat, kansan- ja muut tanssit, boccia ym. pelit ruokkivat omaa aktiivisuuttamme. Liikuntaa tapahtuu ja toteutuu kaikilla lomillakin, esimerkiksi Rajaniemessä taitavat ohjaajat tekevät luontopolun, jossa on tehtäviä ja kysymyksiä. Siinä samalla tulee katselluksi luontoa ja ponnisteltua kauniin Siekkisjärven rantaan ja taas ylös pihoille. Mielikuva on monille tuttu, mutta jos ei ole, niin heti vain tilaamaan sieltä lomanautinto. Siellä on mukavia, erilaisilla aiheilla maustettuja lomia. Mukavat V-S piirin ja yhdistysten tapahtumat ovat myös tarjolla.

Yhteiskunta on muuttunut paljon muutaman kymmenen vuoden aikana. Väestö on muuttanut maaseudulta kaupunkien lähiöihin, kerrostaloihin. Maaseudun olosuhteissa liikunta tuli hoidetuksi aivan kuin huomaamatta, navettaan, metsälle, saunalle, kalastamaan, heinätöihin, polttopuun tekoon ym. Maaseudun töistä ei jääty eläkkeelle, tehtiin niin kauan kuin jalka vähänkin nousi. Vielä toki tehdään noitakin töitä, mutta valtava yhteiskunnan rakennemuutos ja asumismuodon murros asettaa nyt ihmiset liikkumisasiassakin uuden eteen. Eläkkeellä oleva väestö on liikkumattomuuden vuoksi hyvin haavoittuvaisessa tilanteessa, siksi siihen tulee kiinnittää erityistä huomiota.

EKL:ssa on nyt juuri liikuntakampanja menossa, koko valtakunnan alueella. On hyvä muistaa, että liikuntasuorituksen tulee kestää yhtäjaksoisesti vähintään puoli tuntia. Omaan tahtiin, vaikka rollaattorin avulla tehty kävelylenkki on aivan yhtä arvokas suoritus kuin muukin liikunta. Kyllä puolen tunnin mattojen tamppaus ja siivoaminen suorituksesta käy. Tuo puolituntinen aika toteutuu monesti aivan huomaamatta, kannattaa tehdä merkintöjä. Vappuna kampanja taas päättyy, tulokset on kirjattu ja ilmoitetaan yhdistysten liikuntavastaaville. Liikuntavastaavat lähettävät tulokset minulle koosteen tekoa varten. Kampanjan tehtävä on monitahoinen, tehdä liikkumisen hyötyjä tunnetuksi, tehdä suorituksia porukalla ja saada liikunnan hyödyt heti itselleen. Hyödyt taas ruokkii yksilöitä ja ryhmiä saamaan itselleen parempaa vointia. Pienikin palkinto on suuri asia, sopisiko esimerkiksi sauvakävelyryhmä, joka lenkin ja jutustelun jälkeen iloisina ja posket väriä saaneina moikkailee toisilleen: Nähdään taas samoissa merkeissä. On siitä sitten helpompi kömpiä sinne omaan elementtikennostoon takaisin. Mukavaa on taas seurata kevään tuloa, kuunnella lintuja ja katsoa silmujen avautumista. Jos kuitenkin on niin, että et jaksa liikkua ja osallistua kampanjaan ohjeiden mukaan, olet edelleen yhtä tärkeä ja arvokas yhdistyksen jäsen.

Muutaman kerran minulta on kysytty, tähän liikuntavastaavan tehtävääni liittyen, että uskotko voivasi muuttaa ihmisiä. Hyvä, kun kysytään. Mielestäni ihmisiä ei tarvitsekaan muuttaa, jokaisella on olemassa sisäinen tieto liikunnan isoista hyödyistä omalle terveydelleen. Aina on kysymys yksilön omasta valinnasta, tiedosta ei ole puutetta vaan siitä, mihin suuntaan itse sallimme puntarin kallistua. Tämä on hieman ankarakin perustelu, toki ymmärrän, että ajatellaan myös jonkin ikävän sattuman ohjaavan ihmisen kohtaloa. Sellaistakin vain tapahtuu.

Edellisessä kirjeessäni 20. helmikuuta kysyin ”alkaako Euroopassa salamointi ja rajuilma”, en arvannut sen alkavan neljän päivän päästä. Uutisvirtaa tuosta Venäjän järjettömästä ja raakalaismaisesta hyökkäyksestä Ukrainaan, olemme joutuneet seuraamaan siitä alkaen. Monille se herättää omat- tai ylisukupolviset sodan traumat pintaan. Me olemme rauhan ihmisiä, hoivaajia ja tämän yhteiskunnan rakentajia. Juuri noista syistä emme voi emmekä halua sulkea silmiämme ja korviamme uutisilta, joissa kerrotaan järjettömästä hävittämisestä ja ihmisoikeuksien loukkaamisesta. Noita uutisia on surullista ja raskasta seurata. Samaan aikaan koko Euroopan talous, ruokahuolto ja energiatilanne on suistunut melkoiseen myllerrykseen. Hinnat jatkavat rajua nousuaan. Kotimaassa eduskunnan huomio on kääntynyt lähes kokonaan Natokeskusteluun, aivan kuin kaikki muut ongelmat olisi jo ratkaistu. Ei ole ratkaistu, ne vaan joudutaan työntämään syrjään, uhan alla.

Meillä on kuitenkin oikeus ja velvollisuuskin unohtaa hetkeksi päivittäiset, ikävät uutiset. Se toteutuu parhaiten mieluisalla tekemisellä ja sopivalla liikunnalla. Kokeneet sen tietävät ja kokeilevat toteavat, että hoitaessamme kehon kuntoa niin samalla henkinen hyvinvointimme vahvistuu.

Kaarinan Piikkiössä 22. huhtikuuta 2022

Mukavia vapun tunnelmia ja kevään valoisaa mieltä jokaiselle.

V-S piirin liikuntavastaava

Jouko Aalto