LIIKKUVIA IHMISIÄ

Vain pieni katseen nosto ylöspäin ja valon sekä värien leikki avautuu näkökenttään. Tällaistakin syksy voi olla, lämmintä kymmenen astetta ja sitkeimmät lehdet vielä puissa kiinni. Tämä inspiroi, antaa ajatuksiin valoa ja toivoa, toivoa siitä, että terveys säilyisi kohtalaisena. Toivoa siitä, että järkeä ja rakkautta löytyy Maapallolta enemmän kuin hulluutta ja vihaa.

Tiistai 18/10 oli hieno päivä, oli kiva olla retkellä ja Etkoilla pikkujouluja. Koskaan en ole kokenut pikkujoulujen esijuhlaa, mutta nyt. Vanha Kanala oli oiva paikka ja Jarkko Salmen orkesteri piti hyvän konsertin. Jonkinlainen viestinnän epäselvyys aiheutti sen, että osallistujilla oli aikaa jutella toistensa kanssa. Tarkasti tuota aikaeroa en tiedä ja paikan henkilökunta kiri sitä varmaan hiki hatussa pienemmäksi. Toivottavasti monille kävi istumapaikan löytämisessä kuten itselleni ja puolisolleni. Osuimme Satakunnan piirin väen pöytään, he olivat Huittisista. Mukava ja ajatuksia vaihtava jutustelu käynnistyi välittömästi, ei tullut aika pitkäksi. Puhuimme kerhojen aiheista ja vierailijoista, jäsenhankinnasta ja tietysti liikunnan ja jumppatuokioiden osuudesta kerhotoiminnassa. Saimme ideoita, toivottavasti puolin ja toisin. Samoja tilanteita ja haasteita on varmaan ympäri maata. Paikalla oli noin kolmesataa yhdistyksien jäsentä, toki tuollaisen väen kasaamisessa on aina mahdollista tulla viestinnässä epäselvyyttä. Vankka kiitos joka tapauksessa Anja Södermanille ja muille järjestäjille. Itselläni on sen verran kokemusta tuollaisesta järjestämishommasta, että tiedän sen olevan vaativaa puuhaa.

Varsinais-Suomen piirissä on meillä parhaillaan käynnissä liikuntakampanja, Etkojen odotteluajalla pitämässäni esitysvuorossa kerroin vähän tästä syksyisestä kampanjasta. Sainkin hetkeä myöhemmin huomata, että Satakunnan piirissä ei tätä syksyistä kampanjaa ole. Ehkä siten vähän hämmensin ajatuksia, mutta se saattoi olla hyväkin, kyllä syyspuolenkin kampanja on ihan tarpeellinen, siksi en halunnut sitä siellä ryhtyä selittämään uudelleen. Mikään kampanja yksistään ei ratkaise liikunta-asiaa, mutta hiukan väkinäisestikin osallistuminen on ensisijaisesti aina yksilölle hyödyksi.

V-S Piirin Verkosta Virtaa ohjelman nettikerhossakin, parin vuoden sisällä, esitelmöitsijänä ollut psykologi Pirkko Lahti oli ”Perjantai” ohjelmassa hiljattain mukana. Siinä ihmisten mielialojen ja henkisen puolen asiantuntija totesi, että liikunta puhdistaa aivoja. Kävellessä ajatukset syttyvät ja jalostuvat aivan kuin itsestään, sen voi jokainen tuntea ja kokeilla. Näinä aikoina, kun TV-ruuduilla näkyy järkyttäviä pommitusten tuhoja Ukrainassa ja sodan takia paenneita ihmisiä, tarvitaan hetkiä omien ajatusten jäsentämiseen. Sodan julmuuksille emme täällä voi mitään, ainoastaan voimme auttaa osallistumalla erilaisiin keräyksiin. Jo vuosia sitten alettiin julkisuudessa puhua henkisestä kestokyvystä eli resilienssistä. Hiljattain presidentti Niinistö otti tuon asian esille ja nyt tuo sana toistuu melko usein tiedotuskanavilla. Sanan merkitystä voi kuvata tunnetulla laulun säkeellä: ”vain pieni tuuli joskus voi liekin sammuttaa, taas toisinaan se myrskyn kestää voi”. Muutaman vuoden aikana on nyt ollut monia asioita ja tapahtumia, joissa kansakunnan ja yksilöiden henkistä kestävyyttä on koeteltu. Tätä on jatkunut jo pitkään ja se oikeastaan alkoi useita kuukausia ennen koronan tuloa. Suomalaisilla on kansan kielessä tunnettu ilmaus, sisu, se varmaankin sisältää joitakin osia tuosta resilienssistä. En lainkaan epäile etteikö lukija tiedä miksi tätä kerron, mutta en myöskään malta olla sanomatta sitä. Liikunnalla on niin suuri merkitys tällaisten henkisten paineiden käsittelemisessä, että siksi sitä kannattaa käyttää lääkkeenä ja nauttia joka päivä iso ”lusikallinen”.

Syksy on hienoa ja myös myönteisesti jännittävää aikaa, kerhot ovat alkaneet, erilaisia harrastejuttuja tehdään sisätiloissa, pelataan, tanssitaan, lauletaan, askarrellaan jne. Nuo harrasteet saavat meidät unohtamaan ja hyväksymään enentyvän pimeän ja tarpeettoman kellojen siirtelyn. Meillä on yhdistysten jäseninä mahdollisuus nauttia hyvästä seurasta ja vaihtaa kuulumisia. Käytetään matkailu- ja kulttuuritarjontaa hyväksemme. Juuri monet näistä toimista vahvistavat kestokykyämme. Kun pidämme itsestämme huolta, niin riittää annettavaa toisillekin.

Mielelläni otan taas vastaan yhdistysten liikuntavastaavien kokoamat suoritusmäärät, sitten joulukuun alussa. Pienemmätkin määrät kannattaa ilmoittaa, kiitos teille liikuntavastaavat, olette tärkeä linkki yksilön suorituksen ja koosteen välillä. Kaikki ilmoittamistavat ovat tervetulleita, sähköposti, whats app, tekstiviesti ja puhelu.

Kaarinan Piikkiössä 26/10 2022

V-S piirin liikuntavastaava

Jouko Aalto