

SAAMME ELÄÄ ERIKOISTA AJANJAKSOA

Edellisessä kirjeessäni kerroin syksyn hehkuvasta väriloistosta ja sienien etsinnästä, juuri noiden houkuttimien toivoin vaikuttavan kannustavasti liikuntaan lähtemiseen. Nuo hienot asiat toki ovat kaikille tuttuja ja kannustavia asioita, mutta taas taakse jääneitä. Lenkipolut ja pururadat ovat varmasti olleet monilla hyvässä kulutuksessa. On nautittu raikkaasta syysäästä ja vähän ehkä harmiteltu sateita ja kehoja kelejä. Nyt kuitenkin on siirrytty selvästi paljon haastavampaan aikaan ulkoilussa, pakkasta on kymmenen astetta. Pimeys tulee aikaisin ja paikoin on poluilla jäähilettä. On taas se aika vuodesta, jolloin täytyy kiinnittää liukusteita jalkineisiin tai hankkia nastoitettut tossut. Piikkikärkiset kävelysauvat tietysti kannattaa ottaa varusteiksi ulkolenkeille sekä heijastimet. Yksi asia on tärkeää ottaa lenkille mukaan, nimittäin se hyvä kaveri. Siitä on tosiaan moneksi; kannustajaksi, turvaksi, puhekumppaniksi ja kuten joskus sanottiin ”mörönvahdiksi”. Pimeänä vuodenaikana voi myös nauttia hienoista kausivaloista ja jos ne eivät miellytä, niin sitten kaverin kanssa haukkua ne lyttyyn. Liikunnasta siinä kuitenkin tulee nautittua.

Sisäliikuntapaikkojen tarjonta eri kunnissa on varsin vaihtelevaa, niitä joka tapauksessa on tarjolla. On kuntosaleja, palloilutiloja, uinti- ja vesijumppamahdollisuuksia. Niistä toki saa selkoa kunnan tarjoamista esitteistä ja kysymällä palvelupisteistä, mutta se on hieman vaikeaa. Tässä asiassa on hyvä valita monta etua tarjoava keino, hakeutua Eläkkeensaajien liikuntaryhmiin mukaan. Tiedän, että tätä juttuani lukee useimmiten jo Eläkkeensaajien yhdistyksessä oleva henkilö, mutta sivut ovat kaikille avoimet. Jokaisessa jäsenyhdistyksessä on monenlaista liikuntamahdollisuutta käytettävissä ja niitä hyviä lenkki- tai pelikavereita. Ja jo jäsenenä olevan kannattaa hakeutua ryhmiin liikkumaan.

Sain olla mukana lokakuussa Yläneellä pidetyssä Nestorit tapahtumassa. Siellä oli paikalla lähes viisikymmentä osallistujaa. Tehtäväni oli kertoa siellä liikunnasta ja luontokokemuksista. Järjestäjät olivat keittäneet hyvät keitot ja kahvit olivat myös erinomaiset. Kiitokset Yläneen-, Loimaan- ja Köyliön-Säkylän Eläkkeensaajille hyvästä tilaisuuden toteutuksesta. Paikalla olleet miehet olivat kiinnostuneita ko. asiasta ja monipuolista elämäkokemusta omaavia, arvelen, että myös kokeneita liikkujia. Pöytäkeskustelut koskettelivat koronataudin kulkua, musiikkia, yhdistystoimintaa ja juuri käsillä olevaa Nestorit tapahtumaa. Oman antini yritin tiivistää siten, että jokainen löytäisi siitä jotain miettimistä omalle kohdalleen. Lähtökohtani oli kunnioittaa osallistujien omaa osaamista ja elämäkokemusta. Niihin osallistujat joka tapauksessa vertaavat kuulemansa. Meillä kaikilla on mahdollisuudet ammentaa luonnosta kauneutta liikkumisemme ohessa, voimme oppia muiden kokemuksista ja motivoitua niistä itsekkin, liikuntaa tulee tehdä oman ja kaverin jaksamisen rajoissa. Eräs harvemmin esille tuotu asia on mielestäni se, että olisi hyvä, kun löytäisimme aihetta kiitollisuuteen ja kokisimme myönteisiä tunteita, niistä saa voimaa kaikkeen tekemiseen. Nämä olivat pääviestini. Nestorit toiminta on EKL Elinvoimaa toiminnan tuotosta. Järjestösuunnittelija Anu Kuikka on tehnyt

asian hyväksi hienoa työtä. Nestorit toiminnasta laadittu erinomainen selostus, perustelut ja asioiden jaottelu on tutkimusselosteen muotoinen. Se on käsikirja miesten ryhmien toimintaan. Mitä pidemmälle sitä ajatuksen kanssa lukee, sen vakuuttuneemmaksi asiasta tulee. Jäsenyhdistysten toiminnassa perinteenä lienee ollut aina miesten ja naisten yhteinen toiminta. Monesti aviopuolisot liittyvät yhdistykseen yhdessä, mutta näin ei tietenkään aina ole. Miesten toiminnalle, jota Nestorit toiminta tarkoittaa, varmasti olisi kysyntää yhdistyksissä. Nestorit toiminta lähtee siitä, että se ei ole keneltäkään pois, se ei perustu kilpailuun, siinä on tilaa huumorille ja vertaistoiminnalle. Koronataudin sitkeä esiintyminen ja voimistuminen varmaan haittaa uusien ryhmien aloittamisia. Niin suuri työ tämän Nestorit asian hyväksi on tehty, että suosittelen mahdollisimman monen tutustuvan siihen aineistoon ja miettivän asiaa omassa jäsenyhdistyksessään.

Otsikkoni on ehkä hiukan erikoinen, en vain halua kirjoittaa, että ”täytyy elää”. Siis saamme elää, mutta juuri uutisissa kerrottiin uudesta koronan muodosta, nimeltään omikron. Muunnoksen arvellaan olevan herkempi leviämään kuin delta, eli taudin uhka ei vain ole väistymässä. Tässä kohdassa historiaa me kaikki nyt kuitenkin toimimme ja olemme. Tämä joulun alusta on useiden kokoontumisien aikaa niin yhdistystoiminnan juhlien kuin perhekokoonantumisten vuoksi, se tarkoittaa taudilta suojautumisen jatkamista sopivin keinoin.

Yhdistyksissä on matkatoimintaa vähitellen saatu uudelleen alkamaan, esim. jouluostosreissut. Oman yhdistykseni matkanvetäjänä olen huomannut ilmoittautumisien olevan edelleen paljon varovaisempaa kuin ennen koronaa. Ystävänäpäiväristeilylle lähtemisessä on epävarmuutta vakituisissakin kävijöissä. Suosittelen tähänkin, ilmoittaudutaan rohkeasti ja seurataan tarkasti viranomaisten määräyksiä. Toki on todettava, että tapahtumiin ilmoittautuessa pitää olla innostusta sekä luottamusta omaan kuntoon ja tilaisuuden toteutumiseen. Hienoja tapahtumia on edelleen näköpiirissä, kunhan vain jaksamme katsoa eteenpäin, ensi kesänä vietetään Joensuussa EKL:n 60 v synttäreitä. Olisiko siinä kesäretken paikka?

On ollut hienoa todeta eläkeläisväestön ottaneen rokotukset todella hyvin vastaan. Yhteiskunnassa on tässä rokoteasiassa vielä aivan liikaa vastaan hangoittelijoita. On hienoa, että ei ole pakko ja on vapaus valita, valinnanvapauden väärinkäyttäjiltä vain unohtuu se, että vapaus tuo myös vastuuta toisista ihmisistä.

Olen jonkin verran kirjoituksissani käsitellyt aivan muita aiheita kuin itse liikunta-asiaa. Liikunta ja oman fyysisen ja henkisen kunnon hoitaminen ei ole mikään erillinen saareke ja alue ihmisen olemassaolossa, vaan se toteutuu vain mielekkäässä kokonaisuudessa. Epävarmuudet ja huoli terveydestä heikentävät aina osallistumista mihinkään ”ylimääräiseen” tekemiseen. Poikkeuksen tästä muodostaa oma päätös liikkumisesta, ikään kuin väkisin aloittamisesta. Keho voi hyvinkin alkaa vastata ponnistuksiin suotuisasti.

Kuluneen loka- marraskuun ajan on ollut V-S piirin oma liikunnan haastekampanja menossa. Nyt ovat kerhotoiminnat ja muut kokoontumiset olleet käynnissä, joten yhdistysten liikuntavastaavat ovat saaneet kerättyä jäsenten suoritustiedot. Odotan vastauksia yhdistyksistä lähipäivinä ja kokoan tiedot taas yhteen. Jokainen liikuntahetki on tärkeä ja hyödyksi yksilölle ja yhteisliikunnassa ryhmälle.

Noin 25 vuotta sitten sain pyynnön kirjoittaa runon ”miehen ikään” tulevalle työyhteisön jäsenelle. Tuo riimi tuli mieleeni ennen Nestorit tapahtumaa ja kaivoin laatikon pohjalta suttuisen lyijykynäversion. Riimissäni sopii yhtä hyvin puhua naisen elämästä. Sattumien kautta olin siinä hieman pohtinut tätä liikunta-asiakin, siinä on vielä mukana häivähdys loppukesän tuntua. Tämän riimin luin Yläneen Nestorit tapahtumassa ja sen myötä toivotan kaikille lukijoille turvallista joulunodotusta ja ilon hetkiä arkeen ja juhlaan.

MIEHEN IKÄ

Mitä merkitsee viisikymmentä miehen tiellä,
jos siihen mennessä kaiken, on saanut vain vaivalla ja hiellä?

Se pieni on pysähdyspaikka lähempänä lakea,
eikä neuvoja elämään, tarvitse kaukaa hakea.

Voit melkein peililtä kysyä, miten tässä nyt toimin,
vaikka eihän kukaan selviä aivan omin voimin.

Tunnet, olet omassa kehossasi melko vapaa,
rentoutumiseen käytä mieluummin reipasta tapaa.

Voit ottaa repun selkään ja kulkea, antaa jalkojen kantaa,
pysähtyä hetkeksi ja katsella metsälammen rantaa.

Retkeillen, tuokioksi keskeytät kiireen perässä juoksun,
kuuntelet hiljaa ja samalla tunnet suopursun tuoksun.

Siellä ei stressistä pulssi nouse sataan
ja jos hyvin käy, voit löytää kantarelleja pataan.

Poluilta sieltä löydät ajatuksen kirkkaan,
pysyt terveempänä ja saat verenkierron vilkkaan.

Ps. Kiitos kaikille tästä toimintavuodesta.

EKL V-S piirin liikuntavastaava

Jouko Aalto