

## LIIKUNNALLA VALOISAA MIELTÄ

Syksyistä haikeutta tunnelmoivassa laulussa sanotaan: ”Syksy saapunut on, pihapuu alaston, lensi joutsenet pois matkaten”. Katson ikkunasta ulos iltapäivän ankeaan harmauteen, ehkä sanoittaja on kokenut juuri tällaisen hetken. Marraskuu on vielä alkupuolellaan ja pakkasia ei vielä ole ollut, edes öisin. Lehdet on puista tuuli riepotellut pitkin pihoja ja ovien syvennyksiä.

Yhdet presidentinvaalit ja koronapandemia ovat hallinneet uutistarjontaa kuukaudesta toiseen. Tuolta median tarjoamalta, käsittämättömät mittasuhteet saaneelta, ”tietotulvalta” on jo pitänyt vähän suojautua. Korona on vielä käsillä oleva asia ja olemme mukautuneet ja oppineet käyttämään maskia, siellä missä etäisyyksiä ei ole mahdollista noudattaa. Käsidesiäkin on kulunut. Suojautuminen on selvästi eräänlaista alistumista, mutta järkevää, huomaavaista ja kanssaihmissen ja omaa terveyttä kunnioittavaa. Vaihtoehto maskin käyttämiselle on lähes täydellinen eristäytyminen, jota emme halua. Pyrkimys meillä kaikilla on tässäkin tilanteessa toimia ja liikkua niin tavanomaisesti kuin mahdollista. Tämä kirjoitus on suunnattu ensisijaisesti Eläkkeensaajien jäsenille ja niin kuin olette joutuneet huomaamaan, on monet jäsenyyteen kuuluvat toiminnot vähentyneet tai jopa keskeytyneet tilapäisesti kokonaan. Näin syksyn harmaudessa ja monien tavanomaisten toimintojen ollessa tauolla, on hyvä muistella menneitä tapahtumia. Mieleeni tuli nyt ensimmäisenä, aina aivan oivalliset kesäjuhlat Ruissalon kansanpuistossa ja viimeksi Ilmaristen tanssipaviljongissa pidetty kesäjuhla. Säätila ja tunnelma siellä Liedossa oli mieleenpainuvan ihastuttava, ohjelmassa oli hyviä puheita, runoja, yksin-, yhteis- ja kuorolaulua, kansantanssia ja piipahtipa lavalla teinien reipas breakdanceryhmäkin. Tuossa tilaisuudessa oli vahva tunne siitä, että Eläkkeensaajien toiminnalla on tukeva pohja ja selvästi yhteiskunnallinen tilaus. Myös hoivakoteihin kansantanssiryhmänä tekemämme vierailut ovat mielikuvissani kivoja muistoja, samoin myös kerhokokoontumisissa, tutuiksi tulleiden kanssa koetut mukavat tuokiot. Hyvät lomakokemukset Rajaniemessä ja Kotorannassa ovat muistissa. Toivon kovasti, hyvä lukijani, että voit samalla tavalla tavoittaa mukavia muisteluksia.

Toki tässä samalla mietin, miten nämä asiat liittyvät suoranaisesti tai välillisesti liikuntaan. Liikuntakampanjat, jotka ovat lievästi kilpailullisia, haasteen muotoisia ovat mukavia. Niillä on tarkoitus muistuttaa fyysisen liikunnan tarpeellisuudesta ja hyödyntää meissä jokaisessa piilevää pientä kilpailuhenkeä. Oletetaan niin, että eläisimme aivan tavallista aikaa ilman koronan pelkoa ja kerhotoiminta olisi hyvin vilkasta, innostus haasteeseen voisi olla hyvä. Tässä poikkeuksellisessa tilanteessa kilpailuhenki on koetuksella, ja arjen haasteet ajavat monen kohdalla edelle, se on ymmärrettävää. Liikunta on kuitenkin jokaiselle niin tärkeä asia, että sitä ei saa kokonaan ohittaa. Oman kehon liikkeellä pitäminen, hapensaannin ja verenkierron riittävä ylläpito on elintärkeää. Samoin lihashuolto on välttämätöntä, muutoin

voimat hiipuu ja kaikki tulee vaikeaksi. Meillä jokaisella on oma vaikeutensa tai kenties vaivattomuutensa lähtee liikkeelle. Kampanjat tulevat ja menevät, mutta niiden tarkoitus onkin antaa lisätyöväline ja motiivi liikkua. Jokaisella on oma yksilöstä lähtevä tarkoituksensa liikkua, joillekin on tärkeää pitää kunnostaan huolta, jotta vain jaksaa elää omaa elämäänsä. Monet liikkuvat, jotta jaksavat pitää omaisistaan huolta tai leikkiä lastenlastensa kanssa. Toiset jäsenistöstämme näkevät mielikuvissaan juuri mukavat yhteiset tapahtumat, ja jaksavat liikunnan avulla osallistua ja tuoda vaikka ystävänsäkin mukaan mukavaan toimintaamme. Moniin sydämessä esiintyviin häiriötiloihin sopivalla liikunnalla on korjaava vaikutus, niistä mahdollisuuksista on tietysti keskusteltava lääkärin kanssa. Kaikissa tapauksissa kunnan hoitamisesta tai hoitamattomuudesta muodostuu oma yksilöllinen kokonaisuus. Välittömän hyödyn liikunnasta saa aivan heti suorituksen jälkeen, mukavan, hapekkaan ja punaposkisen olotilan ja ehkä vähän paremman yöunen. Myös mieliala kohenee, ajatteluun tulee mukaan enemmän myönteisiä mielikuvia. Se on hyvin arvokasta ja luo mahdollisuuksia parempaan hyvinvointiin. On hyvä, jos voi liikkua kaverin kanssa tai ryhmässä, siinä saa kuin huomaamattaan puhuttua monta asiaa ns. järjestykseen.

Myös tämän jutun lukijoissa on jonkin verran henkilöitä, joille fyysinen liikkuminen on rajoitettua tai lähes mahdotonta. Toivon teidän löytävän jonkin keinon harrastaa liikuntaa esim. kuminauhoilla, käsipainoilla tai muutoin voimistelemalla sekä voida olla ulkoilmassa. Samalla luotan siihen, että kerho- tai muusta toiminnastamme löytyy liikuntarajoitteisille virikkeitä antavaa ja viihdyttävää ohjelmaa.

Vielä ehtii osallistua V-S piirin tämän syksyn liikunnan haastekampanjaan, siinä yhdistykset kilpailevat suhteellisista liikuntamääristään. Seurantajakso päättyy marraskuun lopussa. Pyydä jäsenyhdistyksesi liikuntavastaavalta kaavake tai tulosta se näiltä Piirin liikuntasivuilta ja palauta niin ikään liikuntavastaavalle.

Joulun aluskuukaudet ovat varsinkin täällä "lounaiskulmalla" lumettomuuden takia kovin pimeätä aikaa, kannattaa laittaa kunnolliset heijastimet vaatteisiin ja kävelysauvoihin. Toki ensisijaisesti tulee nauttia päivien valoisista hetkistä. Vanha toteamus tietää; kun on oikein pimeää, niin vähäinenkin valo näyttää kirkkaalta. Pidetään mekin liikunnalla omat "ledimme" mahdollisimman hohtavina.

Alussa siteeraamani laulu etenee varsin kauniisti ja toiveikkaasti, siinä katsotaan jo seuraavaan kesään, kukkien untuvointiin. Niin kuin me kaikki, toivon koronan väistävän ja että jäsenyhdistyksemme pääsevät pian täyteen, jäsenistön hyvinvointia lisäävään toimintaan.

Mukavia liikuntakokemuksia toivottaen

V-S piirin liikuntavastaava Jouko Aalto