

## VIRKEYTTÄ LIKUNNASTA

Tulin juuri valituksi V-S Piirin liikuntavastaavaksi. Mielikuvassani tästä tehtävästä on vain jonkinlainen käsitys kannustamisesta liikuntaan sekä varmaankin myös tietojen ja kaavakkeiden käsittely. Urheilun ja liikuntatiedon saralla en ole erityisen kunnostautunut. Pitkän työurani olen tehnyt sähkömiehenä, pääasiassa rakennustyömailla, tunnen sen kuluttavuuden vieläkin jokaisena eläkepäivänäni. Näillä taustatiedoillani koen itseni lähinnä vertaisliikkujaksi ja kannustajaksi.

Olemme kaikki nähneet ja kuulleet sadoittain hienoja ohjeita liikkumisesta, jolla tarkoitan aika laajaa aluetta erilaisia kehon liikuttamismuotoja, aina rankasta hikiliikunnasta kevyempiin versioihin. Arvelen, että jokaisella on aika hyvä käsitys siitä, mikä liikuntamuoto juuri itselle soveltuu, mutta aloittamisen ja jatkuvuuden kanssa monilla on vaikeuksia. Eläköityneillä henkilöillä on myös paljon erilaisia tekijöitä, jotka aiheuttavat rajoitteita monenlaisiin liikuntatoimiin. Tässä kannatan yksittäisen yhdistyksemme jäsenen oman näkemyksen kunnioittamista ja valintaa, mitä harrastaa ja kuinka paljon. Toivon kuitenkin, että jokainen miettisi, mitä voi tehdä, ja osallistuisi mahdollisuuksiensa mukaan.

Niin kuin kaikki tiedämme, elomme on varsin monimuotoista ja siksi myös täynnä erilaisia mahdollisuuksia. Aivan lähiviikkoina julkaistut tutkimukset osoittavat jo vähäisenkin liikunnan myönteiset vaikutukset. Hyötyliikunta ja pienikin ulkoilulenkki saa aikaan verenkierron vilkastumista ja muutaman minuutin tuoilta suoritettu jumppa saa ajatuksen toimimaan paremmin. Miksi emme hyödyntäisi näitä mahdollisuuksia, varsinkin, kun ne eivät maksa mitään. Asia on tietysti hyvin yksilöllinen, mutta yksilöinä myös joudumme kohtaamaan arjen haasteet. No, ei aivan, Eläkkeensaajien yhdistysten kerhoissa meillä on hyviä harrastekumppaneita ja liikuntamahdollisuuksia. Monenlaiset toiminnot suorastaan kutsuvat meitä mukaan, mutta tässä onkin juuri tärkeätä ottaa itse se ensimmäinen askel.

Me kaikki olemme sisimmältämme hiukkasen kilpailuhenkisiä, joskus otamme vastaan pieniä haasteitakin. Maaliskuun alussa alkaa taas liikunnan haastekampanja, hyvä mahdollisuus liikkumiseen on juuri siinä. V-S Piirin alueella on 21 jäsenyhdistystä ja niissä tämä kampanja toteutetaan. Tulethan mukaan, lisätietoa ja tarvittavan suorituskaavakkeen saat yhdistyksesi liikuntavastaavalta. Kampanjassa suorituksiksi hyväksytään monenlaiset fyysisen tekemisen toimet, kaavakkeen voi palauttaa yhdistyksen kerhossa tai yhdistyksen liikuntavastaavalle. Piirin hallitus toivoo ja odottaa, että innostusta suorituksiin on tulevana kevättalvena runsaasti.

Aina, kun harrastamme liikuntaa, arvostamme itsessämme sitä terveyttä ja liikkuvuutta, jota vielä on jäljellä. Samalla saamme nuo ominaisuudet pysymään mahdollisimman pitkään. Pyydetään kaverikin lenkille mukaan ja osallistutaan liikunnan haastekampanjaan, hyöty liikunnasta jää kuitenkin aina kokonaan itsellemme.

Terveisin V-S piirin liikuntavastaava

Jouko Aalto