

KESÄ ON PIAN ILONAMME

Yhdistyksissämme käyty liikunnan haastekampanja on tältä keväältä ohitse. Nyt on vielä laskettava suoritusmäärät ja koottava tulokset. Otan vastaan tiedot, joissa näkyy osallistujien määrä ja suorituskerrat. Nyt yhdistyksissä ei ole ollut yhteisiä kokoontumisia, siksi tulosten kokoaminen on paljon hankalampaa. On hyvä, kun liikkujat ja liikuntavastaavat ovat edes sen verran yhteydessä keskenään, että tulokset saadaan kirjattua. Odotankin toukokuun aikana saavani tiedot yhdistyksistä. Useita olenkin jo saanut ja yhteydenottoja asiasta on myös tullut. Vaikka haastekampanja on tältä keväältä päätöksessä niin liikunnan harrastus varmasti jatkuu.

Aina ihmisten elämässä on erilaisia haasteita, mutta yksi suuri on edelleen käynnissä. Tämän talven ja kevään isoimmaksi juttujen ja uutisten täyttäjäksi on noussut koronavirus. Asia on saanut jo niin suuret mittasuhteet, että se peittää alleen monia muita asioita. Inhimillisesti katsoen on ymmärrettävää, että kun vaarallinen tauti uhkaa, niin muita vaivoja ja sairauksia siirretään ja jätetään jopa vaille hoitoa. Asiantuntijat arvelevat sairauksien aiheuttavan myöhemmin ruuhkautumista terveyskeskuksissa. Omasta ja läheisten fyysisestä ja henkisestä kunnosta huolehtimista ei voi siirtää mihinkään, vaan siitä täytyy pitää huolta juuri nyt.

Vielä näyttää siltä, että tälle koronan varomiselle ja epävarmuudelle ei ole näkyvissä takarajaa. Toimivan rokotteen kehittäminenkin on viimeisten tietojen mukaan noin vuoden päivät kestävä prosessi. Varmuudella ei tiedetä onko rokote laisinkaan mahdollinen suojan antaja, mutta rohkaisevia tietoja rokotteen onnistumisesta on. Nyt vasta Suomessa aletaan puhua kasvomaskien pakollisuudesta esim. kaupoissa käytäessä ja julkisessa liikenteessä ja ehkä muuallakin. Asiaan varmaankin tulee selvyyttä lähipäivinä.

Varmaa on vain se, että lähtemällä ulos liikkumaan ja tekemällä kotona jumppaa ja venyttelyjä, voimme paremmin säilyttää toimintakykymme. Olemalla yhteydessä puhelimitse tai muilla viestimillä kavereihin, hoidamme omaa ja heidän henkistä jaksamista.

Pandemian alussa, kenties vahingossa, muodostunut iskulause ”pysy kotona” ei ollut erityisen onnistunut. Toivon ettei yhdistystemme jäsenet ole noudattaneet sitä niin tarkasti, että ulkoilu ja liikkuminen ovat vähentyneet merkittävästi. Jos niin on tapahtunut, asia on onneksi korjattavissa ja kesä tulee iloksemme. Ulkoilu ja

liikkuminen tulevat helpommiksi, ystäviä ja omaisia voi tavata ulkona turvallisesti. Pian voi taas tuoksutella tuomen kukintaa ja nauttia monista muista kesän ilmiöistä, vaikka sitten juhannuksen räntäsateista, mutta kesään mahtuu kuitenkin paljon kaunista.

Kukaan ei osaa sanoa minkälainen tulee olemaan se ”uusi normaali”, josta julkisuudessa puhutaan. On kovin vaikea ajatella, että kesän lavatansseissa tanssitaan tangoa ja humppaa maskit kasvoilla tai syksyllä nautitaan kerhoissa kahvia ja kampaviineriä kasv suojaa kohotellen. Kenties piankin lauluissa kerrotaan, kuinka ensimmäiset suudelmat vaihdettiin kahden kiinalaisen maskin kahistessa. Arvelen kuitenkin, että hiljalleen edetään kohti aivan normaalia kanssakäymistä ja mitään erityisempiä järjestelyjä ei enää tarvittaisi. Itselläni käy mielessä, pääsemmekö jo syksyllä hoivakotivierailuille, ilahduttamaan asukkaita kansantanssilla, toivon kovasti, että se olisi taas mahdollista. Se tietysti edellyttäisi, että päästään harjoittelemaan viikoittain vapaasti hengittäen.

Jonkinlaisina pienenä tilanteen normalisoitumisen osoituksina voidaan pitää lento- ja laivaliikenteen varovaista aloitusta, mutta avoimia kysymyksiä siinäkin on paljon. Kaikki kesän teatteriretket ja muut yhdistysten matkat ovat peruuntuneet järjestään, ”koronan nappulat” ovat iskeneet rajusti. Uutisissa ja muuallakin julkisessa keskustelussa on puhuttu ikäihmisten syrjäytymisestä koronan aikana esim. lapsenlapsista, monet isovanhemmat ottavat sen raskaasti.

Juuri yhdistyksissämmekin pidetyt tilaisuudet, kerhot, retket ym. ovat olleet monille niitä toivottuja ja odotettuja henkireikiä. Se omalla tavallaan todistaa, kuinka tarpeellista ja mielenvirkeyttä antavaa toimintaa eläkeläisyhdistysten toimet ovat tässä yhteiskunnassa. Me kaikki tarvitsemme innostusta elämäämme.

Hyvinvointi koostuu monista tekijöistä, joista keskeisiä ovat hyvät ihmissuhteet, monipuolinen ravinto ja riittävä liikunta. Ponnistellaan näiden asioiden saavuttamiseksi yhdessä ja erikseen. Ollaan toisiimme yhteyksissä tekniikan suomilla keinoilla, kokataan kotona terveellistä ruokaa tai tilataan sitä jostain luotettavasta keittiöstä. Lisäksi mennään ulos pitämään kunnostamme huolta. Reippaan ulkoilun ja kehon vetreyttämisen jälkeen sisätiloissa puuhastelu ja oleilu on taas paljon helpompaa.

Näin suven kynnyksellä halusin tämän kirjeen saatteeksi laulaa Suviserenadin, sen myötä toivotan kaikille ulkoilun ja liikunnan täyttämää kesäaikaa.

EKL V-S piirin liikuntavastaava

Jouko Aalto