

## KORONAA VAROEN, ROKOTUSTA JA KEVÄTTÄ ODOTTAEN

En ole juurikaan lukenut jälkeempään näitä Piirin liikuntavastaavana kirjoittamiani kirjeitä, sillä tavalla saan aivan kuin luvan toistaa asioita. Nyt tein poikkeuksen ja luin viime vuoden maaliskuun kirjeeni; se oli toimintamme kannalta rajun pysäyttävä. Kerroin siinä historiallisen suuresta toimintojemme keskeytymisestä, toki se oli juuri sitä, jonka kaikki omakohtaisesti koimme. Saimme syyspuolella tuntea pientä tilanteen elpymistä, mutta koronauhan karhea koura raastoi uudelleen toimiamme.

Nyt on välillä mukava muistella kivoja toteutuneita tapahtumia, joitakin olen viime vuonna kirjeissä palautellut mieliin. On hyvä suunnitella myös aivan uusia toimintatapoja, koska emme tiedä pandemian kestoja ja jälkivaikutuksia. Nyt taas rajoitukset tiukentuvat koronatapausten lisääntyessä. Onneksi useimmilla jäsenistöstämme on koko ajan ollut mahdollisuus liikkua ulkona ja siten hoitaa kuntoaan ja mielialan virkeyttä. Tunnen kyllä huolta niistä jäsenistämme, jotka eivät pääse ulkoliikuntaan. Tietysti sisälläkin voi tehdä kuntonsa hyväksi asioita; oman jaksamisensa rajoissa voimistelua ja käsipainoilla harjoittelua. Ehkä taloudesta löytyy kauan käyttämättömänä ollut kuntopyörä, sitä pitää nyt hyödyntää. On vain niin, että kodin sisällä liikunnan suorittaminen vaatii vahvaa innostusta. Netin kautta voi tietysti saada jumppaohjeita ja niitä kannattaa toteuttaa.

Mukavia muistoja toiminnastamme kannattaa ruokkia ja ylläpitää, meitä on paljon ja meillä on suuri määrä olemassa olevaa jo lähes patoutunutta tekemisen tarvetta ja odotusta. Tilanteen joskus helpottuessa, kaikki ei voi alkaa yhdellä rysäyksellä. Toimintaa pitää käynnistää vähitellen, aivan kuin höyryveturia, menneinä aikoina. Valitettavasti tuota ajankohtaa pitää vielä odottaa. Ulkokentillä pelattava boccia pääsee pian alkamaan, lumet ja jäät ovat kohta poissa. Pelipaikkaa voi pitää myös liikuntatreffipaikkana, kaikki eivät voi osallistua samalla kertaa bocciaan, toiset voivat sillä aikaa tehdä, vaikka sauvakävelykierroksen. Se voisi olla yksi keino tavata toisiamme turvallisesti ulkotiloissa.

Vuosi sitten yhdistyksissä alkoi jäsenhankintakampanja, oli monenlaista mietintää, miten sitä tehtäisi, teimme julisteita ja jaettavia mainoksia. Olen miettinyt asiaa ja näen tässä mahdollisuuden, nyt juuri on käynnissä hyvä jäsenhankintakampanja. Meillä kaikilla on koronan takia kärvisteleviä henkilöitä tiedossa; ystäviä, naapureita, työkavereita, puolituttuja ja tuntemattomia. Puhumme asioista, vaikkakin ehkä etäältä ja on varsin luontevaa kysyä heitä mukaan kerhoihin ja harrastusryhmiin, kun toiminta taas alkaa. Ja aikanaan se kyllä alkaa.

Oli varsin hienoa kuulla 24/2 tiedotustilaisuudessa pääministerimme sanovan olevansa väsynyt tähän koronan aiheuttamaan tilanteeseen kuten kansalaiset,

samaa sanoi myös oikeusministeri. Nuo lausunnot vahvistivat lisää luottamustani näihin henkilöihin, jotka myöntävät väsymyksensä. Se osoittaa sen, että he tiedostavat tilanteen ja ymmärtävät myös levätä mahdollisuuksiensa mukaan. He eivät yritä esittää yli-ihmistä, koska sellaiset ihmiset murtuvat. Siksi meidänkin pitää levätä riittävästi ja liikkua niin paljon, että toimintakykymme säilyy.

Muistelin syksypuolella lukeneeni Eläkkeensaaja-lehdestä jutun kaikkien tuntemasta laulaja Markku Arosta, artikkeli jäi myönteisenä mieleeni. Kaivoin tuon asiallisen lehden nyt uudelleen esille, lehti oli syyskuulta numero 5. Siinä taiteilija kertoi urastaan monipuolisesti ja se vastasi hyvin sitä kuvaa, minkä olin henkilöstä saanut kuluneen viidenkymmenen vuoden aikana. Aro on hieno esiintyjä ja jutun loppupuolella oli tärkeä kohta; hän on koko uransa ajan harrastanut liikuntaa ja pitänyt itsensä siten kunnossa. Nähtävästi mukana on kulkenut myös raitis elämäntapa. Liikunnalla ja ystävällisellä asenteella on hieno merkityksensä, meillä kaikilla on jatkossa aina mahdollisuuksia valita samoin. Menneisyyden valintoihin emme voi vaikuttaa, mutta aina on käsillä juuri tämä hetki, siis siihen voimme.

Viime viikolla pidetyssä V-S piirin hallituksen kokouksessa kerroin liikunta-asia kohdassa, hieman leikkimielisyyttä tavoitellen, että minun on helppo kokoontua mietintä- ja suunnittelukokoukseen, koska osallistun ”palaveriin” yksin. Tämä pitää vain osittain paikkansa, koska oikeasti meitä on paljon. Jokaisessa yhdistyksessä on liikuntavastaava tai ainakin siitä asiasta vastaava henkilö. Juuri kuluvana keväänä, kuten aina, teitä tarvitaan. Nyt on erityisen haastavaa saada tieto maaliskuun alussa alkavasta liikunnan haastekampanjasta kaikkien jäsenten tietoon, teillä hyvät liikuntavastaavat on nyt runsaasti tekemistä. Vedetään tänä keväänä oikein hyvä haastekampanja, tehdään paljon suorituksia, jokainen suoritus tuo osallistujalleen kuntoa ja mielihyvää. Vuoden ensimmäisessä Eläkkeensaaja-lehdessä on liikuntasuoritusten merkintäkaavake, talteen leikattavaksi. Kaavakkeen voi tulostaa myös piirin nettisivuilta. Suoritusten tulokset ensin liikuntavastaavalle ja hän lähettää niistä minulle koosteen toukokuun alkupuolella. Yhdistyksen jäsenmäärää ei tarvitse ilmoittaa, koska se ilmenee EKL:n 2020 vuoden lopun rekisterissä olleesta määrästä. Tarvitaan vain suoritusten kokonaismäärä ja suorituksissa mukana olleiden jäsenten lukumäärä.

Toivotan aurinkoisia liikuntasuorituksia ja koronarokotuksen toteutumista jokaiselle.

Hyvää Kansainvälistä naistenpäivää

8. maaliskuuta 2021

V-S piirin liikuntavastaava

Jouko Aalto