

## HYVÄ MEININKI

Terve kilpailuvietti, edellisten turnausten menestymiset tai ”huonon tuurin” aiheuttamat pettymykset tahi, ehkä suurimpana, tavata kesätauon jälkeen vanhoja ja uusia tuttuja, siinä tärkeitä kannustimia osallistua boccian piirinmestaruuden ulkoturnaukseen. Tätä kirjettä aloittaessani tuo turnaus on vielä edessäpäin, mutta pian se on jo pidetty. Silloin on selvinnyt minkälaisessa säässä tuo oivallinen ja inspiroiva kisa on käyty ja tulokset myös. On varsin hienoa, kun on tällainen kilpailuun kannustava laji, se saa monet ajattelemaan liikunta-asioita pitkin vuotta.

Kehon harjoittaminen fyysisesti ja henkisesti on niin tuiki tarpeellinen asia, että jokainen sen tiedostaa. Käytännössä aivan kaikkien arjessa ja sunnuntaissa sen sopivan kuormituksen löytäminen ja toteuttaminen on monesti vaikeata. Liika intoutuminen saa paikat kipeiksi ja ehkä elimistön rasittumaan liiaksi. Sopivan tavan löytäminen on jokaisen itse etsittävä.

Nuo boccian joukkuekisat ovat hyvä esimerkki liikunnan mahdollisuuksista. Nyt käytyjen kilpailujen aikana haastattelin osallistujia, siis vain juttelin, mitä he onnistumisen hyväksi tekevät. Vastaukset olivat aivan ihastuttavia, pitkin talvikautta he hakeutuvat yhteisiin harjoituksiin omissa yhdistyksissään. Saavat joka kerta sosiaalista kanssakäymistä, kielellistä ja ajatuksellista, ja lisäksi monet kävelevät harjoitustiloihin ja sitten paikan päällä heittävät ja hakevat palloja kentältä. Tämä muodostaa hyvän rungon kunnon ylläpidolle. Harjoituksissa sovitaan usein kerhoihin ja reissuihin osallistumisista ja tietenkin liikunnan haastekampanjoihin kevät- ja syyskaudella. Esimerkki on boccian tiimoilta, mutta sama toistuu monissa muissakin yhdistystemme liikunnallisissa harrasteissa, kuten kansantanssissa, salitreeneissä, hentopallossa, jumpissa, sauvakävelyryhmissä ym. Niissäkin harrasteissa, joissa liikunta ei ole se pääasiallinen aihe, ihminen saa uusia virikkeitä jaksamiseen.

Me eläkkeellä olevat henkilöt tarvitsemme ja kaipaammekin pientä turvallista haastetta itsellemme, tarvitsemme keskustelukumppaneita ja peilejä ajatuksillemme. Koronaa on kestänyt pitkään ja tämä aika on edelleen vaativaa, kehnot uutiset maailmalta ja aivan kukkarossa tuntuvat huolenaiheet pitää saada purkaa yhteisesti. Emme pari kolme vuotta sitten arvanneet, miten sekaiselta maailma nyt näyttää. Asiaa on käsiteltävä monilla eri tasoilla. Kerhoissakin on hyvä olla turinatuokioita ja kosketella juuri näitäkin asioita. Asiantuntijoita eri elämänalueilta on hyvä pyytää kerhoihin vieraisiksi.

Nyt tuo oivallinen bocciakilpailu on juuri takana, oli hienoa seurata joukkueiden kohtaamisia, epäonnistumisienkin hyväksymistä ja sitä rehtiä kilpailua. Mukavaa oli olla järjestelyssä mukana, kun Piikkiön yhdistys emännöi kahviota ja muita järjestelyjä. Sää suosi taas aivan mukavasti tapahtumaa. Ensimmäisen päivän aikana paikalla oli noin 80 osallistujaa, harrastajia onkin yhdistyksissämme moninkertainen määrä.

Toisena kilpailupäivänä noin klo 14 paikkeilla kilpailun tulokset olivat selvillä. Piirin puheenjohtaja Soili Leppänen jakoi palkinnot, hän kiitti osallistuja ja järjestäjiä. Erityiskiitoksen ja kukat saivat ylituomarina jo pitkään toiminut Seppo Paimento ja asiantuntevana sihteerinä toiminut Jorma Syvänen. Seppo sai lisäksi henkilökohtaisena lahjana Soilin kutomat lämpimät villasukat. Talvella sitten lämmön tuntua riittää muisteluksiin ja jalkoihin.

Kilpailun tulokset on kerrottu toisaalla, kotisivujen lehdillä. Onnea voittajille ja kaikille kilpailuun osallistuneille. Kentältä pois päin tullut osallistuja, jonka joukkue oli juuri karsiutunut jatkosta, totesi viisaasti; myös meitä tarvitaan. Niin tarvitaan, vain kaikki osallistajat yhdessä tekevät kilpailun mahdolliseksi. Olin taas kerran vakuuttunut siitä, että Piirimme yhdistyksissä on hyvä henki tehdä monia kivoja asioita yhdessä. Syksy saa hiljalleen tehdä tuloaan, on tulossa kolmen piirin Ystäväristeily, kirkkopäivä Liedossa ja kolmen piirin Etkot-pikkujoulut Loimaalla. Yhdistysten matkanjärjestäjät ovat varmasti suunnittelemassa lisää kivoja tapahtumia. Osallistumalla ja suunnittelemalla tulevaa saamme mielen hyvinvointia, se puolestaan antaa puhtia liikuntaan.

Kaarinan Piikkiössä 5. elokuuta 2022

Toivotan kauniita elokuun kuutamoiltoja lukijoilleni

EKL V-S piirin liikuntavastaava

Jouko Aalto