

MAALISKUU ON PIAN KÄSILLÄ

Hyvät yhdistystemme jäsenet ja myös tulevat jäsenet. Liikunnan haastekampanja aloitetaan jäsenyhdistyksissä 1. maaliskuuta, jatkuen vappuun asti. Kampanjan onnistumisen kannalta on erittäin tarpeellista, että jokaisessa paikallisyhdistyksessä on valittuna liikuntavastaava. Harrastekerhoissa ja muissa yhdistysten tilaisuuksissa liikuntavastaava on henkilö, joka jakaa liikuntasuorituskaavakkeet ja päätteeksi kerää ja toimittaa tiedot Varsinais-Suomen piiriin. Mikäli ko. henkilöä ei ole vielä jossain yhdistyksessä valittu, niin puheenjohtaja ja hallitus saavat asian varmasti kuntoon.

Täällä Varsinais-Suomen piirin alueella ei tähän mennessä talvea ole juurikaan ollut lunta. Lunta ei ole hiihdettäväksi tai edes lumiukon tekoon, on vain sateista ja pilvistä. Arvelen kuitenkin, että useat jäsenemme ovat jaksaneet harrastaa jotain liikuntaa, vaikka sisätiloissa. Ulkoliikunta on ollut varsin haastavaa vaatetuksen ja jalkineiden osalta, vaikka liikkautta on ollut onneksi suhteellisen vähän. Keskitalvi on jo sentään näyttännyt parempia puoliaan, joinakin päivinä on ollut kuivaa ja aurinkoista. Niinä päivinä teiden reunoista vain on noussut melkoinen pöly, muutoin se on ollut mukavaa. Ulkoliikunta on tietenkin osa kokonaisuudesta, mutta monille se muodostaa valtaosan liikkumisesta. Ulkoa haemme raitista ilmaa ja maiseman vaihtumisen iloa, vaikka se näkymä olisikin alastomia lehtipuuryteikköjä ja kelmeitä katuvaloja.

Piirin liikuntavastaavana näen kampanjan merkityksen sosiaalisena ja fyysisenä hyvinvointia tuottavana tapahtumana. Kampanjakortin täyttäminen antaa jokaiselle osallistujalle hyvän tilaisuuden seurata omaa liikkumistaan. Samalla se myös kannustaa liikkumaan, kunhan on antanut siihen itselleen ”luvan”. Se ehkä kannustaa myös pyytämään ystävän, kaverin, naapurin tai muun henkilön mukaan liikuntaan. On niin paljon ihmisiä, jotka odottavat jonkun pyytävän heitä mukaan johonkin tällaiseen. Muutaman kerran viikossa tehty puolen tunnin mittainen harjoitus vaikuttaa koko väestön tasolla myös siihen, että tarvitsemme sairaudenhoitopalveluja vähemmän kuin liikkumattomina.

Maaliskuun alussa, kun haastekampanja alkaa, voi vielä tulla kehojakin säätiloja ja kelejä. Aina on hyvä varmistaa välttyminen liukastumiselta ja kävelysauvoilla saa tehoa treeniin ja tasapainon säilyttämiseen. Aurinko on maaliskuussa taas vähän korkeammalla ja valon määrä lisääntyy, se vaikuttaa aika hyvin kannustavasti moniin asioihin. Nyt kun olemme jaksaneet ponnistella tämän pimeän ja sateentuhruisen kauden, niin annetaan valoisuuden tulla lähelle itseämme. Helpommin voimme pyytää mukaan kavereitakin, ehkä saamme heistä myös uusia jäseniä mukavaan toimintaamme.

Liikunta ja sen avulla toiminnallisuuden säilyttäminen on todella tärkeää, siten voimme paremmin sietää erilaisia iän tuomia vaivoja ja pystymme nauttimaan elämästä hiukkasen enemmän. On kovin oikeutettua, että tämän nykyisen hyvinvoinnin rakentajat voivat myös nauttia työnsä tuloksista. Jaksamme paremmin olla hyviä isovanhempia, vapaaehtoistyöntekijöitä, omaishoitajia, veronmaksajia ja kulttuuritapahtumien kuluttajia, tietenkin kukin oman elämäntilanteensa mukaan. Meillä on velvollisuuskin pitää myös itsestämme huolta, maksaa hiukan sitä velkaa, jota työelämän aikana on kertynyt.

Lenkkeilyolosuhteet siis paranevat kevättä kohti, tässä kohdassa mieleeni tuli vanha laulu, jonka sanoitus on Larin Kyöstin ja sävel Erkki Melakosken. Siinä on pieni pala jo mennyttä maailmaa, mutta ei aivan kokonaan kadonnutta. Toivon, että sitten kesällä tavoitatte jotain laulun tunnelmasta ja sen yli sata vuotta sitten kirjoitetusta sanomasta. Äänikannustukseni kännykkään laulettuna aukeaa oheisesta linkistä.

Kevättalven terveisin, kohti hyvää liikuntakampanjaa.

Varsinais-Suomen piirin liikuntavastaava Jouko Aalto