

## YHTÄ MATKAA ETEENPÄIN

Tammikuisena torstaina oli yöllä satanut lunta melko reippaasti, auraajat olivat jonkin verran ehtineet tehdä työtään. Turun Urheilupuiston lähetyviltä löytyi autolle paikka, kaivoin takakontista kävelysauvat esille ja nostelin kauluksia pystyyn sekä sovittelin pipoa suojaamaan paremmin viimalta. Olin saanut kutsun tulla mukaan VES Turku ry:n kävelylenkille. Hieman ennen kymmentä osallistujia alkoi saapua paikalle, oli iloisia kasvoja ja hyvän päivän toivotuksia. Hieman tyllystä säästä huolimatta kokoontumispaikkaan tuli mukavasti yhdistyksen jäseniä yhteiseen liikuntatuokioon. Reino Varinowski ohjasi tottuneesti aluksi lämmittelyjumpan ja sitten väki lähti kiertämään kuuluisaa Karikon lenkkiä. Nuoruudessani asuimme vaimoni kanssa melko lähellä Urheilupuistoa ja jo silloin lenkki oli tullut tutuksi. Se oli lähes samanlainen kuin viisi vuosikymmentä taaksepäin. Silloin tuo lenkki ja maisema jäivät tarkasti muistiin. --- Nyt kävellessä pidettiin koronan takia turvavälejä sopivasti, mutta jutut luistivat silti mukavasti. Lumi narisi tossujen alla ja totesin kaikkien nauttivan tästä yhteisestä kokemuksesta. Parin kierroksen jälkeen oli vielä loppuvenyttely ja niin yhdistyksen jäsenet lähtivät jatkamaan päiväänsä reippaina ja hyväntuulisina.

Kotiinpäin ajellessani ymmärsin vielä paremmin, miksi VES Turku on menestynyt niin hyvin liikuntasuorituksia kerätessä. Lenkillä tavataan toisia, vaihdetaan vähän kuulumisia ja voidaan suunnitella muitakin yhteisiä asioita yhdistyksen tiimoilta, saadaan kenties joitakin uusia innostuksen aiheita. Mukavien hyötyjen lista voisi olla pidempikin. Sain kuulla, että heillä on muitakin viikoittain toistuvia liikunnallisia tilaisuuksia, nyt vain korona on rajannut niitä tilapäisesti pois.

Myöhemmin sain tietää, että vastaavanlaisia yhteisiä, säännöllisesti toistuvia tapahtumia, on muissakin piirin jäsenyhdistyksissä. Koronarajoitusten takia sisätiloissa tapahtuvat liikunnalliset tilaisuudet ovat nyt kovin vähissä, sen vuoksi olisi hyvä, jos vastaavanlaista ulkoliikuntaa olisi mahdollisimman monessa yhdistyksessä tarjolla.

Koronapandemia ruhjoi italialaisia pahoin viime vuoden keväällä, runoilija Irene Vella kirjoitti siellä edelleenkin hyvin voimaannuttavan tekstin, jonka hienosti käänsi Suomeksi Iida Riekko, nimellä 11. päivä maaliskuuta 2020. Tuo runo kertoo koronakeväästä ja siitä selviytyvistä ihmisistä. Runo on kaunis osoitus siitä voimasta mitä tekstillä voi parhaimmillaan olla, käyttövoimana siinä on ihmisissä itsessään olevat omat voimavarat. On kuitenkin ymmärrettävää, että yksittäisten ihmisten henkiset ja fyysiset voimat voivat vähentyä tämän koronakriisin vain jatkuessa. Rajoituksia julistetaan noin kuukausi kerrallaan, joten vähänkään pidemmälle ulottuvien suunnitelmien tekeminen on lähes mahdotonta. Jos tekee suunnitelmia,

niin on ainakin varauduttava niiden peruuntumisiin. Rokotuksista ja rajoituksista puhutaan jatkuvasti, mutta aika kuluu ja asiat etenevät hitaasti. Tässä tilanteessa onkin tartuttava niihin asioihin, joihin itse voimme vaikuttaa. En mitenkään halua olla ankara, mutta totean vain sen, minkä kaikki jo tietävät; virkeys ja voimat eivät säily sohvanurkassa istumalla ja voivottelemalla tilannetta. Liikunta ja nykytilanteessa etenkin ulkoilu laittaa ajatuksenkin niin hyvin toimimaan, että se tuottaa lisää myönteisiä mielikuvia ja uskoa huomiseen.

Uskoa tulevaan on myös EKL V-S piirin hallituksella, luottamus koronasta selviytymiseen on luja. Kesäksi jäsenistölle on varattuna paljon tilaisuuksia osallistua lähiympäristöön kohdistuville reissuille, kesäteatteriin, konserttiin, kesäjuhlaan, bocciakilpailuihin ym. Seuraa piirin tiedotteita tapahtumista nettisivuilta ja ilmoittaudu ko. tilaisuuksiin ohjeiden mukaan. On melko oletettavaa, että jäsenyhdistykset eivät ole nyt varanneet niin paljon omia ohjelmia kuin ennen, siksi kannattaa hyödyntää piirin varaamia tapahtumia.

Vuosi sitten, ensimmäisessä kirjeessäni esittelin itseäni, kirjeet ovat vielä luettavissa. Kiitos luottamuksesta, kun tulin vielä valituksi jatkamaan V-S piirin liikuntavastaavan tehtävää. Liikunta on hieno käsite, joka sisältää mielihyvän, terveyden ja kunnon kohottamisen ja säilyttämisen mahdollisuuden.

Liikuntaan kannustaa myös jäsenyhdistyksissä maaliskuun alussa alkava liikuntasuorituskilpailu. Tämä kevätpuolen kampanja on taas valtakunnallinen, V-S piirin voittajayhdistykselle luovutetaan vuodeksi kiertopalkinto. On kiinnostavaa nähdä, vieläkö VES Turku saa tuon pokaalin kokoontumisiinsa koristeeksi vai nappaako sen vaihteeksi toinen yhdistys. Kisa on erittäin tiukkaa, mutta leikkimielistä. Hienoa, että EKL on ottanut liikunnan yhdeksi tärkeäksi osaksi toimintaamme. Liikunnallisuus täydentää hyvin kaikkea muuta kehittäväää ja mielekästä eläkkeensaajaväestön toimintaa, se on yksi hyvinvoinnin peruspilareista. Uudet jäsenet paikallisyhdistyksiin ovat tervetulleita kaikkien harrastuspiirien innostamina, niin myös liikuntaryhmien kautta.

On sitten mikä vuodenaika hyvänsä, luonnosta löytyy aina kaunista katsottavaa ja koettavaa. Nyt kun katson läppäriäni ylitse ulos, niin aurinkoiset hanget kutsuvat hiihtämään. Talvi on parhaimmillaan, pakkastakin reilusti, lämmintä alle ja tuulenpitävää ylle, niin tarkenee. Auringonvalossa jääkiteet kimaltavat hangilla ja lehtipuiden oksilla, siinä on talven kauneutta.

Kaarinan Piikkiössä 7. helmikuuta 2021

EKL V-S piirin liikuntavastaava

Jouko Aalto