Eräliikunta – ja harrastekurssi 26.-29.9.2016 Vuokatti, Sotkamo

Kurssi oli kohdistettu työikäisille AN-sairastuneille ja läheisille. Kurssin tarkoituksena oli rohkaista liikkumaan luonnossa ja antaa myös kuntoiluhaastetta. Kurssilla oli lopulta kuusi sairastunutta ja kaksi läheistä. Ohjaajina toimivat fysioterapeutti ja vertaisohjaaja sekä Vuokatin urheiluopiston liikunnanohjaaja.

Kahtena päivänä tehtiin patikkamatka Vuokattivaaran ruskan värittämillä rinteillä. Patikoinnin ohessa ihailtiin maisemia, halattiin puita, etsittiin hiljaisuutta ja luonnon kauneutta – lumouduttiin ja valmistettiin lämmin retkilounas. Särkisellä melottiin yllättävän tuulisena päivänä joutsenia seuraten. Uima-altaassa jumpattiin ja uitiin ja toki uitiin järvessäkin. Osa käynnisti hiihtokauden putkessa. Saunassa pehmiteltiin kropat kuntoon seuraavaksi päiväksi. Kaiken ohessa tuettiin vertaisia ja otettiin vastaan ymmärrystä. Joku löysi naurun, joku nuotit, muhkurapolut, naavan, perhekuusen, suopursun, oivalluksen, kiitoksen…

Kuvat:Päivi Liippola 2016