



Ulkoilutapahtuma Rautkallion puiston kentällä

Teksti: Paula Kaunismäki

Kuva: Matti Puurunen ja Paula Kaunismäki

Keskiviikon ja torstain välinen yö oli sateinen. Aamupäivä 8.10.2020 oli pilvinen ja viileä. Iltapäivää kohden aurinko ei tullut esiin eikä lämpötila noussut. Tästä huolimatta meitä rohkeita, innostuneita ja kiinnostuneita sateenvarjojumpasta oli näyttävästi paikalla Rautkallion kentällä. Tilaisuudesta vastasi Marjatta-Säätiö yhdessä Ikäinstituutin kanssa. Luvassa oli myös Kotikulmilla -toiminnan esittelyä.

Marjatta-Säätiön pääinnostaja ja visionääri Mari Niemi-Saari avasi tilaisuuden. Hän saattoi todeta, että paikalla oli paljon iloisia liikunnasta kiinnostuneita senioreita. Luvatus sateenvarjojumpan musiikin tahdissa veti Ikäinstituutin puistojumpan vetäjä Heli Starck, jossa sateenvarjo toimi apuvälineenä, tukena ja hyvänä rekvisiittana. Musiikista vastasi hanuristi Sami Majamäki.

Ennen siirtymistä ulkopeleihin Jukka Murto kertoi lyhyesti Ikäinstituutin kuulumiset ja Outi Mustonen kertoi lyhyesti Kotikulmilla -toiminnasta.

Yhdessä Kotikulmilla-toiminta tarjoaa kaupunkien ja lähiöiden iäkkäille asukkaille iloista yhteistä tekemistä lähellä kotia eli taloyhtiöiden kerhotiloissa, piholla ja lähipuistoissa. Myös muut asukkaat ovat tervetulleita mukaan. Asukkaat suunnittelevat yhdessä mitä haluavat tehdä.

Ulkoilu kuuluu hyvään vanhuuteen ja ulkona kävely on iäkkäiden mieluisa harrastus. Säännöllinen ulkona liikkuminen virkistää mieltä, kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa sekä parantaa liikkumisvarmuutta. Läsnaolijoista moni oli halukas aloittamaan ulkoiluryhmässä, jonka Ikäinstituutti tulee meille Havukoskelle järjestämään.

Meille eri seurojen ja Marjatta-Säätiön toiminnassa mukana oleville vapaaehtoisille oli ilo tavata Tiina Mattila, joka siirtyi keväällä Marjatta-Säätiöstä Ikäinstituuttiin. Tiina Mattila ja hänen kollegansa huolehtivat, että kaikki saivat lähtiessään heijastimen, pienen lahjan, sateenvarjojumppaohjeen sekä luontoelämysbingopelin.

Ulkopeleinä pelattiin potkupallomölkyä sekä harjoiteltiin tasapainon hallintaa. Kirsi Haverinen veti potkupallomölkyn, joka ei ollutkaan lajina niin helppo ja yksinkertainen kuin voisi luulla. Perinteinen mölky on supersuosittu suomalainen ulkopeli, jossa pelaajat menestyvät heittotarkkuuden ja sattuman avulla. Tässä ulkopelissä piti saada jalkapallolla mahdollisimman monta mölkykeilaa kaatumaan. Jokainen sai

yrittää kolme kertaa. Osin oli hutipotkuja, osin onnistumisia ja kuinka ollakaan, Rosa, joka liikkui rollaattorin avulla, voitti kaatamalla 9 mölkkykuulaa. Jenna Tiilikainen veti tasapainoradan. Rata vaikutti yksinkertaiselta, mutta itse suoritus vaati tasapainoa ja keskittymistä, miten askeltaa ja millaista vauhtia kannatti pitää.

Vanhustenpäivä, jota on vietetty vuodesta 1954, oli sunnuntaina 4.10. Päivä jatkuu vanhustenviikolla, jonka teemana tänä vuonna oli "Onni on vanheta". Senioreiden ulkoilutapahtuma Rautkallion puiston kentällä oli yksi Marjatta-Säätiön vanhustenviikon tapahtumista.

Kun oltiin myöhäisessä iltapäivässä ja tapahtuma oli ohi, niin aurinko tuli esiin ja meillä oli kaunis, lämmin loppupäivä.

