

Hyvinvoiva ikäihminen

Paula Kaunismäki

Minä olen ikäihminen, joka oli ihanaalla ikäihmisille räätälöidyllä hyvinvointilomalla Kylpylähotelli Päiväkummuissa Karjalohjalla. Ryhmässämme oli 13 henkilöä, joista 7 oli Raikkaan veteraaneja. Matkan teimme kimpakyydeillä, mukavuuden ja edullisuuden vuoksi.

Tämä hyvinvointiloma kesti sunnuntaista perjantain ja oli täynnä toistaan mukavampia tapahtumia tai tekemisiä. Loman alussa meillä oli alkuinfo, jossa kävimme tulevien päivien ohjelman läpi ja samalla saimme esimakua mitä tuleman piti. Päivien motto oli ”liike on lääke”.

Aamuisin oli allasjumbppaa, joka teki todella hyvää ja hyvän musiikin kanssa se oli mukaansatempaavaa. Kuntosaliesittelyssä saimme tietoisuuden kuntosalin laitteista ja miten niitä käytetään turvallisesti sekä mihin ja miten laitteet vaikuttavat. Teimme myös paljon pieniä retkiä lähimaastoon ja ohjaajamme kertoi aina seudun historiasta tai muista tärkeistä mainittavista asioista. Karjalohja on pieni paikkakunta, mutta löytyy sieltä liikennevalot, joilla oli oma, surullinen tarinansa. Tällä hetkellä ne vilkkuvat keltaisella. Yhtenä päivänä kävelylenkin jälkeen pais-

toimme tikkupullaa nuotiolla. Minun pullani onnistui kaikkein parhaiten. Se oli kauniin tasaisen ruskea eikä mistään kohden mustunut.

Kävelylenkeillä kävimme myös Karjalohjan kirjaston yläkerrassa olevassa näyttelyssä, jossa oli esillä paikallisten tekemiä käsitöitä ja muita taidonnäytteitä. Tila oli tulvillaan toistaan hienompia käsi- ja puutöitä. Niitä piti tarkastella huolella ja kumma kyllä, mukaan tarttui muutama hyvä idea.

Yhtenä kertana kävimme tutustumassa Vanha Emäntä -kahvilaan, joka on aikoinaan ollut kartanon päärakennus. Se, miten tämä päärakennus liittyy kylpylähotelli Päiväkumpuun, on pitkä tarina, mutta mielenkiintoinen. Yhden kävelymatkan kohteena oli taidepaikka, jonka piha-piirissä oli taideteoksia ja kesäisin siellä on kaikenlaisia tapahtumia. Vanhat rakennukset oli remontoitu siten, että ulkokuori oli säilytetty vanhan mallisena ja sisätilat muutettu uuteen uskoon.

Meillä oli myös reippaan musiikin tahdissa tuolijumbppaa sekä rentouttavaa musiikkia kuunnellen venyttelyjumbppaa. Pelasimme myös erilaisia pelejä, kuten pöytäcurlingia ja boccia. Liikunnan vastapainoksi meillä oli rentoutushetki, jossa oli lupa unoh-

taa kaikki, jopa nukahtaa. Sitten oli testi, toimiva -testi, josta selvisi kykymme ja kuntoimme toimia tässä ja nyt, omassa ikäluokassa. Ryhmämme jäsenet olivat kaikki harrastaneet liikuntaa koko pitkän elämän ja tämä näkyi testituloksissa.

Saimme pussillisen keinoja selvittää ja kohentaa muistiamme, kun käsitelimme aivojumpan merkitystä. Leikkimielinen sanailu näytti konkreettisesti, miten aivot toimivat ja mitä kaikkea tulee sanotuksi vaistomaisesti. Väri- ja kirjokirjojen maailma toi uudenlaista aivotoimintaa ja virkisti mielen. Myös tasapainon tärkeys käsiteltiin sekä testasimme taitojamme. Hyvinvoinnin yksi tärkeimmistä asioista on ruoka. Päiväkummun ravintolan ruoka oli herkullista ja maistavaa ja sitä oli riittävästi kolme kertaa päivässä.

Toki meillä oli aikaa huvitella, kuten kylpyläkäynnit. Kylpylä oli juuri muutama viikko sitten avattu remonin jälkeen ja sieltä löytyi erilaisia vaihtoehtoja hoitaa ja helliä itseään.

Kylpylän puolelta löytyi perinteinen allas, hierovien suihkujen allas, kylmäallas, kuuma allas, kaksi poreallasta ja lastenallas, jossa kuului musiikki, kun korvat olivat veden pinnan alapuolella. Saunoista



Päiväkumpu, valmiina tietoiskuun.



Karjalohja, Keskuskatu.

pitää mainita höyrysauna, koivuntuoksuinen sauna, suolasauna ja tavallinen sauna. Huvituksista mainittakoon bingo, karaoke ja tanhuajien kevätkarkelot.

Kun perjantaina oli kotiinlähdön aika, niin hieman oli haikea mieli. Ryhmän yhteishenki oli ollut todella hyvä ja sen huomasi konkreettisesti loppupalautteen aikana. Toki, kotiin oli

mukava palata, sillä mukaan tuli jotain uutta hyvää itsensä hoitamiseen ja hellimiseen. Se pitäisi vain muistaa joka päivä, että juuri minä olen se hyvä ja ainutkertainen ihminen!

Minä ja Rekola-Asolan omakotiyhdistys Ry

Mika Rautio

Rekola-Asolan omakotiyhdistys Ry on poliittisesti sitoutumaton yhdistys, joka valvoo ja edistää paikallisia pientalotasumiseen liittyviä asioita Rekolan, Asolan, Matarin, Havukosken ja Koivukylän alueella. Olen nyt toiminut yhdistyksen puheenjohtajana vasta suhteellisen vähän aikaa, eli vuoden 2016 alusta lukien.

Näin uutena tulokkaana eniten yllätyin itse siitä, että miten paljon kaikkia etuja jäsenenä sai. Olin juuri saanut oman talonrakentamiseni melkein valmiiksi, ja rautakauppa-alennukset olivat jo päättyneet, ja mak-

soin monesta tuotteesta jo täyttä hintaa – kunnes huomasi, että omakotiyhdistyksen jäsenenä saakin mm. K-rauta 75:stä 10%:n alennukset... Jolloin jo parin maalipurkin ostoksilla saa alennusta sen verran, että vuotuinen jäsenmaksu on kokonaan kuitattu. On toki paljon muitakin alennuksia jäsenille, mm. vakuutusista, sähköstä, vuokratilanteista, lämmitysöljystä, nuohouksesta, radontutkimuksista, katon korjauksista ja vaikka mistä... Omakotiliiton kautta saa vielä maksutonta lakineuvontaa puhelimitse. Isolla paikallisyhdistyksellä näyttääkin olevan paljon palveluita ja yhteistyökumppaneita.

Rekola-Asolan omakoti-

yhdistys on perustettu jo vuonna 1952. Tällä hetkellä jäseniä on noin 1000 kpl. Yhdistyksen toiminta on tänä päivänä varsin vilkasta ja aktiivista, yhdistyksen kautta voi tilata omaan kotiinsa mm. omakotitalokarin ja jos itse pystyy tekemään omakotiasumiseen liittyvät työt, mutta jos välineitä puuttuu, niin erilaisia puutarhanhoitovälineitä yms. saa vuokrattua edullisesti Asolantie 23:n laitevuokruuksesta. Laittevuokraus on tarkoitettu vain oman yhdistyksemme jäsenille.

Yhdistyksen toiminta näkyy ”katukuvassa” muutoinkin. Seuraavana vuorossa on siivoustalkoot, jotka pidetään Asolassa 2.5.2016 ja

Rekolassa 3.5.2016. Vähän tätä aiemmin, eli maaliskuun 5. päivä järjestettiin Asolassa talvirieha, joka oli varsin suosittu tapahtuma, ja joka järjestetään tämän jälkeen varmasti joka vuosi uudestaan. Näin tuli Asolan kylälle nyt sitten ihan uusi ja säännöllinen kylätapahtuma. Jäsenistölle on tarjolla myös retkiä, mm. 15.5. teemme yhdistyksen kevätretken Nuutajärvi-päiville Urjalaan. Nuutajärvi-päivät järjestetään nyt jo 40. ker-
ran.

Yhdistys pyrkii myös vaikuttamaan ja pitämään oman alueensa ”puolia”, joten mm. kun Rekolasta poistettiin viime syksynä Otto-automaatti, niin omakotiyhdistys keräsi auto-

maatin takaisin saamiseksi yli 1000 nimen adressin, jonka puheenjohtaja ja rahastonhoitaja kävi henkilökohtaisesti luovuttamassa Automatiayhdistyksen palvelupäällikkö Harri Pennaselle. Hän lupasi toimittaa adressin eteenpäin automatiayhdistyksen omalle hallitukselle, joka sitten ratkaisee asian. Aika näyttää miten käy. Mutta vaikka kävisi huonostikin, eli vaikka automaattia ei enää saataisikaan takaisin, niin ollaan ainakin yritetty.

Itse olen kokenu uuteen harrastukseeni, eli omakotiyhdistystoimintaan mukaan lähtemisen innostuneesti, ja hiukan hyvää tuuriakin minulla oli, sillä tämä vuosi 2016 on sattu-

moisin myös liittokokousvuosi, joten pääsen nyt heti osallistumaan sinnekin, ja meidän yhdistyksestä lähtee paikalle myös viisi muuta edustajaa. Omakotiyhdistyksen liittokokous pidetään joka neljäs vuosi, ja tällä kertaa se järjestetään Mikkelissä.

Jos haluat liittyä Suomen Omakotiliiton jäseneksi, niin tällä hetkellä kampanjaetuna uudet jäsenet saavat kampanjaetuna laskupalveluiden 200€ lahjakortin. Liiton jäsenmaksu on yhdistyksestä riippuen keskimäärin noin 25 euroa vuodessa. Rekola-Asolan omakotiyhdistykseen liittyminen käy kätevästi esim. nettisivujemme kautta osoitteessa www.rekola.fi