



Vetreää liikuntaa ja luonnonrauhaa Kisakeskuksessa Raaseporissa

Teksti: Paula Kaunismäki, Rekolan Raikas ry

Hyvän olon päivät pidettiin 28.-30.9.2020 Kisakeskuksessa, puhtaan Kullaan järven maisemissa, TUL:n Liikkeelle-kampanjakuukauden päätteeksi. Päivien aikana oli mahdollisuus osallistua ohjattuun liikuntaan niin sisätiloissa kuin upeissa maisemissa, viettää yhteistä iltaa, kuulla TUL:n ajankohtaisista asioista ja saada hyvinvointivinkkejä omaan arkeen.

Tulimme, mieheni ja minä, Vantaalta ja olimme hyvissä ajoin perillä. Kanssamme matkasi Ritva (Kiki) Kima Toukolan Teräksestä ja Karjaan asemalta mukaamme liittyi Kalevi Heikkinen Kemlin Innosta. Muut osallistujat tulivat myös kimpakyydeillä Turun, Hämeenlinnan ja Porin suunnilta.

Päivien ohjelmat olivat hyvin suunniteltu, sillä kiirettä ei ollut ja paljon ehdittiin tehdä yhdessä ja erikseen. Kun olimme majoittuneet ja syöneet lounaan, virallisen osuuden luentosalissa avasi TUL:n veteraanijaoston puheenjohtaja Eeva Kurki. Tämä oli 4. kerta, kun vastaavia päiviä on järjestetty. Päivien viettoon osallistui yhteensä 37 henkilöä seuraavista seuroista: Hämeenlinnan Kisa (5), Kaarinan Ura (6), Kemlin Into (1), Lamminpään Korpi (4), Rauman TU (1), Rekolan Raikas (2), Toukolan Teräs (1), TUL Satakunta (5), TUL V-S (1) ja Turun Rientävä (11).

Kisakeskuksen rehtori Nina Eränpalo kertoi lyhyesti liikuntaopiston tämän hetken tilanteesta sekä hieman tulevaisuudesta. Kisis-infon jälkeen tutustuimme yhdessä alueeseen, pysähdyimme kuntopuiston kohdalla, jatkoimme matkaa ja nousimme nuotiopaikalle, jossa saimme kuulla runon, jonka tunteiden kohteena oli oma sänky. Sieltä jatkoimme rantasaunalle.

Iltapäivä jatkui Mikon opastuksella 14 nivelen huolto- ja tasapainoharjoittelulla tenniskentällä. Harjoittelussa käsitelimme nilkat, polvet, lonkat, ranteet, kyynärpäät, olkapäät, selkärangan ja niskan. Välillä rentoutusta päkiöillä seisten ja ravistellen eri ruumiinosia. Tämän jälkeen jakauduimme eri ryhmiin ja pelasimme boccia, muunneltua boccia sekä mölkkyä. Sitten olikin vuorossa päivällinen, vapaata omatoimista ohjelmaa sekä mahdollisuus saunoa ja uida rantasaunalla.

Seuraavan päivän aamiaisen jälkeen oli vuorossa aamujumppa, jonka Nina veti LiSe-liikuntasalissa. Lämmittelyn aloitimme kävelemällä salia ympäri suuntaan vaihtaen, harjoitimme hartioita, nousimme varpaille sekä kävelimme sauvakävelytyyliin. Liikkuvuutta ja lihaskuntoa hoidimme tehden kyykkyjä, nousten varpaille, selän pyöristystä, niskarangan avausta unohtamatta kylkiä ja käsien kurkotuksia. Aamujumppa päättyi venyttelyyn ja olimme valmiita ihanaan aurinkoiseen syyspäivään.

Lounaan jälkeen jakauduimme kahteen eri ryhmään, toiset jäivät ulos ja toiset menivät sisälle. Ulkona Jari johdatti ryhmän luontopolulle, jonka varrella oli sekä luontoon että liikuntaan liittyviä kysymyksiä. Lisäksi luontopolulla Jari kyseli, kuka muistaa mitä missäkin on ollut aiemmin ja se viritti monin paikoin vilkasta keskustelua, koska ryhmässä oli paljon sellaisia henkilöitä, jotka ovat käyneet Kisakeskuksessa jo sen alkumetreiltä vuodesta 1958 alkaen. Sisällä Nina veti ChiBall -harjoituksen, joka on kokonaisvaltainen harjoitusohjelma ja se perustuu perinteiseen kiinalaiseen lääketieteeseen sekä yhdistää ainutlaatuisella tavalla väri- ja aromaterapian. Liikkeissä seurataan vuodenaikojen vaihtelua, mikä auttaa nauttimaan matkasta kohti harmoniaa, tasapainoa ja hyvinvointia.

Päivällisen jälkeen Jari luennoi ”Muistin pähkinöistä”. Ikääntyessä muisti ja ajattelutoimintojen tietyt osat voivat heikentyä lievästi. Tavallisessa arjessa toimiminen sujuu siitä huolimatta hyvin. Tärkeää on muistaa kestävyys, liikkuvuus, tasapaino ja onnistumisen elämys. Muistia voi harjoittaa, vain luovuus on rajana. Uuden oppiminen tapahtuu, kun ollaan rentoja ja keskitytään muistamaan. Aivomme ylläpitävät elämää ja muisti kätkee tämän hetken, menneisyyden ja tulevan, kaiken älyllisen toiminnan. Luennon jälkeen meillä oli yhteislaulua ravintolassa, laulattajana Elkku. Päivän kruunasi käynti rantasaunassa.

Lähtöpäivän aloitimme aamiaisella. Sen jälkeen siirryimme päärakennuksen palloiluhalliin, jonne Pekka oli tehnyt tasapainoradan. Heittelimme penkillä seisten hernepusseja astiaan tai lattialla olevaan hulavanteeseen, kävelimme lattialle levitetyllä mutkittalevalla narulla, seisoimme yhdellä jalalla, kävelimme penkillä hernepussi päälle, kuljetimme palloa, heittelimme palloa toisillemme ja tasapainoilimme jumppapallolla. Jokainen teki jutut innolla eikä kukaan kilpaillut kuin itsensä kanssa. Liikuntahetken jälkeen Pekka antoi meille vinkkejä liittyen ikään ja liikkumiseen. Jos liikkumisessa on ollut pitkä tauko, silloin kannattaa aloittaa helpoista liikkeistä muistaen kevyet toisto- ja sarjamäärät. Jotta pysyy toimeliaana ja terveenä selviytyen jokapäiväisistä askareista, ymmärtää miksi kannattaa liikkua. Kuten Hippokrates oli lääkärinä havainnut, että ”Kaikki elimistön osat, joita kuormitetaan kohtuullisesti toiminnalla, johon ne ovat tottuneet, kehittyvät ja vanhenevat hitaasti, mutta käyttämättä jätettyinä ne tulevat alttiiksi sairauksille, kasvavat ja kehittyvät puutteellisesti ja vanhenevat nopeasti”. Liikunta on myös hyvä tapa pitää paino kurissa. Lisävinkkejä liikkumiselle: liikkumisesta kannattaa tehdä tapa, kannattaa harrastaa sellaista liikuntaa, josta itse nauttii, kannattaa harrastaa monipuolisesti unohtamatta arkiliikuntaa, kannattaa huolehtia riittävästä ja monipuolisesta ravinnosta sekä riittävästä levosta.

Huoneiden luovutuksen jälkeen vielä viimeinen lounashetki. Sitten oli aika lähteä kotiin ja odottaa vuoden 2021 Hyvän olon päivien kutsua, josta Eeva Kurki mainitsi lähtötervehdyksessään. Esimerkiksi TUL Uutiskirje on hyvä kanava seurata mitä tapahtuu ja mitä on tiedossa ja sen voi tilata omaan sähköpostiinsa.

Yli viiden vuosikymmenen ajan Kisakeskuksessa on nautittu liikunnasta ja luonnonrauhasta. Tästä kertoo Jali Westergårdin kirjoittama kirja ”Liikuntaa ja luonnonrauhaa, Urheiluopisto Kisakeskus, 1958 – 2008”.

