

Liikkumis-tarinani

Eläkeläinen, 87 v.



Lapsuudessa ennen sotaa liikkumista oli yllin- kyllin. Pienessä kylässä ei ollut paikkaa missä me emme olisi juoksentelut, eivät puiden latvatkaan jäänet tutkimatta ja vielä joki ja metsä olivat ihan talon takana. Sodan aikana kaikki miinuksella. Sodan jälkeen kouluvuosina liikkuminen ei kiinnostanut ja ei ollut aikaa, kun koulun meno- paluumatka oli 9km, siitä riitti. Joskus menin bussilla, mutta se oli kallista.

Kiinnostus tuli yliopistossa. Siellä oli oikein hyvä hiihtoryhmä. Ja Tarton lähellä on kuuluisa hiihtomaja, missä me saimme hiihtokoulutuksen. Olin tosi hyvä hiihtäjä,

osallistuin myös kilpailuihin. Se kesti 5 vuotta. Kadosiko hiihtointo ja kiinnostus? Ei. Oikein kiireisillä työ-, perhe-elämän aikanakin kävin jo omien lapsien kanssa hiihtämässä. Ja täällä Humppilassa jo vanhana aikana nautiskelin hiihtämisestä ja millaisia hyvänlaatuisia hiihtolatuja oli noina vuosina Humppilassa joka paikassa. Toisina vuoden aikoina olin aina polkupyörän” selässä”. Yksi ”kolarikin” sattui. Kävelin taluttaen vanhaa polkupyörää Harjumetsässä, tulin hoivatalon luo (Mäntyrinne) ja heti aloin ajaa pyörällä mäestä alas. Ensimmäisillä sekunneilla en ymmärtänyt mitä tapahtui, ko tunsin että pyörä ei aja, vaan ihan kun lentokone lentää. Seuraavilla hetkillä käsitin että pysäyttää en saa (en huomannut, ko metsässä ketju oli irtautunut). Kun salama päässä ajatus: vastassa on maantie autoineen ja ne eivät odota että sivutieltä autoon voi törmätä lentävä polkupyörä. Ja vielä hullumpi juttu: olisi voinut täyttää vauhtia törmätä taloon toisella puolella tietä. Ehdin tehdä pyörähdyksen vasemmalle ja törmäsin kivikköön. Vähän aikaa vist olin tajuton. Kovat kivut. Ajattelin vaan: olenko ehjänä, yhtenä kappaleena? Taitaa olla suojelusenkeleitä- vaan isot mustelmat sain. Tuliko pelko? Ei. Laitoin ketjun paikalle ja ajoin kotiin. Toinen kolari tuli, ko muutaman vuoden kuluttua terveyden takia täytyi luopua polkupyörästä ja ajelin pyöräkelkalla. Ajoin myös täyttää vauhtia mäestä alas, kun oikea silmää lähellä lensi jotain. Käsi itsestään lennähti silmää suojelemaan. Muutama sekunti ja löysin itseni pyörän kanssa ojan pohjalta. Ei se syvä ollut, mutta putomisen nopeus oli suuri. Taas ajatus: Onko murtumia? Ihme! Tälläkin kertaa vaan kivut ja mustelmat. Tuliko pelko nyt? Ei. Samalla vauhdilla ajelen nytkin mäestä alas.

Hyviä muutoksia saimme liikkumiseen Humppilassa kun tuli Marina. Ensiksi sydämelliset kiitokset kunnanjohtajille, että me (vanhatkin) saimme loistavan mahdollisuuden liikkua, kuntoutua ammattilaisen johdolla. Suuret kiitokset meiltä kaikilta Marinalle. Hänellä on oikein tärkeä luonne- piirre, että me emme ole hänelle vaan pikku metsä, mutta konkreettiset puut metsässä, hänen huomion saa jokainen. Kuntoutumisessa on tärkeä oikea hengittäminen. Itselläni siinä on hyvä tulos. Pikku (tai suuremmatkin) koti-pihatyöt ovat myös suuri osa liikkumista. On tärkeää: ei tehdä töitä uupumukseen asti, vaan osata järjestää pikku rentoutus taukoja. Karnegi metodi on hyvä.

Tässä iässä jo pelkkä kotoa poistuminen, seura toisten kanssa, kävelyt luonnon helmassa on terveyttä. Ja kun tottuu toimimaan, liikkumaan, kyllä sitten kotonakin tekee mieli jotain tehdä. Minun tehtävät kotona on: pikku aamuvoimistelu, 80-100 kyykistystä (20x5) ja joskus jotain muuta. Niin että kiitos kaikille, ketkä tuovat vaihtelua, viihtymistä ja terveyttä elämäämme. KIITOS!