

Ullan liikuntatarina

Ulla, 89, täyttää joulukuussa 2021. 90v. Humppilainen, aktiivinen, liikunnallinen, positiivinen, reipas nainen.



Joskus kun on huono olo kotona, lähden kuitenkin liikuntaan. Matkalla saan happea ja liikunnasta verenkiertoa. Monesti mietin, että on hyvä kun lähden, koska olo on paljon parempi liikunnan jälkeen.



Minulla on sydämen vajaatoiminta. Liikunnassa teen liikkeet oman voiman ja jaksamisen mukaan. Toisena päivänä parempi toisena huonompi. Myös ohjaaja muistuttaa meitä, että kuunnelkaa itseä ja liikkukaa oman tahdin ja jaksamisen mukaan.

Ryhmäliikunta on sosiaalista kanssakäymistä, piristää päivän touhuja.



Kysymykseen, onko liike lääke?

Voin vastata: Olen todennut, että liikunta antaa fyysistä ja henkistä voimaa minulle, pysyn virkeänä ja jaksan paremmin.

Olen itse omaishoitaja, 90 vuotiaalle miehelle ja tiedän, jos itse olen huonossa kunnossa en jaksaisin pitää huolta miehestäni

Eli, minulle on selvä, että liike on lääke! Myös huumori ja positiivista elämän asennetta pidän tärkeänä ominaisuutena.

Tärkeää on, että Humppilassa on erittäin hyvä liikunnan tarjonta kuntalaisille, monipuolinen ja myös liikuntaa tarjotaan eri ikäisille.



