

VIRKISTYSLOMA VESILEPPIKSESSÄ

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry oli järjestänyt yhdistyksemme jäsenille ”Työt takana” tuetun loman urheilu ja kylpylähotelli Vesileppikseen Leppävirralle 17-22.9.2017. Paikka on todella liikuntakeskus. Samassa rakennuskompleksissa on perinteisten hoitoja antavien laitosten tilojen lisäksi jää- ja keilahalli sekä hiihtotunneli. Ohjelma oli suunniteltu niin, että jäi aikaa omatoimiseen harrastamiseen tai hoitopalvelujen käyttöön.

Loma- anomuksia lomalle tuli riittävästi mutta kun näissä tuetuissa lomissa on mm. kahden (2) vuoden karenssi niin osanottajiksi oli valikoitunut 12 yhdistyksemme jäsentä ja kymmenellä (10) oli seuranaan puoliso niin kokonaisvahvuutena oli 22. Ryhmä oli kooltaan hyvin taipuisa ohjelman eri vaiheisiin. Iltään miehet asettuivat vuosien 53-84 väliin.

Saavuimme Leppävirran maisemiin sunnuntaina 17.9 niin, että nautittuamme tulokahvit olimme valmiina tuloinfoon ja tutustumaan ennen maittavaa päivällistä. Esittelijänä toimi ohjaajamme Tatu Tiihonen. Päivällisen jälkeen nautimme PL:n EVP-tarjoamat kahvit ja saimme tietoisuuden yhdistyksen tulevan vuoden toiminnasta. Tutustumista jatkoimme lyhyellä henkilöesittelyllä.

Maanantai aloitettiin joogaamalla asiaansa innostuneen Kari Timosen komennossa.



Mirja Hämäläinen

Vesileppiksen vartalon hoitomuotoja meille esitteli kosmetologi Mirja Hämäläinen sekä opetti hartia-hierontaa.



Kari Timonen

Elintoimintojen ylläpitoon oli keittiön väki perehtynyt keittiömestari Henna Vainio-Roodt'n johdolla. Saimme nauttia kolme kertaa päivässä monipuolisesta ja maukaasta ruokatarjoilusta. Vaikka olimme liikuntapainotteisella lomalla niin painon noususta ei voinut välttyä.



Henna Vainio-Roodt

Iltapäivän liikuntaan kuului koordinaatiota harjoittava palloittelu.



Iloisen palloittelun jälkeen oli vuorossa ”Omituiset olympialaiset” jossa lajivalikoima oli ohjaajamme inspiroima ja tapahtui joukkuekilpailuna

paikallisella urheilukentällä. Joukkueet muodostettiin spontaanisti ja nimet luovasti. Lajit olivat: 400 m:n jonossa kävely itse etukäteen arvioidussa ajassa, sokkona pallovalikoimien ja hernepussien haku nurmikolta, jumbapallon kuljetus pujotteluradalla pari työskentelynä, mikä joukkue pääsi pisimmälle kun jokainen vuorollaan otti mahdollisen askeleen, hernepussin heiton ämpäriin jossa joukkueen jäsen oli siepparina sekä suklaamunan sisuskotelon ohjaamista lakanan tehtyihin reikiin. Leikkisän kisan voitti ryhmä Hurjat, muut sijoitukset Tuunareille ja Lupsakoille.



Voittajien taidonnäyte miten ”pallon” kuljetus numeroituihin lakananreikiin sujuu. Vasemmalta Jorma Ala-Kahrakuusi, Pekka Lappalainen, Raija Munck ja Tarmo Salmi

Kolmannen lomapäivän ohjelma oli ohjattua aamusta iltaan. Aamu-ulkoilua teimme sauvakävelyn kylälle. Leppävirran kirkkopuistossa ryhmityimme Kymäläisen patsaalle yhteiseen kuvaan. Myöhemmin kirkkoon tutustumisen aikana meille selvisi kenestä Kymäläisestä oli patsas prykätty. (Olli Kymäläinen 25. maaliskuuta 1790 Soinilansalmi, Leppävirta – 3. toukokuuta 1855 Heinävesi oli suomalainen kansanrunoilija).



Sauvailun jälkeen oli vuorossa ohjaajamme vetämä vesijumppa. Iltapäivällä osallistuimme ohjattuun kuntosaliopetukseen. Viimeistä mallia olevia laitteita ja osaava ohjaus karisti monenkin mielestä pienen kaunan mitä kylmä rauta aiheuttaa. Iltapäivän päätteeksi osallistuimme venyttelyyn ja rentoutukseen. Oli sen verran rivakka rentoutus ettei kukaan nukahtanut.



Vasemmalla ”...kuntoilu on iloinen asia”. Ohjaaja Tatu Tiihonen opastaa Risto Piilistä kuntopyörän hienouksiin. Vieressä Pekka Lappalainen. Takana Jorma Ala-Kahrakuusi, Mikko Niemelä ja Matti Tanskanen crosstrainerissa.

Päivällisen jälkeen kokoontuimme pieneen askarteluhetkeen jonka tuloksena syntyi villalangasta tehtynä rannenuhoja. Ohjaaja Tanja Itkonen toimi myös karaoke-emäntänä.

Karaokessa ääninäytettä antamassa Raija Munck, Raija Ropponen ja Seppo Aalto.



Kuvassa Tanja Itkonen opastaa käsityön saloihin Tuulikki Paloa ja Mikko Niemelää. Vuoroaan odottaa Timo ja Pirjo Röpetti

Keskiviikkona eli neljäntenä lomapäivänä suuntasimme Konnuksen kanavalle. Näimme kanavia eri aikakausilta ja nykyisin käytössä olevalla puutavaran uittoa. Teimme pienen patikkaretken pitkospuupolun päässä olevalle laavulle. Matkalla näimme myös pari museoitua sulkua.

Kuvassa oikealla oppaana toiminut Tiina Vihavainen vierellään Matti Tanskanen



Iltaapäivällä perehdyimme oman ohjaajamme johdolla keskustellen liikunnan merkitykseen. Häneltä usein kuultu ”..itsensä haastaminen” jäi kannustavalla tavalla mieleen niin tässä kuin muissakin hänen vetämissään treeneissä. Ennen päivällistä saimme jälleen haastaa itsemme kuntojumpassa.

Iltaohjelmassa oli tunnin mittainen keilavuoro. Oikealla Jari Tammi keskittymässä suoritukseensa. Aija Laakso seuraa pallon käyttäytymistä. Jari Tammi oli lomalaisista ainoa joka käytti hiihtotunnelia hiihtäen loman aikana yhteensä 50 km.



Viidentenä lomapäivänä torstaina aloitimme päivän liikunnan kahvakuulaan tutustumalla.

Ravintoluennon meille piti ravintoterapeutti Maare Kauppinen. Saimme kuulla häneltä lohdullisiakin sanoja ”... lopettakaa laihduttaminen sillä hyvin ravittu pärjää paremmin”.



Iltaapäivällä oli vuorossa tutustumien Leppävirran kirkkoon. Vuonna 1846 valmistunut, C.L. Engelin suunnittelema uusklassillinen harmaakivikirkko sijaitsee keskellä Leppävirran kirkonkylää. Maamme seitsemänneksi suurin luterilainen kirkko, istumapaikkoja 2200. Elämän makuisen ja selkeän esittelyn suoritti seurakuntalainen (rehtori evp) Urpo Koponen.



Iltaohjelmana oli ohjaajamme Tatu Tiihosen vetämä bingo.



Tarkkaavaisina bingolaisina Pentti Tuppurainen seurassaan Paula ja Jorma Ala-Kahrakuusi

Päätöspäivän eli perjantain aamupäivän tärkein kohde oli Hanna Kaikkosen vetämä loppukeskustelu ja palautelomakkeen täyttö.

Osanottajat olivat hyvin tyytyväisiä saamaansa palveluun. Ohjelma ja sen toteuttaja Tatu Tiihonen oli saanut ripauksen myönteistä uteliaisuutta tarjottuihin liikuntalajeihin. Vesileppikseen luovutettiin ammattikuntamme historia ”Sama kaiku on askelten”.



Ennen vesijumppaa ehdimme tutustua Kansallisena veteraanipäivänä 27.4.2017 avattuun ja vuoden loppuun avoinna olevaan Areenan näyttelytilassa olevaan valokuvanäyttelyn **VETERAANISUKUPOLVI**. Näyttely on kunnianosoitus sotiemme 1939–1945 veteraaneille ja sotien aikaiselle sukupolvelle niistä uhrauksista ja työstä, joita ne tekivät Suomen itsenäisyyden puolesta.



Risto Piilinen ja Hemmo Ropponen kuvien äärellä.

Ohjaajallemme Tatu Tiihoselle allekirjoittanut ojensi PL:n historian ”80 vuotta turvallisuutta” ja lahjakortin Vesileppiksessä olevaan urheiluliikkeeseen kiitokseksi viikon uurastuksesta.



Kuva Mikko Niemelä



Lounaan jälkeen lomalaiset suuntasivat kotikonnuilleen ja lähtötervehdyksenä oli lupaus anoa virkistyslomaa kahden vuoden kuluttua.

Teksti ja kuvat yhteyshenkilönä toiminut Tapani Flyktman