

Äitien iltajuoksusta uudet eväät kevääseen

Yt-menettelystä vauhtia lenkille

KILJAVA (NU)

Esko Artell

■ Toista kertaa järjestetystä Äitien iltajuoksustakaan ei selvity tänä taantumavuonna ilman yt-menettelyä. Tässä tapauksessa kysymys oli kuitenkin varsin positiivisesta asiasta; liikunnan ammattilainen Yrjötapio "Yt." Kivisaari evästi noin 100 iltalenkille lähtevää naista hyvinvoinnin rakennuspalikoista.

Unesta liikuntaan

Ken luuli, että Kivisaari nostaa ensimmäisenä esiin liikunnan, erehtyi. Kiljavan Kotorannan edustalla lyhyen kannustuspuheenvuoron käyttänyt "Yt." nimittäin korosti hetiärkeen levon, nukkumisen merkitystä.

– Riittävän unen merkitystä ei voi kyllin korostaa. Se on työvälillä, jolla suoriutuu monesta asiasta. Toinen on ruokailu. Syökää terveellisesti parin tunnin välein



Leppoisaa menoa. Liikunnan ei tarvitse olla puurtamista, van sitä voi harrastaa myös hymyssä suin.

ja juokaa paljon vettä.

Ystävät ja parisuhde

Kahdessa eri lautakunnassa vaikuttava, usein juuri terveysliikunnasta puhuva Kivisaari painotti niin ikään ystävien ja parisuhteen merkitystä.

Ellei teillä ole vielä täällä ystäviä, niin kohta on. Ystävyys on hieno asia, joka parhaimmillaan nostaa väsymyksestä. Käyttäkää sitä positiivisesti hyväksenne. Vaalikaa myös parisuhdettan-

ne; varatkaa sille aikaa, sillä puolisolta saatavasta tuesta parempaa ei ole.

Vasta viimeisenä pointtinaan liikunnan merkitystä sivunneen Kivisaaren resepti kuului näin:

– 2-3 kertaa viikossa kolmisenkymmentä minuuttia hyvää sykeliikuntaa. Sillä pitää pystyä itsensä, perheen, työpaikat ja vaikka mitä.

Saunomista ja taiteilua

Niina Pirisen pitämän alku-

jumpun jälkeen Kiljavan maastoon lähtikin hymyileviä naisia. Kivisaaren lupaus eksyneiden etsimisestä herätti kuiskutella myös piiloutumisesta.

Reipas kävelylenkki oli vasta osa Rajamäen avoimen päiväkodin ja Maaniitun avoimen leikkipuiston vanhempainyhdistyksen järjestämää tapahtumaa. Ilta jatkui saunomisen, iltapalan ja vapaa yhdessäolon merkeissä.

– Viime vuonna tehtiin pientä kirjallista työtä äitiyteen liittyen. Nyt olemme varanneet saunatuvalle luonnon materiaaleja, joista osallistujat saavat askarrella oman kuvansa. Tule varmasti mielenkiintoisia juttuja, hihittelivät Maaniitun leikkitoiminnan ohjaaja Leena Talvenmäki ja tapahtuman avauspuheenvuoron pitänyt Sari Turpeinen.

Oikeassa olivat, samoin kuin Kivisaari ystävien löytymisestä; tässä hienotunnelmaisessa ja sään suosimassa tapahtumassa rantasaunan kylpytynnyri kuuluu olleen käytössä lähes puoleen yöhön saakka.