



Outokummun Seutu, torstaina 23.3.2006 N:o 23

## Yhteisliikuntaa tuttujen kesken

**Riitta Pennanen (edessä) ja muut Rikkarannan liikuntaryhmäläiset tietävät kuminauhajumpan olevan helppoa ja monipuolista. Aikuisten kunto- ja terveysliikuntapalveluja tuottava kehittämishanke onkin saanut Outokummun Rikkarannassa nauhat venymään.**



Ikäihmisten liikuntaryhmässä kuminauhajumppa tiedetään jo paitsi helpoksi, myös varsin monipuoliseksi lajiksi. Viime vuoden lopulla perustetun ryhmän taustalla on aikuisten kunto- ja terveyspalveluja tuottava Lähiliikunnasta viihtyvyyttä ja hyvinvointia kylille -hanke. Rikkarantalaiset ovat hankkeen puitteissa ensimmäisiä liikuntaryhmän perustajia.

Ensimmäisen kerran kylän kahdeksanhenkinen ryhmä kokoontui hankevetäjä Sari Saarelaisen johdolla joulukuussa. Tammikuun alusta lähtien kokoontumisia on järjestetty itsenäisesti viikoittain. Jumpan ohella on kokeiltu myös sauvakävelyä.

Kyllillä toimivat liikuntaryhmät mahdollistavat sen, ettei ryhmäläisten tarvitse välttämättä enää lähteä jumpan vuoksi kaupunkien keskustoihin, jonne matkat voivat olla varsin pitkiä.

Liikuntaryhmälle yhteinen jumppatuokio on terveellisen yhteisliikunnan lisäksi myös oivallinen tilaisuus tavata tuttuja. Hyvän olon ja vetreiden lihasten lisäksi urheilutuokion merkeissä voi samalla vaihtaa tuoreimmat kuulumiset. Yhdessä liikkuminen myös motivoi enemmän.

Eikä yhteinen jumppatuokio jää ainakaan rikkarantalaisilla ainoaksi liikuntamuodoksi, vaan ryhmän ikäihmiset liikkuvat muulloinkin, kukin oman jaksamisen ja mieltymystensä mukaan.

Toiset hiihtävät, toiset lenkkeilevät. Moni saa myös terveellistä arkiliikuntaa talvisissa pihapuuhissa, kuten lumitöissä.

Vertaisohjaajia koulutetaan myös

Liikuntaryhmien lisäksi Lähiliikunnasta viihtyvyyttä ja hyvinvointia kylille - hankkeen puitteissa järjestetään myös muun muassa vertaisohjaajakoulutusta ja terveysliikunnan verkkopalveluja.

Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n hallinnoimassa kaksivuotisessa hankkeessa ovat mukana Outokummun lisäksi myös Liperi, Eno, Kontiolahti ja Kiihtelysvaara.

Hankkeen rahoituksesta vastaavat opetusministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö, Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelma, Pohjois-Karjalan Liikunta ry sekä mukana olevat kunnat.

*Tarja Kuikka*