

Sykettä, seniorit! – laulua ja liikuntaa Kouvolassa perjantaina 10.9.2010 klo 11.00
Paikka: Valkealatalo, Toikkalantie 5, Valkeala

Kunnossa kaiken ikää –ohjelman Liikunnan lähettiläs Pirkko Mannola kannustaa ikääntymään liikunnan ja laulun voimin

Kunnossa kaiken ikää –ohjelman Sykettä, seniorit! innostaa senioreita liikkumaan. Sykettä, seniorit! -tuokion vetonaula **Pirkko Mannola** laulaa ja laulattaa osanottajia tutuilla sävelmillä haitaristi **Pekka Pentikäisen** säestyksellä. Kansansuosikki Mannola jumppaa ja laulaa jumpatessakin, kun fysioterapeutti **Marja Laakso-Mutikainen** ohjaa seniorijumpan istuen ja seisten. Laakso-Mutikainen kertoo jumpan olevan tehokas kolmekymppisellekin, koska jokainen jumppaa oman kuntonsa mukaan. Tilaisuuden juontaja, Kunnossa kaiken ikää -ohjelman kehittämisspäällikkö **Liisamaria Kinnunen** painottaa säännöllisen liikkumisen tärkeyttä ikääntymisessä. Kuntoilun voi aloittaa minkä ikäisenä tahansa, joten positiivista on se, että koskaan ei ole liian myöhäistä ryhtyä harrastamaan liikuntaa. Sykettä, seniorit! haluaa muistuttaa siitä, että eläkkeellä liikunnan harrastaminen pitää kunnossa ja auttaa pitämään mielen virkeänä.

Eläkkeelle siirtyessä arkinen ajankäyttö sekä sosiaalinen verkosto muuttuvat. Kunnan, liikuntaseurojen, yhdistysten, järjestöjen tai kansalais- ja työväenopistojen liikunta- ja muissa harrasteryhmissä pääsee tapaamaan myös muita.

-Yksin ei kannata neljän seinän sisälle jäädä, vaan sosiaalisista kontakteista ja ystävistä kannattaa pitää huolta, Kinnunen kannustaa. Eläkkeelle siirtyminen voi pelottaa, mutta sen voi nähdä myös mahdollisuutena omasta kunnosta ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Kinnunen käy ikääntymiseen ja hyvinvointiin liittyviä aiheita läpi Pirkko Mannolan kanssa.

Näyttelijä ja laulaja Pirkko Mannola on oivallinen esimerkki nuoremmilleenkin siitä, kuinka hyvinvoiva ja hyvässä kunnossa voi olla yli seitsemänkymppisenäkin. Pirkko Mannola ei ole eläkeiän täytyttyä jäänyt paikoilleen. Näytteleminen ja laulukeikat pitävät kansansuosikin virkeänä, samoin kuin myös erilaiset liikuntaharrastukset. Omasta kunnostaan huolehtiminen on Kunnossa kaiken ikää –ohjelman liikunnan lähettilälle arkipäivää.

Tosin, Mannola muistelee hieman kaiholla reilu vuosi sitten Tanssii tähtien kanssa –kisan aikana saavuttanutta kuntoaan ja kroppaansa.

-Trimmattu keho on muuttunut arkiliikkujan kropaksi. Niin se vain menee. Lihakset katoavat, jos niitä ei harjoita. Se antaa kyllä motivaatiota lähteä liikkeelle. Mitä enemmän ikää tulee lisää, sitä tarmokkaammin lihasten kunnosta on pidettävä huolta.

Kesän kuulumisistaan Mannola toteaa, että kesä on mennyt yllättävän nopeasti tekemättä mitään. Jutustelua jatkettaessa huomaa, että aktiivisen Pirkon kesään on mahtunut paljon kaikenlaista.

Muutto uuteen kotiin on vienyt aikaa, samoin Valkeakoskella kesäkuussa ensi illan saanut Pirkon ja Åken vuosisadan rakkaustarina toi tähdelle lukuisia PR-esiintymisiä. Ehti Pirkko viettää viikon jooga-kurssilla Santorinilla Kreikassakin.

-Nyt syksyn alkaessa on tarkoitus aloittaa kuntoremontti, kuten varmaan monella muullakin on aikeissa, Pirkko Mannola tuumaa. Hot pilates on yksi mieleisimmistä liikuntalajeista. Ulkoilusta nautin myös sauvakävellen ystävien tai hauvakävellen Heidi-tyttären koirien kanssa. Muuten syksyn ohjelmassa on tiedossa keikkoja Marjatta Leppäsen ja Vieno Kekkosen kanssa. Sykettä, seniorit! – keikkoja teemme myös. Turun kaupunginteatterissa alkaa marraskuun alussa musikaali, joten se tietää syksyyn vuorosanojen ja uusien laulujen opettelua.

- Olen kuullut, että muistin harjoittaminen on tärkeää, kun ikää tulee lisää. Jospa muistin rasittaminen auttaisi muistin säilymisessä, Mannola esittää toiveikkaana kannustaen muitakin senioreita aktiivisuuteen.

LISÄTIETOJA: kehittämisspäällikkö Liisamaria Kinnunen, Kunnossa kaiken ikää –ohjelma, liisamaria.kinnunen@likes.fi, p. 050 366 1162.