

Nyt pelataan hentopalloa!

EKL-yhdistystemme ikäihmisille soveltuva liikuntatarjonta on monipuolista, ja uutta kehitellään koko ajan.

Ikä ei liikuntaa pysäytä myöskään Paimiossa, jossa viime syksynä on otettu käyttöön peräti kolme uutta liikuntamuotoa, jotka mahdollistavat mahdollisimman monen osallistumisen oman kiinnostuksensa ja kykynsä mukaan.

Paimion Eläkkeensaajat halusi uuden liikunnallisen harrastuksen, joka ylläpitäisi sekä fyysistä että sosiaalista toimintaa. Niinpä yhdistys kehittäi yhteistyössä lentopalloseura Paimion Yrityksen kanssa uuden pallopelin, jolle he itse ovat antaneet nimen hentopallo.

Hentopallon perusidea on sama kuin lentopallon, mutta se on säännöiltään sallivampi, eikä lentopallossa tarvittavia iskulyöntejä edes sallita. Pelissä käytettävä pallo on pehmeämpi ja kimmoisampi – siinä lienee ideapohja hentopallonimitykselle.

Mukana on harrastajia, jotka eivät aikaisemmin ole aktiivisesti pelanneet pallopelejä.

Aloitussyöttö tehdään vain alakautta lyömällä tai vaikkapa heittämällä ja syötön vastaanotto voi olla koppi, samoin kuin myös toinen kosketus. Pallo palautetaan vastapuolelle viimeistään kolmannella kosketuksella. Pallo kuolee, kun se putoaa kentän pintaan tai koskettaa kentän ulkopuolisia rakenteita. Pistet lasketaan samoin kuin lentopallossakin. Jos lasketaan.

Pelaajia voi olla kenttäpuoliskoilla kolmesta kuuteen, riippuen pelaajien kokonaismäärästä. Pelin tarkoitus ei kuitenkaan ole kilpailullinen vaan liikunnallinen hauskanpito, jossa sääntöjä joustamalla mahdollistetaan kaikkien pelaajien osallistuminen pelitapahtumiin. Ryhmänvetäjänä toimii **Jouko Olander**.

Liikkumisen riemua ympäri Suomen – korkeakaan ikä ei liikuntaa pysäytä

Yksi EKL:n tavoitteista on aina ollut ikäihmisten fyysisen kunnon ylläpitäminen. Tuo tavoite on saavutettu yli odotusten, sillä monipuoliset liikuntamuodot ovat vakiinnuttaneet asemansa EKL-yhdistyksissä ympäri Suomen. Kun yksi liikuntamuoto menettää kiinnostustaan, keksitään uusia.



Hentopallo on uusi kiva laji palloilupeleistä pitävälle, sallivampi kuin lentopallo. Pallokin on pehmeämpi. Kuva: Tapio Ruohonen.

Innokkaat keilaajat perustivat oman kerhon

Keilailuna nykyisin tunnettu laji on legendan mukaan syntynyt Yhdysvalloissa jo 1841, mutta edelleenkin se on yksi maailman eniten harrastetuista urheilulajeista. Liikuntamuotona se soveltuu kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille harrastajille.

Paimiossa innokkaiden keilailun harrastajien polte keilojen kaatamiseen oli niin kova, että he perustivat viime lokakuussa oman keilakerhonsa.

– Kerhon perustaminen ei ollut mikään päähänpisto, vaan ideaa muhitettiin vuoden verran ennen sen toteuttamista, kertoo ryhmän vetäjä ja toiminnan käynnistäjä **Pirkko Tuominen**.

Tällä hetkellä keilaamassa käy 7 miestä ja 3 naista, joista yksi on jo yli 90-vuotias. Tulostaso on ollut jokaisella hyvä.

Toistaiseksi ryhmä käy keilaamassa kerran kuukaudessa, mutta jatkossa mahdollisesti useamminkin.

– Olemme varanneet aina viisi rataa, jolloin kaksi keilaaajaa radalla saavat hyvän kisan aikaiseksi, Pirkko sanoo.

Myöskään 25 kilometrin matka Paimiosta harrastuspaikkaan, Salon Hanhivaaran keilahallille, ei ole este.



Näin nautitaan liikunnasta lavatanssimusiikin tahdissa. Kuva: Tapio Ruohonen.

– Kimppakyydeillä menään, sanoo Pirkko ja haluaa samalla antaa suuren peukun Hanhivaaran keilahallille, joka huomioi yli 80-vuotiaat antamalla heidän keilata ilmaiseksi.

Vire-Lavista erityisryhmille

– Lavis-lavatanssijumpaan pohjautuvan Vire-Laviksen aloitimme myös viime

syksynä, kertoo ryhmänvetäjä **Marjaleena Ruohonen**.

Vire-Lavis on sovellettu versio henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. Vire-Lavis-tunnit toteutetaan pääosin istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen. Sen tarkoituksena on antaa kohderyhmälle mielekäs ja turvallinen tapa liikkua.

Vire-Lavispuolituntinen on noin kerran kuukaudessa yhdistyksen tiistaikerhon yhteydessä. Osallistujia on 40–60.

– Nautimme liikunnasta lavatanssimusiikin tahdissa: valssia, tangoa, jenkkaa, polkkaa, salsaa, humppaa ja lopuksi venyttelyä. Pyrin ottamaan musiikkiin mukaan aina jonkun huumorikappaleen, Marjaleena sanoo.