



Tuolijumpan monipuoliset liikkeet toteutettiin pääosin istuen tai tuolia muuten tukena käyttäen.

Torstaijumppaa positiivisin mielin

● MAURI LINDBERG

Eläkeliiton Jaalan yhdistyksen viikkoja näin talviaikaan rytmittää mukavasti torstaisin kaikille jaalalaisille Jaalan palloiluhallissa tarjolla oleva avoin ja maksuton tuolijumppa. Jumppaa ohjaa varmoin ja selkein ottein yhdistyksen liikuntavastaavana toimiva **Keijo Nikula**, jolle on jo ehtinyt kertyä pitkäaikainen kokemus erilaisten liikuntatapahtumien ohjaajana ja järjestäjänä.

Kokemus näkyi tälläkin kertaa ennen kaikkea ohjaamisen varmuutena hänen opastaessaan jumppaajia erilaisiin jumppaliikkeisiin. Nikulan kuuluva sekä selkeä ääni varmisti hyvin hänen ohjeidensa kuuluminen kaikille jumppassa mukana olleille.

— Tuolijumppa on pääosin tuolia apuna käyttäen tapahtuvaa monipuolista kehon hallintaa sekä tasapainoa ja toimintakykyä edistävää pitkäkestoista liikuntaa, jota jokainen jumppaan osallistuva tekee oman kuntoonsa ja toimintakykynsä sopeuttaen. Mitään ihmetemppeja ei tässä vaadita, kertoi Nikula ohjaamastaan jumppasta ja jatkaa.

— Myös jumpan sosiaalinen puoli pitää muistaa pitää mielessä. Jokaviikkoinen kokoontuminen, yhdessä jumppaaminen ja kaikki mukavat täällä kuultavat jutut ovat kohtaamisissamme toinen ja todella merkittävä osa yhteistä jumppahetkeämme.

Torstaiset tuolijummat jatkuvat pitkälle kevääseen ja välinevarastoon kurkistamalla pääsi näkemään, että tuolit eivät heti ensimmäisenä kesken loppu ja Jaalan hal-

lin koripallokentän kokoiselle lattialle kyllä jumppaajia mahtuu, joten tilanpuutteen takia ei kannata jättää torstaijumppalle tulematta.

— Laskiaistiistaina 5.3. EL:n Jaalan yhdistys lupaa järjestää liikunnallista toimintaa myös Jaalan Liikaseinmäellä mm. ulkoilun ja leikkimielisten kisailujen merkeissä. Alkukevästä talvikauden viimeinen torstainen tuolijumppakerta tulee sujumaan mukavasti retkeillen Jaalan Yhteismetsän laavun maisemissa, jossa on tarjolla ulkoilun lisäksi perinteiseen tapaan kahvia, pullaa ja tietenkin nuotiomakkaraa, lopetti Nikula tarinointinsa kertoillessaan jumppatunnin loputtua täksi kevääksi suunnitelluista yhdistyksen toiminnoista.

Näin ensimmäistä kertaa Jaalan EL-yhdistyksen tuolijumppalle osallistuneena oli ilo huomata tämänkertaisen jumppatunnin monipuolisuus. Tuolijumpan lisäksi jumppassa oli oma osuutensa myös keppijumppalle, ja sopivaksi mietitty sekä hyvin toteutettu tauotus antoi niitä tarvitseville oivasti aikaa pieniin palautumishetkiin. Tämä torstaijumppa kannattaa merkata tuleville viikoille omaankin kalenteriin, ja kuten Keijo Nikula jumppaa ohjattaessaan mainitsi, että mukaan mahtuu.

Kaikille avoin, maksuton tuolijumppa torstaisin kello 10.30-11.30 Jaalan palloiluhallilla.

Ohjaajan positiivinen ja reipas ote säilyi koko tunnin mittaisen jumpan ajan.

