

Pianon soittoa, jonka ohessa sanotaan: Kiikarissa aivoterveys, tietoa ja tukea näkövammaisille -hanke

Martan ja Kallen uintireissu

Kalle: Taisit valavoo viime yönä, ku koko ajan potkit.

Martta: Nyhy, aha, siä kuorsasit.

Kalle: Kiitoksia.

Kalle: Rakas, mitäs meillä tänään olikaan ohjelmassa?

Martta: Missäs se kalenteri on?

Kalle: Kultaseni, se on siellä missä ennenkin. Muisteleppa, mikä on kalenterin paikka.

Martta: No hitsiläinen, myö hommattiin seinäkalenteri.

Martta: Ei se oo täällä.

Kalle. Hoh, pettikö jälleen muisti?

Martta: Täällähän se o. Meillä on uimahallivuoro.

Kalle: Hienoa!

Martta: Tuleekohan Sirkka ja Kaija sinne?

Kalle: Sanoivat viime kerralla tulevansa.

Martta: Sitten vaan vaatteet päälle, hopi, hopi! Avustajat tulee puolen tunnin päästä.

Martta: Martta. Eikö? Ihan totta. Ootas.

Martta sanoo Kallelle: Eija ei pääsekään hakemaan.

Kalle: No, voi harmi, mennään sit ensi viikolla.

Martta: Kyllä myö, ei se haittaa, kyllä myö voijaa mennä keskenämme.

Kalle: Ei me voia mennä. Sano Martta, että ei me mennä.

Martta: Pärjätään, pärjätään. Älä yhtään huoli. Joo, nähdään ensi viikolla, moikka!

Kalle: Martta! Ei me pärjätä.

Martta: Pärjättiinhan me viimekin kerralla.

Kalle: Se oli ihan katastrofi

Kalle: Aaaa!

Martta: Tuut siä vai et?

Martta: Automaatti!

Martta: Mihin se meni?

Martta: Tuostahan meijän on hyvä mennä, päästään suoraan.

Kalle: Missä sä oot? Missä sä oot? Missä sä oot?

Martta: Hei, oota!

Kalle: Ai, ai, ii, aa, auts, ooh, ooo

Martta: Et sitten oottanu!

Kalle: Ei todellakaan mennyt hyvin viime kerralla

Martta: Ai, mut nyt pärjätään. Vaatteet päälle vaan.

Kalle: Ei varmasti lähetä ilman avustajia.

Asiantuntija Näkötappi: Tsot, tsot, tsot, minä olen asiantuntija Näkötappi. Nyt otetaan käyttöön liikuntalääke, jonka vaikutukset voivat yllättää sinutkin. Liike ja liikunta tuovat hyvää mieltä, nauti siitä päivittäin, kokeile! Huom! Muistetaan kuitenkin turvallisuus liikkumisessa.

Martta: Hei automaatti.

Kalle: Rouva hyvä, me ollaan menossa uimahalliin. Me mennään sinne, ei mitään stoppeja.

Näkötappi: Niin, näkövammaisen on paras oman turvallisen reittinsä suunnittelija.

Martta: Hei, tuostahan meijän on hyvä oikaista.

Kalle: Onks täällä paljon autoja?

Martta: On tääl jonkin verran.

Kalle: Kuule, oisko järkevämpi, jos vähä kierretään.

Martta: No kier, mennään tuosta noin.

Kalle: Okei

Näkötappi: Näin paljon puhuminen ja kuunteleminen helpottaa elämää. Ja lisäksi säännöllisellä ja monipuolisella liikunnalla on paljon hyviä kunto- ja

terveysvaikutuksia. Muutamia niistä mainitakseni ovat tasapainon parantuminen, lihaskunnon kohentuminen, virkeämpi mieli ja hyvä uni. Ja mikä parasta kaikki hyödyt tuplaantuvat, jos saat mukaasi liikuntakaverin tai pääset mukaan mukavaan liikuntaryhmään.

Kuinka itse asiantuntijat liikkuvat?

Nainen 1: Eliikkä se kuntosaliliikunta, me käydään kuntosalilla, meitä on semmonen kymmenenhenken porukka, käyään kaks kertaa viikossa kuntosalilla ollaan tunti kuntosalilla ja sitten puol tuntia venytellään. Lihaskuntoa antaa ja sitä se antaa sosiaalista, siellä saa puhua pälpättää ja sitä sosiaalista puoltakin. Lähinnä sitä liikunnallistakin, että tulee liikuttua että se on kaksi kertaa viikossa.

Me käymme kuntosalilla. Meitä on kymmenen hengen porukka. Käydään kaksi kertaa viikossa kuntosalilla, ollaan tunti kuntosalilla ja sitten puol tuntia venytellään. Lihaskuntoa antaa ja siellä saa puhua pälpättää, se antaa sosiaalista puoltakin. Lähinnä sitä liikunnallista, että tulee liikuttua kaksi kertaa viikossa.

Nainen 2: Joo ja me ollaan harrastettu jo sitä useampi vuosi. Sitten me käydään vähän välillä rimpsuttelemassa, käydään syömässä porukalla.

Me on harrastettu sitä jo useampi vuosi. Sitten me käymme välillä vähän rimpsuttelemassa, käydään syömässä porukalla.

Nainen 1: Sitten mä harrastan vesihölkää, et mul on melkein päivittäin, et mulla on tiistaisin vesihölkä, mä käyn siellä ja se on kans tämmönen porukalla, kun sovitaan niin lähdetään, sit mennään kanssa ja ollaan. Et liikunta on ihan ja sitten ne normaalit kävelyt, että kävellään. Mutta liikunnassahan on tärkeätä sit se, että kyllähän se liikkuminen, mut sitä helpottaa sit se avustajan mukanaolo. Opastajana voi olla, mulla on ystävä aina oppaana ja hänen kanssaan kävellään ja liikutaan pitkin kyliä vähän erilaisia reittiä välillä pitempiä tai sitten vaan kierretään kylää ympäri. Mut se opas helpottaa siinä, että uskaltaa lähteä ja uskaltaa liikkua, niin ku siellä kylillä, koska siellä on autoja ja kaikkea. Se o turvallisuus tulee siihen, ei tarvii olla mikään henkilökohtainen avustaja, että voi olla ihan vaan mun ystävä on aina, lähetään ystävän kanssa lenkille.

Minä harrastan tiistaisin vesihölkää. Se on kanssa porukalla, kun sovitaan niin, lähetään, sitten mennään. Sitten on ne normaalit kävelyt, että kävellään. Liikunnassahan on tärkeää liikkuminen, mutta sitä helpottaa avustajan mukanaolo. Mulla on ystävä aina oppaana ja hänen kanssaan kävellään ja liikutaan pitkin kylää vähän erilaisia reittejä välillä pitempiä tai sitten vaan kierretään kylää ympäri. Opas helpottaa siinä, että uskaltaa lähteä ja uskaltaa liikkua kylillä, koska siellä on autoja ja kaikkea. Turvallisuus tulee siihen, ei tarvitse olla mikään henkilökohtainen avustaja, että voi olla ihan vaan ystävä, lähetään ystävänsä kanssa lenkille.

Nainen 2: Kaupassa mä käyn yksin elikkä siinä tulee se semmonen kilometri hyötyliikuntaa. Mutta nyt kesällä me uitiin kyl, voi sanoa joka päivä tost kesäkuun alkupuolesta ihan tänne, nii tota sillo mulla oli kaveri aina siinä isos altaas uitiin elikkä Saimaassa.

Kaupassa minä käyn yksin. Siinä tulee kilometri hyötyliikuntaa. Mutta nyt kesällä me uimme joka päivä kesäkuun alkupuolesta ihan tänne, silloin minulla oli kaveri, aina siinä isossa altaassa uitiin elikkä Saimaassa.

Nainen 1: Mun mielestä sen on sillei, kun meilläkin on ryhmä siinä vesihölkässä ja sekä tässä kuntosalilla, kun lupaa toiselle, että minä lähden sovitaan, että tulee siihen ja siihen kellonaikaan, että lähdetään. Tulee lähdettyä, se houkutus jäädä sinne sohvan pohjalle, niin välttyy sillä, että lupaa ja lähtee.

Minun mielestä se on niin, kun meilläkin on ryhmä siinä vesihölkässä ja sitten tässä kuntosalilla. Kun lupaa toiselle, että minä lähden, sovitaan ja lähetään, että tulee kello siihen ja siihen aikaan. Tulee lähdettyä, se houkutus jäädä sinne sohvan pohjalle välttyy sillä, että lupaa ja lähtee.

Nainen2: Sama juttu että, tuota ku kaverille lupaa tai sovitaan yhdessä, että lähdetään, ei sitä sillo kyllä jää kotiin. Vaikka totta kai välillä tekis mieli jäädä, mutta tuota, mutta ku lähtee, niin sitte on tosi hyvä mieli, tuota ku on ollu mukana.

Sama juttu, kun kaverille lupaa tai sovitaan yhdessä, että lähdetään, ei sitä silloin jää kotiin. Vaikka välillä tekisi mieli jäädä, mutta kun lähtee, niin sitten on tosi hyvä mieli, kun on ollut mukana.

Avustaja: No, terve, Eija tässä. Kalle kuule sinua oottaa Matti tuolla alhaalla, ku mennään sinne. Mut mites teijän matka meni?

Kalle: Kiitos, tällä kertaa oikein hyvin.

Avustaja Eija: No, sitten lähetään vaan uimaan.

Kalle: Hyvä, odotetaan.

Lopputekstit: työryhmä Anna-Liisa, Eija, Mauri, Jorma, Päivi, Sinikka, Ulla; Helvi, Jaana ja Timi. Ohjaus, kuvaus ja editointi Leevi Heinonen, Ihmeiden kehto. Musiikki Kevin McLeod.