

HESSUN OMA HAASTE: ENSI VUONNA NORMAALIVARTALOINEN



ELI KOKOON M (siis iso ämmä). TAKKI ON NYT KOKOA XL

Hessu ja Tapsa haasteenheittohetkellä Outokummussa 03.02.2011 ja Hessu suksilla 01.03.2011. Aikaa kulunut nyt reilu kolme viikkoa ja kiloja lähtenyt -7 kg. Näkyneekö tuo? Hessun oma motiivi hiihtämiseen: Suksi suksi sulavasti, kirurgilla on uusi konepuukko. Vihje: Katso YLE areenasta 31.01. lähetetty inhimillinen tekijä. Sillä Arin avaamalla ladulla ollaan, samoja ongelmia. Mutta matka jatkuu! Säästyöhän tässä yhteiskunnan varoja noin 20 000 €. Ja tuolla povarissa pullottaa posti, ei pullo. Enää. On sillä vaan liikunnalla ihmeellinen merkitys. Edellisten kehonkoostumusmittausten välillä kiloja oli lähtenyt neljään viikkoon 8, josta lihasta vain 1,5 eli 6,5 kg läskiä, sen jälkeen kun olin hypännyt suksille. Matka postilaatikolle on 0.5 km ja eka kerralla oli perinteinen tyyli 20 vuoden tauon jälkeen sen verran hukassa ja 10 asteen pakkasen astmakeuhkossa nipisteli, että reissuun meni tunti. Tänään meni alle ½ tuntia.

MIKÄ ON **SINUN** HAASTEESI? VIELÄ ON MATKAA, **HYPPÄÄ SINÄKIN KYTYIIN**, VAIKKA KANNOILLE, JOS ET YKSIN SUKSILLE PYSTY! TAI SAUVAKÄVELE, LÄHES YHTÄ TEHOKASTA!

HESSUN HENKIINHERÄÄMISOPPI

Kolme	Kovaa	Koota
Kunnossa	Koko	Keho
Kevennä	Kuluta	Kehity

MINNE ON HÄVINNYT ILOMME ELÄÄ YHDESSÄ? ETSITÄÄN



YHTEISTYÖSSÄ HOITOALAN AMMATTILAISTEN KANSSA.

Seuraava teemamme **Kuluta** käsittelee liikuntaan liittyviä asioita. Järjestämme teemaan liittyen vapaan yleisöluennon **maanantaina 11.04.2011 klo. 12.00** alkaen Kyykerin innovaatiokylätalolla. Tarkempi teemapäivän ohjelma ja tiedote valmistuu viikolla 11.

Ravitsemusluennolla 28.02.2011 oli paikalla 45 henkeä. Painonhallintaan läksi mukaan kaksi ryhmää yhteensä 25 henkeä, joista Päivin ryhmään 8 henkilöä ja Hessun ryhmään 17 henkilöä. Hessun ryhmä kokoontuu jatkossa maanantaisin klo 13.00 Kyykerin Innovaatiokylätalon ruokalassa. Kokkiryhmiä perustettiin yksi, joka erikoistuu kalankäsittelyyn ja kalaruokiin. Ryhmässä on kirjoilla parikymmentä halukasta ja jatkamme aina maanantaisin Kyykerin ruokalan tiloissa klo 14.00 – 16.00.

Netin kautta painonhallintaan ja sen vaatimaan elämäntapamuutokseen etäohjausta haluavia on ilmoittautunut tähän mennessä parikymmentä. Olemme saaneet Lillystä kirjallisen luvan ohjelmamme runkona olevan aineiston käyttämiseen ryhmillemme sähköisenä, joten pääsemme aloittamaan. Asia oli heillekin niin uusi, että joutuivat sen ensin käsittelemään.

Ainakin nyt alussa toimimme sähköpostin kautta ja nettiryhmä seuraa lähiryhmiä viikon viiveellä. Toinen yhteistyökumppanimme kiloklubi kehittää vielä esittämäämme ryhmäseurantakeinoja. Ei ole aiemmin kuulemma kukaan huomannut edes kysyä. Kirjaututaan kuitenkin heti sinne ja hyödynnetään ilmaista palvelua. Jatkossa on pyrkimyksenä kehittää koodi, Hessun ryhmän yhdistämistä varten. Tai sitten kirjautumme myöhemmin uudestaan jollakin ryhmätunnuksella, jos palvelu sen vaatii. Tähän ryhmään pääset mukaan ilmoittamalla halukkuutesi sähköpostilla Hessun sähköpostiin **hessu@outovalke.net**. **Mukaan mahtuvat kaikki halukkaat, eikun kyytiin!**

Seuraile tilannetta VÄLKKEEN ja AVOIN TV:n kotisivuilla sekä facebookissa Hessun heräämisoppi fanisivuilta. Käykää tykkäilemässä, niin saamme asiat liikkeelle.

Muistathan, että ohjattuun liikuntaan on mahdollisuus osallistua *kilot pois reippaasti* ryhmissä, mikäli liikunnallinen puoli jää yksin vähälle. Lähtö torilta tiistaisin ja torstaisin klo 13.00. Pakkasraja -15 ja aina yhdessä katsomme lenkin pituuden.

Tukena myös *Avoim kohtaust keskustelumahdollisuus* maanantaisin klo 10.00. Välkkeen tietokoneet ovat muunakin aikana käytettävissä, Raisa ja Päivi opastavat tarvittaessa.

Tuosta liikuntateemapäivän ohjelmasta alustavasti, että silloin on tarkoituksena katsella hieman ympärillemme ja käsitellä eri liikunta- ja harrastusmahdollisuuksien vaihtoehtoja Outokummussa. Esim. retkeily, erä ja luonto, metsästys ja kalastus, veneily, urheiluseurat sekä uima- ja liikuntahalli ovat aiheina.

Liikunnallisen teemapäivän jälkeen on vuorossa seuraava teema **kehity**, joka tulee ajankohtaiseksi toukokuun puolenvälin jälkeen. Aiheina on ainakin viestintä, niin sähköisenä kuin muinakin vuorovaikutustaitoina. Oli jotakin muutakin, ai niin muisti. Voisimme ideoida kaikkia muita tarpeellisia asioita tuon liikuntateemapäivän yhteydessä.

Suksimiskuvan muuten näppäsi naapuri Martta vainaan perikunnan vanhin tytär. Samalla selvisi, miksi siellä mökissä on syksystä lähtien aika ajoin palanut valo ja noussut savua piipusta. Siellä on silloin aina ollut joku käymässä, mökkiä lämmittämässä. Yksi pariskunta välillä asunutkin, ovat hyvinkin tuttuja, mies entisiä oppilaitani. Ei ole vaan tullut käytyä, en ole vaan kerinnyt. Tulihan sitä Martankin luona kerran käytyä tämän 15 vuoden aikana, ovella pyörähtämässä. Kissaa kysymässä, kun se hävisi, löytyi sitten kolleista seuraavasta naapurista. Koska muuten sinä viimeksi kävit kylässä? Tiedätkö, kuka naapurissasi asuu eli tunnetko naapurisi?

Outokummun mielenterveysyhdistys VÄLKE RY

web: www.outovalke.net

Postiosoite: PL 37, 83501 OUTOKUMPU

Käyntiosoite kohtaustapaikka: Kyykerinkatu 32