

# ASLAK PÄIVÄKUMPU - JAKSO KAKSI

Salainen agentti, koodinimi "Paparatsi", jatkaa raportointiaan kuljettajien Aslakista eturintamasta.

Tätä kirjoittaessani on kuljettajien Aslakin toinen jakso, kaksi viikkoa, juuri päättynyt jokaisen kurssilaisen kohdalta. Jokainen sai tahollaan toivon mukaan jotain aikaiseksi – onhan tämän kuntoutuksen tarkoituksen tarkoituksena saada parempi kunto itselleen, sekä sitä kautta paremman jaksamisen niin töissä kuin siviilissäkin. Omalta osaltani kehitys oli aika neutraali, paino hieman nousi, mutta UKK-kävelytestin indeksi oli paljon parempi kuin ekalla jaksolla. Vaikka tuntuikin aluksi että olisin taantunut, tulokset olivat testin osalta paremmat kuin keväällä. Jotain plus-saa ja jotain miinusta, mutta tärkeintä kuitenkin oli että kunto parani. Mitä tästä olen huomannut, niin vireystaso on hieman lisääntynyt ja siltä kautta myös jaksamiseni.

Nykyinen jakso oli mielestäni kiinnostava myös siksi, koska sai olla poissa arkirutiineistaan kaksi viikkoa ja keskittyä vain olennaiseen, omaan itseensä ja kuntoiluun. Myös se että kuntoutuskaverit olivat jo ekalta jaksolta tuttuja, auttoi sopeutumaan hotelli Päiväkummun paikkaan paremmin. Talon tavatkin olivat tutut jo ensimmäiseltä jaksolta.

Jakson aikana meillä kuntoutujilla oli paljon erilaisia virikkeitä niin jakso-ohjelman puitteissa kuin muutenkin vapaa-ajan merkeissä. Jakso-ohjelmassa oli niin vesijumppaa, kävelyä laavulle, kuntosaliharjoittelua kuin sauvakävelyä. Myös henkistä puolta oli, kuten lääkärin kyselytuntia, psykologisia keskusteluja ja ravitsemusluentoja. Vapaa-ajalla oli Päiväkummun puolesta järjestetty niin omaehtoisia kuin ohjattu toimintojakin. Talon kuntosali ja uimahalli olivat osallistujien vapaassa käytössä jakson aikana. Li-



säksi sauvakävelyssä tarkoitettuja sauvoja tai vaikka polkupyörää pystyi vapaasti lainamaan talolta kuntoilutarkoituksiin. Ohjatusta puolesta, ns. vapaasta ohjelmasta, voidaan mainita karaokeillat, missikilpailujen paikalliskarsinnat ja tanssit hotellin ravintolassa unohtamatta iäkkään porukan suosimia bingoiltoja. "Terve ruumis tarvitsee myös sielunravintoa"-periaatteella!

Monella kurssilaisella on ollut tsemptävää Aslakin aikana, moni on muuttanut läskin "raa'aksi lihakseksi" painon putoamatta. Joku on saanut yleiskuntotasoaan paremmaksi ja joku taas on saanut painoan alas. Jokainen suoritus on osaltaan merkittävä, auttaahan se jaksamaan arjessa.

**Mukavaa talvea kaikille!**

**Kurssilaisille iso peukku oman ohjelmanne kanssa lämpimän halin kera. Nähdään keväällä!**

**Ystävällisin terveisin**

**Kari Luukkanen**

*Ps. Aslak Päiväkummun teemasivusto on päivittymässä (mm. kuvia ja tekstiä) toisen jakson osalta, tervetuloa käymään osoitteessa : <http://www.luukas.org/aslak/>*