

Ylivieskasta Tanhuvaaran urheiluopistolle virkistymään

Eläkeläisryhmämme suuntasi iloisin mielin Ylivieskasta kohti Tanhuvaaran urheiluopistoa Savonlinnaan. Matka oli pitkä, mutta aika kului rattoisasti hyvässä seurassa jutellen, nauraen ja maisemia ihaillen.

Automatkojen aikana Tapio piti tunnelmaa yllä viihdyttämällä matkaseuruetta suomalaisilla sanonnoilla ja sutkautuksilla. Matkan aikana, voisi melkein sanoa, Tapion keränneen sanontoja samaan tahtiin kuin Lönnrot aikoinaan runoja Kalevalaa varten.

Saavuttuamme Tanhuvaaraan saimme kattavan esittelyn Tanhuvaaran urheiluopistosta. Opisto sijaitsee kauniissa Savonlinnan järvimaisemissa, luonnon rauhassa mutta hyvien kulkuyhteyksien päässä. Alueella on monipuoliset liikuntatilat, kuten uimahalli, kuntosali, liikuntasaleja sekä ulkoilureittejä. Opisto tarjoaa liikunta-, hyvinvointi- ja kuntoutuspalveluja kaikenikäisille, ja sen toiminta painottuu terveyden edistämiseen ja aktiiviseen elämäntapaan.

Tanhuvaarassa vallitsi alusta alkaen hyvä ja kannustava henki. Ohjaajat olivat ammattitaitoisia, innostavia ja helposti lähestyttäviä. Opistolla opiskeli myös nuoria liikunnanohjaajiksi, ja he osallistuivat aktiivisesti ohjelmaan. Nuorten mukanaolo toi toimintaan raikkautta ja lisäsi luontevaa eri-ikäisten yhdessäoloa, mikä koettiin erityisen mukavana.



Salpalinjan maisemissa



Nuoria opiskelijaoppaita



Kahvihetki sauvakävelyn lomassa

Ohjelma oli monipuolinen ja liikuntapainotteinen. Jokaiselle löytyi mielekästä tekemistä, ja päivät täyttyivät erilaisista aktiviteeteista. Ohjelmassa oli muun muassa vesijumppaa, kuntosaliharjoittelua, sauvakävelyä kauniissa maisemissa sekä bocciaa ja sisäcurlingia, jotka innostivat meidät kokeilemaan erilaisia aktiviteetteja. Lisäksi mahdollisuus oli karaokeen ja tanssiin. Yhteinen tekeminen loi iloisen ja välittömän ilmapiirin.



Eläkeläisissä on voimaa

Liikunnan lisäksi saimme arvokasta ravitsemustietoa terveelliseen ruokavalioon ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Myös ruokailut ansaitsevat erityismaininnan – ruoka oli maistuvaa, monipuolista ja ravitsevaa.



Vatsat täynnä kohti uusia haasteita

Matka sai osallistujilta paljon kiitosta. Erityisesti liikuntapainotteinen ohjelma ja runsaat aktiviteetit miellyttivät matkailijoita. Reissu tarjosi virkistystä niin keholle kuin mielelle, ja kotiin palattiin monta kokemusta rikkaampana.



Ryhmäkuva auditoriossa

Teksti Eila & Timo Qvist

Kuvat Erkki Jämsä