

## Kaupungin eläkeläiset Härmässä kuntoutumassa

”Työt takana, elämää edessä”, oli tämän vuotisen tuetun lomamme tunnussanat. Raakel ry hakee vuosittain jäsenilleen tuettua lomaa, joka tänä syksynä tehtiin syyskuussa etelä-Pohjanmaalle ja suosittuun Härmän kylpylään. Mikä sitten on Raakel? Se on Raahen kaupungin palveluksesta eläkkeelle siirtyneiden yhdistys. Aluksi oli jäseninä vain Raahessa kaupunkia palvelleita. Kuntaliitoksen jälkeen pääsivät mukaan myös Pattijoen kunnasta eläkkeelle jääneet. Nyt odotetaan myös vihantilaisia mukaan. Raakelia on puolikymmentä vuotta vetänyt ansiokkaasti Pentti Rahkamaa ja sihteerin postia on hoitanut yli 10 vuotta Pauli Vaihoja. Heihin voi ottaa yhteyttä, jos jäsenyys kiinnostaa. Nuorempaa eläkkeelle jäänyttä polvea odotetaan mukaan. Uusia toimijoita tarvitaan. Muuten jäseneksemme voi liittyä myös puoliset, jos vaikkapa vain mies on jäänyt kaupungilta eläkkeelle, voi vaimo-kultakin tulla mukavaan porukkaan mukaan. Taikka sitten toisin päin.

Mennäänpä nyt asiaan. Härmään starttasi linja-autolla kolmisenkymmentä reipasta eläkeläistä. Heti alkuun on todettava, että kuntoutukseen pääsevät vain Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon valitsevat eläkeläiset. Yhdistys ei voi valintoihin vaikuttaa. Valinnassa on periaate, ettei edellisvuonna kuntoutuksessa olleella ole oikeutta seuraavana vuonna. Mutta joidenkin erityisperusteiden mukaan se voi olla mahdollista. MTLH maksaa puolet kustannuksista, joten ”halavalla” pääsee, mutta kyllä olemmekin sen ansainneetkin.

Pattijoen torilta suuntasi keulansa pattijokisen tilausliikenteen omistama linjuri. Sitten ajettiin kaupungin keskustan kautta linja-autoasemalle. Matkan varrelta otettiin lisää kyytiläisiä. Menomatka sujui reippaan ja iloisen mielialan vallitessa. Härmä on sopivan matkan päässä.

Härmän laitos on suuri, kun sitä on laajennettu vuosien saatossa monta kertaa. Perillä varsin nopeasti löytyi kaikille majoitushuoneet. Jokainen oli valinnut huonekaverinsa etukäteen ja aviopareille tämä tuli luonnostaan kuin manulle illallinen.

Raakelin porukalle oli räätälöity monipuolinen ohjelma viidelle päivälle aikavälille klo 8.15-17.00. Viikon aikana tehtiin mm. toimintakykytesti, kuunneltiin monenlaisia luentoja, mm. ylipainosta ja painonhallinnasta, nykyihmisen terveystarpeista. Myös uusia tutkimustuloksia tuotiin esille. WHO:n (maailman terveysjärjestö) uuden tutkimuksen mukaan kapselit eivät korvaa aitoa kalaa. Tämä oli uutta luennoitsijallekin. Syökää kalaa, syökää kalaa, menkää kalatiskien äärelle Raahen tavarataloihin, kalakauppaan tai torille Raahen ainoan kalakauppiaan Lassi Männistön myyntipöydän ääreen. Moni on tottunut kapseleihin, joten jokaisen oma asia on, käyttäkö niitä edelleen.

Jokainen varmasti löysi päivän ohjelmista mieluista asiaa. Monenlaisia liikunnan harrastamismahdollisuuksia oli jokaisen makuun. Oli allasvoimistelua, ohjattua kuntosaliharjoittelua, sauvakävelyä, joogavenyttelyä. Monille uutta oli ”härmälääne halakojumppa”. Taisi olla reippaan kokoisia koivun latvoja ja paksumpia kuin tavalliset jumppakepit. Ohjaaja varotti heti alussa, että ottakaa isot välit toisiinne, ettette huido kohti naapuria. Hyvältä jumppa tuntui ja näkyi tehoavan. ”Ei tämä ainakaan risusavotalle pärjää”, totesi Mikonkarin ahkera raivaaja Voitto Tikkanen.

Lisäksi oli runsaasti vapaa-aikaan kuuluvaa ohjelmaa. Taitopajassakin sai askarrella. Lisäksi oli mm. veisuuhetki, hartaushetki, sanavisa, karaokea, tanssikurssi. Myöhemmin illalla saivat tanssikärpäsen puremat verrytellä kipeitä jäseniään salin parketilla orkesterin tahdissa.

Toiseksi viimeisenä päivänä, torstaina oli meille oma yllätystilaisuus, sillä emme tienneet halaistua sanaakaan siitä, mitä tuleman pitää. Tulihan sieltä esille kaksi raahelaista muusikkoa, Sauli Tuhkala (kitara) ja Paavo Eskelinen (hanuri), jotka olivat tulleet Härmään lomalle. Aitoja soittomiehiä kun ovat, olivat soittopelit tietysti mukana. Yhteisesti laulettiin ikivihreitä, kuolemattomia iskelmiä kuten kulkurin valssia ja sen sellaisia. Monien silmäkulmat kostuivat, kun lopuksi laulettiin aina niin tunteellinen ”Veteraanin iltahuuto”. Tätä kuunnellessa monen mukana mieleen tulivat varmasti maatamme puolustamassa olleet esi-isämme. Pojat soittivat kaikki kappaleet hyvin ja me myös lauloimme hyvin, ainakin jos on uskominen Saulin kehuihin. Kyllä uskomme.

Onnellisina lähdettiin perjantaina kotimatalle. Piipahtimme paluumatkalla Alähärmässä katsomassa ex-kilpa-autoilijan hienoja aikaansaannoksia. Siihen kuului kauniisti tehdyt rakennukset suippotorneineen. Oma hotellikin siellä on. Siellä olisi kiva käydä kesällä sen toiminta-aikana. Tullessa pysähdyttiin kahville ja välipalalle Kokkolan ABC-lle. Kuskimme oli ammattitaitoinen, joka on tottunut Suomea ajamaan ristiin rastiin. Härmään viennin jälkeen hän palasi Raaheen ja lähti seuraavana aamuna viemään erään ammattiosaston väkeä Turkuun, josta porukka suuntautui laivalla Ruotsiin. Meidän paluumatkaa edeltävänä iltana hän tuli Turusta takaisin Raaheen ja lähti seuraavana aamuna kohti Härmää ja meitä noutamaan. Kovaa kuntoa vaatii linjurimiehen elämä, mutta ”linjurissa on tunnelmaa ja matka katkeaa”, eikö sitä jotenkin tähän tyyliin jossa kappaleessa lauleta.

Kiitokset kaikille mukana olleille ja erikoisesti retkemme johtajille, Riitta ja Reijo Härönojalle, varsinkin siitä yllätystilaisuudesta. He pitivät alamaisistaan hyvää huolta.

Teksti ja kuvat: Pauli Vaihoja  
13.11.2013

### Retkikuvia



Kuva mukavasta yhdessäolotilaisuudesta, jossa esiintyivät raahelaiset musikantit Sauli Tuhkala ja Paavo Eskelinen. Kuvassa myös Reijo Härönoja, joka näytti ”masiinallaan” paljon kuvia.



Kuvassa on menossa ”härmälääne halakojumppa”, josta on kerrottu siinä matkakertomusjutussakin sen erikoisuuden vuoksi.



Matkalaiset (osa oli sisällä virvokkeita hakemassa) paluumatkakuvassa Kokkolan ABC:lla.



Tässä ollaan paluumatkalla Kokkolan ABC:llä. Etualalla matkan johtaja Riitta Härönoja miehensä kanssa.