

## **Liikunnallista Uutta Vuotta Vaeltajille**

Vuosi on vaihtunut epätavallisessa säässä ja moni odottaakin innolla lunta ja kunnon hiihtokelejä. Mikä sen mukavampaa tähän aikaan vuodesta kuin päästä luonnon lumelle tai jäälle ulkoilemaan ja nauttimaan talvisen luonnon kauneudesta, monipuolisesta ja lisääntyvästä valosta.

Mahdollisen lumen sulettua ja kun kevyenliikenteenväyliltä on lakaistu enimmäkseen hiekat, pyöräilykausi pyörähtää alkuun. Tänä vuonna aloitamme sen 28. huhtikuuta ”Pyöräilyn säännöt” –illalla. Sen jälkeen jatkamme vuonna 2004 alkanutta tiistaipyöräilyperinnettä nauttien alkukesän vehreydestä.

Silloin kun ei voi hiihtää eikä pyöräillä, voi aina kävellä sauvoen tai ilman. Yhteisiä kävelytapahtumia löytyy vuoden mittaan paljonkin: sauvakävelyt tiistai-iltaisina, yhteinen luontopolkumatikka, kynttilävaellus jne.

Liikunta eri muodoissaan tuottaa iloa ja nautintoa. Se on lisäksi yksi tehokkaimmista keinoista edistää terveyttämme ja ylläpitää toimintakykyämme. Tästä aiheesta saamme asiantuntijatietoa Karoliina ja Heikki Koivistolta Vaeltajien järjestämässä Hyvinvointi-illassa Palvelutalo Ruskassa 27. helmikuuta.

Tavataan liikunnan, ulkoilun ja yhdessäolon merkeissä!  
Kaarina Virta