

Pyöräily on Koivuniemille mieluisa liikkumistapa, ja Karvian pyöräilyhaasteessa he ovat kiertäneet kunnan eri kohteita.



# Kauan kaivattu irtiotto

Mika Koivuniemi perheineen osallistui PHT:n perhekurssille. Arjesta irtautumisen lisäksi kurssi antoi vinkkejä ja vertaiskokemuksia paremman arjen luomiseksi.

TEKSTI MIKKO NIKULA KUVAT EMMI KALLIO

”**V**oi unohtaa arkihuolet. Täysi irtiotto, kunnon nollaus. Karvialainen Koivuniemen perhe latasi pääsiäisenä akkujaan Ukkohallan laskettelukeskuksessa Hyrynsalmella. Teollisuusliiton jäsen **Mika Koivuniemi** työskentelee Alvarin Metallissa, **Tanja Koivuniemi** on

lähihoitaja ja heidän tyttärensä **Matilda** käy tänä syksynä kolmatta luokkaa.

Kyseessä oli PHT:n (Palkansaajien Hyvinvointi ja Terveys ry) tuettu, lapsiperheille tarkoitettu viisipäiväinen hyvinvointikurssi, joka tarjosi osallistujille runsaasti mahdollisuuksia hiihtämiseen ja muuhun liikuntaan. Kotiinviemisinä kurssilta sai myös hyödyllistä tietoa arjen hyvinvoinnin tueksi.

– Aikuisille ja lapsille oli järjestetty oma ohjelmansa. Ei tarvinnut huolehtia siivoamisesta tai tiskeistä. Ja sekin oli mukavaa, että kun kaikki oli aikataulutettu, niin ei tarvinnut itse suunnitella mitään, Koivuniemien kehuvat.

## PITKÄSTÄ AIKAA POIS KOTINURKISTA

– Emme ikinä ennen ole olleet mukana tuetussa toiminnassa. *Tekijästä* sitten huomasi, että





"Keskusteltiin siitä, mitkä asiat vanhemmuudessa ovat onnistuneet hyvin ja missä on haasteita."

Manu-kissa viihtyy Matildan sylissä. Se pyrki myös asettumaan taloksi valokuvaajan kameralaukkuun.

tämmöiseen reissuun saivat liiton jäsenet perheen kanssa hakea, kertoo Mika Koivuniemi.

Koronaepidemia teki vuodesta 2020 henkisesti raskasta aikaa. Tanja Koivuniemi työskentelee kotihoidossa, jossa potilaat ovat riskiryhmäläisiä, joten koronariskeihin piti suhtautua erityisen tiukasti. Matilda oli keväällä etäkoulussa. Lomatkin kuluivat Pohjois-Satakunnassa sijaitsevassa Karviassa.

- Kesälläkään ei käyty missään. Kyllähän siinä jo vähän seinät alkoivat kaatua päälle, kuvailevat Mika ja Tanja.

Perhe päätti tarttua mahdollisuuteen. He lähettivät hakemuksen PHT:lle. Koronarajoitusten takia kurssin järjestelyt venähtivät, joten vasta kolme viikkoa ennen kurssin alkua tuli tieto, että heidät on hyväksytty kurssille. Vanhempien piti pyytää yksi päivä lomaa töistä ja Matildan koulusta, lisäksi Tanjan oli hankittava vanhempi tyttärensä kissavahdiksi. Sitten tie kohti Kainuuta ja Ukkohallaa oli auki.

#### LIIKUNTAA OMAAN TAHTIIN, KESKUSTELUJA ARJEN PYÖRITTÄMISESTÄ

Torstaista maanantaihin kestäneellä kurssilla päivän ohjelma päättyi yleensä kello 18 tai 19, minkä jälkeen perheillä oli omaa aikaa. Ohjelmassa oli sekä fyysisen että henkisen puolen tekemistä.

- Laskettelua, visailuja, aivopähkinöitä, kehonkoostumusmittaus, UKK-kävelytesti... Viimeisenä iltana oli koko laskettelurinne varattu PHT:n porukalle, ja lapsia varten oli pulkkamäki. Avantoonkin pääsi, Koivuniemet kertovat.

Ukkohallan laskettelukeskus oli viihtyisä ja hyvin hoidettu.

- Aika pieni paikka, mutta latuverkosto oli tosi hyvä. Ja aina oli ajettu ladut. Oli semmoinen sovelluskin, josta voi katsoa, mitkä ladut on viimeksi ajettu.

Hiihtotekniikkakurssi osoittautui hyödylliseksi. Vaikka Koivuniemen perheessä on hiihtoa harrastettu jonkin verran, niin perinteisen tyylin tekniikasta löytyi silti parantamisen varaa.

- Tasatyöntö kuuluu tehdä vatsalihaksilla, ei olkavarsilla. Eli mahasta lähtee liike ja hengitystä käytetään avuksi, selvittää Tanja.

- Siellä oli myös hyvät välineet. Päästiin kokeilemaan karvapohjasuksia, ne ovat aloittelevalle kuntohihtäjälle ihan ehdottomat, sanoo Mika.

Terveellisestä syömisestä, ruokavaliosta ja muista elintavoista keskusteltiin paljon. Perheet pääsivät vertailemaan omia käytäntöjään ja saivat vinkkejä siitä, miten piintyneiden tapojen muuttaminen onnistuu. Puheenaiheena oli myös vanhemmuus, erityisteenä korona-ajan vaikutukset lapsiin.

#### PHT

Palkansaajien hyvinvointi ja terveys ry järjestää hyvinvointikursseja lapsiperheille ja työikäisille aikuisille edullisella omavastuuhinnalla. Kurssit rahoitetaan veikkausvoittovaroista. PHT:n jäsenjärjestöinä on SAK:n ja STTK:n ammattiliitot.

[www.pht.fi](http://www.pht.fi)

- Ruutuaikahan on lapsilla lisääntynyt paljon, sen hallinnan tärkeydestä puhuttiin. Ja kun on ollut etäkoulua, niin lapset ovat olleet paljon yksin. Mietittiin keinoja saada heidät ylös sohvalta. Sitten yleisesti keskusteltiin siitä, mitkä asiat vanhemmuudessa ovat onnistuneet hyvin ja missä on haasteita, ja millaisia tavoitteita kenelläkin on.

Osallistujina hyvinvointikursseilla oli noin kymmenen perhettä eri puolilta Suomea. Koronan takia ryhmät pidettiin pieninä ja ruokailut järjestettiin väljissä tiloissa, aamiaisen hoidettiin tuomalla ruokatarvikkeet huoneeseen.

#### HEVOSET KILTIMPIÄ KUIN POROT

Omalla ajallaan Koivuniemet kävivät porofarmilla ja hevostallilla. Matilda sai huomata, että nälkäisten



MIKA KOIVUNIEMI

**Porot eivät ole hyviä jonottamaan, Koivuniemet saivat huomata perhekurssilla.**

porojen kärsivällisyys saattaa olla kortilla.

- Annoin niille syötäväksi jäkälää pussista. Sitten niitä tuli tosi paljon ja minä kaaduinkin, kertoo Matilda.
- Ne runnoivat kaikki pussille, nousivat takajaloilleen ja siitä tuli tappelua, lisää äiti.

Matilda onneksi selvisi porojen jaloista pelkällä säikähdyksellä, ja hevostallilla kaikki sujui niin kuin piti.

- Hevoset oli paljon kiltimpää.

Lasten varsinaiseen kurssiohjelmaan kuului sisätiloissa esimerkiksi aartenetsintää ja askartelua, liikuntalajeina oli sähkö ja polttopalloa. Ulkona pidettiin lumiveistoskisa.

- Minä tein istuvan lumikissan yhden tytön ja sen veljen kanssa.

Kurssin kaksi ohjaajaa olivat vastuussa sekä aikuisten että lasten ohjelmasta. He saavat Koivuniemiltä kiitosta.

- Vetäjät olivat tosi mukavia, heiltä voi kysyä mitä vain. Heistähän se paljon on kiinni, että toimiiko homma.

Yhteistä ilta-aikaansa perhe käytti muun muassa saunomiseen ja keilaamiseen. He kävivät myös moottorikelkka-ajelulla, joka oli muuten mukavaa, mutta yksi kelkkailija ei ollut kulkupeliin täysin tyytyväinen.

- Se ei kyllä mennyt tarpeeksi kovaa, Mika sanoo.

#### **ANNOSKOKOJA PIENEMMÄKSI JA KARKILLE KORVIKETTA**

Kuinka Koivuniemien arkeen ovat vaikuttaneet hyvinvointikurssilla käsitellyt asiat; onko tuloksena ollut pysyviä muutoksia? Tavoitteet ovat toteutuneet vaihtelevasti.

- Ruutuajan säätely on meillä ollut huonolla hapella, Tanja Koivuniemi myöntää.
- Toisaalta me äskettäin oltiin ammattiosaston mökillä neljä päivää ilman, että olisi katsottu mitään tabletista tai puhelimesta. Mutta kotona Matilda helposti tarttuu niihin, hän tykkää katsella elokuvia.
- Ja *Huvila & Huussia*, Matilda lisää.
- Ruokavaliossa koko perhe on tehnyt joitain muutoksia terveellisempään suuntaan. Karkin

## **PHT:N HYVINVOINTIKURSSIT PERHEILLE**

### **KENELLE?**

- Työikäisille, joiden perheissä on leikki- ja kouluikäisiä lapsia
- Niille, jotka kaipaavat tukea oman hyvinvoinnin parantamiseen ja terveellisten elintapojen omaksumiseen

### **MITÄ OSALLISTUJILTA EDELLYTETÄÄN?**

- Sitoutumista kurssin ohjelmaan
- Halua tarkastella omaa elämäntilannetta ja elintapoja
- Lasten on oltava sen ikäisiä, että he pystyvät olemaan aktiivisesti mukana perheen yhteisessä ohjelmassa ja osallistumaan itsenäisesti lasten omaan ohjelmaan

### **MITÄ KURSSEILTA SAA?**

- Liikunnallisia elämyksiä, uusien lajien kokeiluja
- Ideoita oman arjen hyvinvointiin ja elintapoihin
- Oman perhearjen tapojen tarkastelua
- Perheen vahvuuksien tunnistamista
- Aikaa levolle ja yhdessäololle
- Omaa ohjelmaa sekä aikuisille että lapsille

### **MITÄ MAKSAA?**

Perhekurssien omavastuuosuudet vuonna 2021:

- Aikuiset: 100 € / henkilö (työtön tai lomautettu 50 €)
  - Lapset, 6–16 vuotta: 60 €/henkilö
  - Alle 6-vuotiaista lapsista ei peritä omavastuuosuutta
- Hintaan sisältyy ohjelma, majoitus yhdessä perhehuoneessa sekä täysihito (ateriat aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala).

syömistä on vähennetty ja yritetty keksiä sen tilalle jotain muuta naposteltavaa.

- Minä olen pienentänyt annoskokoja. Ja eilenkin meillä kaikilla oli Powerparkissa porkkanaa lautasella. Mutta kuka ne sitten söi? Isi taisi syödä, Mika vitsailee.

- Minulla on vielä juhannuskarkit syömättä, mieltä sitä! Tanja huudahtaa. [Toim. huom.: Haastattelu tehtiin heinäkuun puolivälissä]

Säännöllistä, monipuolista liikuntaa Koivuniemet ovat harrastaneet jo ennen kurssia. Siihen Karviassa onkin hyvät mahdollisuudet, sillä vaikka kunnassa on vain 2 300 asukasta, liikuntapaikat ovat erinomaisessa kunnossa. Matilda tykkää voimistelusta ja yleisurheilusta. Perheen kaikki jäsenet ovat tänä kesänä osallistuneet kunnan järjestämään pyöräilyhaasteeseen, ja melko uutena lajina kiinnostaa frisbeegolf. Mika heittää lisäksi dartsia kovalla tasolla ja on voittanut lajissa neljä Suomen mestaruutta.

Seuraavalle PHT:n perhekurssille voi hakea puolentoista vuoden päästä edellisestä osallistumisesta, ja niin Koivuniemet aikovat tehdä. Samaa he suosittavat muillekin perheille.

- Siellä oli kyllä hinta-laatu-suhde kohdillaan. Eikä tarvitse olla mikään himoliikkuja, että näille kurseille voi osallistua. Kannattaa kokeilla! ●