

SPR kannustaa välittämään

Suomen Punaisen Ristin nuorten tunnus, D2C eli Dare to Care, kehottaa välittämään, sillä siitä on enää pieni askel käytännön toimintaan.

Myös Kangasalla on tarjolla käytännöllistä toimintaa lapsille ja nuorille: 7–12-vuotiaille tarkoitettu Reddie Kids -kerhotoiminta on pyörinyt pari vuotta ja yläasteikäisille nuorille suunnattu ryhmä aloitti tämän vuoden keväällä.

– Välillä kerholaisia on ollut todella paljon ja toisinaan vain muutamia. Erityisesti poikia saisi olla enemmän, harmittelee **Vuokko Heino**.

Kangasalan osaston nettisivuista ja nuorisotyöstä vastaava Heino toimii nuorten kerhon vetäjänä sekä Reddie Kidsissä tuuraajana ja taustavaikuttajana. Reddie Kidsin vetovastuussa ovat **Laura Musta** ja **Emmi Lausvaara**.

Huoli nuorten harrastajien vähyydestä ei ole yksin Heino, sillä SPR:n jäsenistöä enemmistö on jo kohtuullisen varttunutta. Siinä missä aktiivisia eläkeläisjäseniä löytyy joka osastosta, on nuorista suoranainen pula.

Kerhotoiminnan jatkuvuuden kannalta nuoret ovatkin erityisen tärkeitä järjestölle.

Ensiavussa kilpaillaan

SPR:n riveissä ensiapua opetelleet voivat mitata taitojaan eritasoisissa kilpailuissa. Kangasalalaiset nuoret ovat toistaiseksi olleet hieman altavastajina, sillä kerhotoiminta on vasta lapsenkengissä.

Silti he pääsivät viime vuonna edustamaan Hämeen piiriä Yyterissä järjestettyihin ensiavun SM-kilpailuihin.

Seuraavat isot kisat ovat syyskuussa Tampereella pidettävät piirinmestaruuskilpailut ja keväällä SM-kisat Lahdessa.

Ensiapukilpailujen lisäksi SPR järjestää nuorille viikonloppuleirejä niin piiritasolla kuin valtakunnallisestikin sekä vaelluksia.

SPR:llä on myös Narikka-toimintaa eli lyhytkestoisia ja kertaluontoisia tapahtumia ympäri vuoden.

– Kangasalla on esimerkiksi vietetty ystävänpäivää Jalmarin Kodossa, Heino kertoo.

Periaatteellista koulutusta

Kerhotoiminta painottuu nuorimmilla leikkimiseen ja yleismaailmallisiin asioihin. Yläasteikäisten kanssa harjoitellaan enemmän ensiapua ja keskustellaan esimerkiksi katastrofeista ja ihmisoikeuksista.

Ohjaajilla on tukena SPR:n valmiit koulutusmateriaalit. Vuoden aikana järjestetään useita ohjaajien koulutuksia, joissa jaetaan kokemuksia ja opetellaan uutta.

Esimerkiksi yläasteikäiset voivat ryhtyä Reddie Kids -ohjaajiksi.

– Siitä saa käytännön ohjauskokemuksen ohella jopa lisäpisteitä joihinkin lukioihin haettaessa.

Harrastuksestaan voi myös kehittää vuosien saatossa työpaikan, kuten Heino on tehnyt.

Sosiaalista ja käytännöllistä

Heino innostui yläasteikäisenä SPR:n nuorten toiminnasta entisellä kotipaikkakunnallaan.

Opiskelujen ajaksi harrastus jäi sivuun, mutta diplomi-insinööriksi valmistumisen jälkeen hän on aloittanut aktiivisen harrastamisen uudestaan.

– Tämä on mukavaa vastapainoa työelämälle. Yksinäisen puurtamisen oheneen on tärkeää saada sosiaalista toimintaa.

Ohjaaja nauttii saadessaan seurata lasten ja nuorten kasvua sekä kehitystä. Kerholaisille järjestyneet tilat Vatialan koululla saavat häneltä kiitosta.

Vuosien varrella harrastus on tarjonnut korvaamattomia kokemuksia. Yksi Heino parhaista muistoista SPR-aktiivina on vierailu vanhainkotiin.

– Laulumme toivat ikääntyneille muistoja mieleen. Siitä tuli niin hyvä fiilis, että siellä olisi voinut olla vaikka koko päivän.

OUTI KOIVU

Reddie Kids kokoontuu Vatialan koululla tiistaisin kello 18–19 ja yläasteikäiset kello 17–18. Tiedustelut Vuokko Heimolle p. 0400 739 525. SPR:n Kangasalan osasto juhlitsaa 60-vuotista taivaltaan koko kansan kesäjublassa Vesaniemen uimarannalla lauantaina 28.8. kello 12–18.



Kangasalalaiset **Olivia Kaipainen**, **Olivia Lahdenmäki** sekä **Anni** ja **Emma Pölkki** edustivat SPR:n Hämeen piiriä valkoisissa D2C-paidoissa vuosi sitten järjestetyissä ensiavun SM-kilpailuissa.

Raakaravinnosta virtaa arkeen

Raakaravinto eli raw food kuulostaa hippien itujen pureskelulta. Sitä se ei kuitenkaan ole, vaan mitä monipuolisin ja ravinteikkain ruokavalio pirkkalalaisen **Heidi Kuusiston** mukaan.

– Aloitin raakaravinnon ja superruokien syömisen noin puolitoista vuotta sitten, ja sen jälkeen koko arvo- ja ajatusmaailmani on mullistunut. Positiivisen muutoksen huomaa myös läheiseni, kertoo hymyileväinen Kuusisto.

Raakaravinnon idea piilee siinä, ettei ruokaa kypsennetä yli 40 asteen ja raaka-aineissa suosituaan luomua.

Taustalla on ajatus kehonpuhdistuksesta. Kuusisto oli jo ennen muutosta elänyt kaikin puolin terveellisesti, mutta kokenut silti, ettei kaikki ollut täysin kohdallaan.

– Kun sain tietää raakaravinnosta ja aloin syödä sitä, elämäni palaset loksahivat paikoilleen. Tuli suorastaan pakko viedä asioita eteenpäin.

Nyt Kuusisto ravitsee itseään esimerkiksi ruokaisilla

salaateilla, kastikkeilla, pirttelöillä sekä raakapurolla ja -suklaalla. Raaka-aineet hän hankkii ekokaupoista, isoista marketeista, kotitiloilta ja verkkokaupoista.

Laiskan kokin unelma

Kuusisto kehuu raakaravintoa laiskalle ruuanlaittajalle sopivaksi, sillä se on nopeaa ja helppoa.

Roskaruokaan ja jalosteisiin tottuneille sekasyöjille kypsennämättömän ja ravinteikkaan ruuan maku voi kuitenkin olla aluksi vieras.

– Keho vaatii sopeutumista. Jos on tottunut valmisruokiin ja lisäaineisiin, raakaravinto voi maistua oudolta, vaikka se on suolistollekin parempi. Kannattaa siis edetä hitaasti ja tehdä vain pieniä muutoksia ruokavalioonsa.

Raakaravinnossa kaikki vitamiinit ja hivenaineet ovat paremmin tallella kuin kypsennetyssä ruuassa.

Kuusisto kertoo myös annoskokojensa pienentyneen noin puoleen entisestä, koska raa-

karuoka on niin paljon ravinteikkaampaa.

– On turha luulla, että raakaruuasta tulee puutostiloja, sillä se on monipuolista ja terveellistä. Kypsennetyistä ruuasta tulee paljon helpommin puutostiloja.

Raakaravinnon hyviin puoliin Kuusisto laskee myös sen, että erilaiset mieliteot katoavat. Kun keho saa tarpeeksi erilaisia ravinteita, ei tule ylimääräisiä houkutteita.

– Monella suomalaisella on magnesiumin puute, joka korjaantuu esimerkiksi raakasuklaa syömällä. Eristetyt vitamiinit eivät toimi aidon ruoan tapaan. Keho kyllä kertoo, kun ravinnevarastot ovat täynnä.

Rentoa kokkailua

Kuusisto on pitänyt raw-illoita jo useammalla paikkakunnalla. Raakaravinnon kokkailussa käytetään useimmiten vain tehosekoitinta sekä veistä ja leikkuulautaa vihanneksille, joten isoja tiloja ei tarvita.

– Illan aluksi tarjoilen viherpirtelön ja sitten alamme yh-



Raakaruuoka on avannut **Heidi Kuusistolle** aivan uuden ikkunan elämään. Esimerkiksi viherpirtelöt ja nopeasti jauheista valmistuva kotitekoisen raakasuklaa maistuvat ja tekevät hyvää kokonaisvaltaisesti.

dessä valmistaa ruokia. Siinä samalla kerron raakaravinnosta, mutta mitään virallista luentoja en tahdo pitää.

Osallistujat saavat vaikuttaa iltojen sisältöön ja kestoan, sillä Kuusisto ei halua edetä liian tarkan käsikirjoituksen perusteella. Aiemmissa illoissa on pyydetty esimerkiksi meditaatio- ja hengitysharjoituksia.

– Enimmäkseen kävijät ovat noin kolmikymppisiä naisia.

Nuorin on ollut parikymppiä ja kaksi vanhinta kahdeksankymppisiä. Muutama mieskin on ollut mukana.

Ruokaopastuksen lisäksi Kuusisto pyörittää Tampereella hyvinvointiin erikoistunutta Navadina-yritystään, jossa hän tekee ayurveda-hoitoja, liikunnanohjausta ja kehotyypianalyysyjä.

Ehtiväinen nuori nainen on myös koonnut kurssiensa opit

ja julkaissut kirjan Uusi päivä. Lisäksi hän kirjoittaa säännöllisesti Quinoa!-blogiinsa osoitteessa quinoa.blogspot.com.

OUTI KOIVU

Navadinan Heidi Kuusiston Raw-ilta Kangasalla perjantaina 27. elokuuta kello 17–21 Fiini Fiilis -boitolassa. Tiedustelut: beidi@navadina.net.