

Ärade festpublik

Arvoisa juhlayleisö

Honoured Guests

Ärade minister och inbjudna gäster

Vår historia har krävt att vi ska klara av stora påfrestningar. Ikväll får vi göra en historisk resa i gymnastikens tecken. Därför tänker jag inte ge någon tillbakablick i mitt anförande rörande historiken utan det kan man läsa om i den nyutkomna boken. Mitt festtal har jag kallat för ”I rörelse” för det tycker jag symboliserar den jubilerande 100 åringen.

Vår rörelsekultur har poängterat styrka, uthållighet och sisu. Bland det viktigaste i hälsofrämjande och förebyggande arbete är att öka befolkningens fysiska aktivitetsnivå. Speciellt hos de mest inaktiva grupperna skulle hälsoeffekterna vara stora. Centrala frågeställningar är: vilken betydelse har rörelsen för människan i det dagliga livet, och: vilket egenvärde har rörelsen för människan.

Jämför vi hur mycket vi går idag med hur mycket vi rörde oss på 1950-talet så motsvarar det ett maratonlopp färre i veckan. Fysisk aktivitet har större betydelse än man tidigare trott, både för kropp och själ.

Genom rörelse vill vi bli friskare, vigare, starkare, gladare. Det är stimulerande för både ledare och gymnast att kunna kräva någonting och se framsteg i kroppskänedom samtidigt som man ger rum för fantasifullt skapande. Människokroppen är byggd för rörelse. De flesta aktiviteter som inte är stillasittande bidrar till att få kroppen att må bra och fungera bättre.

Rörelse betyder ungefär samma sak som fysisk aktivitet, men innebär att motoriken - samspelet mellan nerver och muskler - sätts i fokus. Allt liv är rörelse och har en rytm, andningen, pulsen och gångstilen. Vi har olika rytmer inom oss, och det är viktigt att respektera den egna rytmen.

Rörelse är en naturlig del av vårt liv, minst 430 muskler i vår kropp används när vi rör oss. Tyvärr lever många människor idag ett rörelsefattigt, stillasittande liv.

Det ska vara roligt att röra på sig! Inte ett arbete som stressar! Stressade människor ska inte stressas mera med att man måste träna vänd på måsten till något positivt, tänk att kunna ha möjlighet till rörelse.

En otränad person kan trösta sig med att verkningarna av motionen börjar kännas redan i ett tidigt skede jämfört med en vältränad.

Den norske läkaren och folkhälsovetaren Peter Hjort skrev för flera år sedan:

”Det kan tänkas att trivsel och livsglädje är ett bättre och närmare mål än hälsa att sikta mot. Många känner också att allt tjat om hälsa går ut över trivseln.” Folkhälsoenheten i Kanada är inne på samma tankegång:

- att ha roligt är en grundläggande förutsättning för hälsan.

Att stimulera människor till att ha roligt är en dimension av folkhälsoarbetet som inte uppmärksammas tillräckligt. Att bekämpa kända riskfaktorer har prioriterats. Modern vetenskaplig fritidsforskning har visat att en aktiv fritid skapar både bättre hälsa och välbefinnande. Fritiden utgör en verksam buffert mot stress och utbrändhet. En aktiv fritid är lika viktig för vårt socio-kulturella immunförsvar som de vita blodkropparna är för vårt biologiska liv. Därför behöver folkhälsoarbetet vid sidan om det medicinska perspektivet också ett fritidsperspektiv.

Hälsovänliga städer eller kommuner blir inte hälsosamma enbart genom att bygga bort olika slags faror eller att rena luften och vattnet. Den viktigaste bestämningsfaktorn för en hälsosam kommun är antalet aktiva medborgare. Enligt världshälsoorganisationen WHO orsakar ohälsosam livsstil en stor del av hjärt- och kärlsjukdomarna, typ 2-diabetes och också en del av all cancer. Det betyder att förändring av din livsstil och dina vardagsvanor kan förbättra din hälsa och minska riskerna för sjukdom. Små förändringar som varar länge är oftast bättre än intensiva kurer och dieter på kort tid.

Under senare år har välbefinnande blivit ett begrepp som beskriver hälsa ur ett lite vidare perspektiv. En brittisk forskargrupp, publicerade för några år sedan rapporten “Five ways to wellbeing”. Rapporten presenterar fem aktiviteter som främjar psykisk hälsa och leder till välbefinnande på befolkningsnivå:

- *Connect*, innebär att det är viktigt att skapa kontakt och vara i relation med de människor man har omkring sig.
- *Be active* är vad det låter som – att vara aktiv. Fysisk aktivitet skapar välbefinnande.
- *Take notice*, innebär att vara uppmärksam och nyfiken varje dag.
- *Keep learning*, handlar om att ständigt lära sig nya saker eller anta nya utmaningar.
- *Give*, betyder att generositet och hjälpsamhet skapar välbefinnande och lyckokänslor.

Att vara delaktig i en förening innesluter just dessa element. I en gymnastikförening odlas aktivitet, uppmärksamhet, nyfikenhet. Man lär sig ständigt nya saker, rörelsemönster, begrepp. Redan barnen får lära sig att göra tillsammans och att umgås med människor i olika åldrar. Att tillhöra en förening kan innebära att man kan känna en tillhörighet och att man ingår i ett sammanhang där ungdomen kan känna sig duglig och kompetent. Detta kan i sin tur medföra att bland annat självkänslan höjs och att man kan få en mer positiv självbild.

Nyckelordet för att kropp och själ ska må bra heter balans. Inte för mycket av något som skadar, inte för lite av något som är livsnödvändigt. Det är då systemet kan återladda och ta hand om utrensning och reparation. Det är då vi kan få ny energi och känna ett välmående. Det behövs balans mellan rörelse och stillhet, mellan näringsrik mat och godsaker, mellan matmängd och motion och mellan stress, sömn och återhämtning och också mellan vatten och champagne.

En okänd författare har sagt såhär:

*Ögon kan se och öron kan höra,
Men händer vet bäst hur det är att röra.
Huden vet bäst när någon är nära,
Hela kroppen behövs för att lära.
Hjärnan kan tänka och kanske förstå,
Men benen vet bäst hur det är att gå.
Ryggen vet bäst hur det är att bära,
Hela kroppen behövs för att lära.
Om vi ska lära oss något om vår jord,*

Räcker det inte bara med ord.

Vi måste komma den nära,

Hela kroppen behövs för att lära.

JKG är en förening där det är tryggt att åldras i. Det finns grupper för de yngsta enda upp till – ja ingen övre gräns mig veterligen. I kväll är den yngsta gymnasten som vi får se på scenen 3 år och de äldsta är i sina bästa år.

Jag vill passa på att lyfta fram den aktiva styrelsen och tidigare styrelsemedlemmar med alla arbetsutskott som jobbat hårt i det tysta. Mycket har hänt i föreningen under de knappa 35 åren jag har fått ha glädjen att vara en del av föreningen. Då jag flyttade till Jakobstad kände jag inte många här. Ganska fort blev jag välkomnad av Rosi Myntti som upplyste mig om vad allt JKG har att erbjuda och snart ledde jag en egen grupp. Dessa barn som nu är vuxna med egna familjer kallar jag ännu för mina 7-11 åringar. Så hette gruppen på den tiden. Många trevliga episoder kommer jag ännu ihåg. Man är ju inte alltid medveten om hur man som ledare påverkar barnen för en gång kom en mamma fram till mig och var bekymrad då jag permanentat mitt hår för nu skulle hennes 8-åring absolut ha permanent i sitt hår. Styrelsemötena hölls för ett antal år sedan hemma hos styrelsemedlemmarna. Det var familjärt och det bjöds på diverse gott till kaffet. Alla föreningens uppvisningsdräkter förvarades hemma i familjen Salos källarvåning dit ledare och gymnaster kom i tid och otid för att leta efter uppvisningskläder. Vi blev alltid väl bemötta och kläderna fanns prydligt upphängda med militärisk ordning. Det är ganska ofattbart att i dessa tider tänka sig att någon frivilligt skulle axla ett sådant jobb. Det finns många personer som skulle vara värda att lyftas fram i detta sammanhang men jag vill iallafall uppmärksamma Ragni Ekmans och Marita Sundströms insatser för att ha implementerat dansen i JKG. Dansen har nu sin givna plats och nya och unga koreografer berikar föreningen.

Det har varit utmärkande för JKG att med öppen famn välkomna alla eventuella intresserade gymnaster och ledare. Man kan kalla det en samhällelig uppsökande verksamhet. Nu kan man nästan jämföra föreningen med ett företag med 1000 medlemmar, största föreningen i Jakobstad. Ett målmedvetet utvecklingsarbete med en klar strategi och med tydliga visioner har gjort att föreningen erhållit både prima-certifikat och kan kalla sig sigillförening.

I kväll får vi njuta av rörelse men också av en slags ro / andlighet. Vi bär alla på våra personliga minnen - möten med människor som präglat oss på olika sätt och format oss som människor.

Det har varit en ära för mig att hålla festtalet ikväll och jag vill tacka och framföra mina varmaste gratulationer till den jubilerande föreningen genom att citera

Arata Izosaki som har sagt att ” Det enda säkra uttalandet vi kan ge om framtiden är att den kommer att innehålla rester av det förflutna.

Tack