

## Vapaaehtoisuus vahvistaa: Liikuttaja Eeva-Liisa

Eeva-Liisa Kanniainen on aina liikkunut paljon. Nyt hän liikuttaa muitakin, uudessa reumaryhmässä, jota oli perustamassa.

Kymmenen vuotta sitten Kanniainen muutti Posiolle ja vaihtoi ammattia. Työ tietokoneen ääressä sai jäädä. Hän opiskeli erä- ja luonto-oppaaksi sekä melontaohjaajaksi, ja myöhemmin vielä eräoppaiden näyttötutkintomestariksi.

Viime vuosina sairaudet ovat pakottaneet hidastamaan tahtia. Kanniaisella on nivelrikko ja fibromyalgia. Ikänsä juosseelle aktiiviurheilijalle on ollut vaikea sopeutua siihen, ettei ihan kaikkea jaksa enää.

”Tajusin itse vertaistuen tärkeyden, kun olin ensimmäistä kertaa kuntoutuksessa. Olen sen jälkeen kannustanut kaikkia hakemaan vertaistukea.”

Pari vuotta sitten hän sai leikkauksen jälkeen apua kotona pärjäämiseen Kuusamon Reuma- ja tulehdistyksen hankkeesta.

Kuusamoon on Posiolta 60 kilometriä, eikä moni kyliltä jaksa lähteä sinne asti yhdistyksen tapaamisiin. Kanniainen päätti tehdä asialle jotakin: perustaa paikallisryhmän Posiolle. Aiempi kokemus valmentamisesta ja ryhmien vetämisestä helpotti toimeen ryhtymistä. Tukea tuli paikalliselta reumahoitajalta, fysioterapeutilta ja Kuusamon yhdistyksen väeltä.

Hienointa toiminnassa on porukka, joka lähtee innolla mukaan, niin myyjäisiin kuin luontoretkeille.

”Itse saan toiminnasta seuraa ja tukea, mukavia hetkiä ja retkiä. Kun on tekemistä ja puuhaa, tuntee itsekin olevansa muille tärkeä.”

Kesällä Kanniainen vei ryhmäläiset melomaan.

”Muutama mukana olija epäili, ettei pystyisi melomaan, mutta pystyi sitenkin. On hienoa nähdä, kuinka ihmiset nauttivat yhdessä tekemisestä ja olemisesta.”

Suunnitteilla on helppoja vaelluksia Riisitunturille.

”Luonto on täällä elämäntapa. Muutenkin ryhmäläiset kalastelevat, marjastavat ja retkeilevät kuntonsa mukaan. Liikutaan ja ollaan.”



Kuva: Olli Moisio

## Vapaaehtoisuus vahvistaa

[Lue lisää Vapaaehtoisuus vahvistaa -kampanjasta.](#)