

Toivon vertaistarina: Hyvinvointia harrastuksista

Tämä on vertaistarina siitä, miten Toivo ja hänen perheensä harrastaa. Toivo on kuntoutuja, joka kertoo omasta elämästään ja masennuksesta toipumisestaan.

Perheemme saa voimaa ja hyvinvointia erilaisista harrastuksista.

Olen ollut pienestä saakka liikunnallinen ja liikkuvainen. Vaimoni Tiinan kanssa aloitettu uusi harrastus sulkapalloilu on tuntunut niin mukavalta, että kesällä on aina sään ja ajan salliessa pelailtu sitä koko perheen kesken. Harrastan myös lenkkeilyä ja luonnossa samoilua. Isäni tavoin nikkaroin ja teen puutöitä autotallissa. Yleensä taustalla soi lempimusiikki.

Poikani Topias on käynyt kaksi vuotta partiossa. Harrastuksessa häntä kiehtovat eniten luontoretket ja leirit. Hän onkin jo taitava nuotion sytyttäjä ja kartanlukija. Topias myös pelaa ystäviensä kanssa konsolipelejä. Pelaamisaikaa on rajoitettu, ja esimerkiksi partiopäivinä koneeseen ei tartuta lainkaan, jotta jää riittävästi aikaa myös läksyjen tekemiselle. Tietokone kävi Topiakselle tutuksi jo hyvin varhain. Hän opetteli automerkkejä ja tunnisti eläimiä nettipelien avulla jo parivuotiaana.

Tyttyremme Titta on musikaalinen ja rakastaa eläimiä. Hän aloitti kolmevuotiaana ensin musiikkileikkikoulun, nelivuotiaana edelleen jatkuvat baletti- ja viulutunnit. Titaasta tulee kuulemma isona näyttelijä-tanssija-laulaja, jolla on hevostila. Hän on käynyt tutustumassa läheisellä ratsastustallilla ja odottaa jo malttamattomana alkeiskurssille pääsyä.

Tiina on viherpeukalo ja himolukija. Hän käy parin viikon välein kirjastossa ja lainaa koko perheelle lukemista, elokuvia ja musiikkia. Uusin harrastuksemme, sulkapalloilu, on tuonut hänestä esiin muutoin kovin harvoin näkyvän kilpailuhenkisyyden.