

Lääkettä lamaantumiseen

Raision kirjastotalolla järjestettiin torstaina toista kertaa InNostamo-tapahtuma. Ideoita, intoa, nostetta ja salvaa arjen sirkkelin haavoittamille olivat esittelemässä esimerkiksi kaupungin eri osastot, valtion instanssit sekä raisiolaiset seurat ja yhdistykset.

Raision kirjasto-, liikunta- ja nuorisopalveluiden tavoitteena on tarjota konkreettisia vaihtoehtoja pelkälle sohvalle köllöttelylle. Mottona on "Älä jää lamaantumaan".

– Nyt esitellään kaikkea sitä hyvää, mitä Raisiossa on tarjolla. Tuodaan esille asioita, jotka ovat lähellä ihmisten arkea, ja mistä olisi hyötyä eri tavalla ihmisille itselleen, Raision kirjasto- ja kulttuuri-toimenjohtaja **Tiina Salo** sanoo.

Kirjastolla suunnitellaan käynnistettäväksi esimerkiksi lukupiiriä ja Facebook-kurssia.

Luontoelämyksiä

Raision Rinkka ry:n rahastonhoitaja **Anita Peltonen** esittelee yhdistyksen sauvakävely-, polkupyöräily ja hiihtoretkiä.

– Kerttulasta kun lähtee ja käy Pähkinämäen majalla, se on 9 kilometrin lenkki, Peltonen kertoo suosituista hiihtoreitistä.

Liikunta- ja nuorisotoimenjohtaja **Reijo Hakorinta** itse innostuu luonnossa liikkumisesta.

– Keväällä, kun asuu maalla, on kuin aikuinen mies olisi pannut lapsuuteensa, kun alkaa huomata, kuinka kukat alkavat kukkia ja puut vihertää, Hakorinta sanoo.

Raisionjokilaakson luonnonsuojeluyhdistyksellä on meneillään 30-vuotishuolavuosi, jonka kunniaksi järjestetään tavallista enemmän ohjelmaa. Puheenjohtaja **Jan Hietanen** ja hallituksen jäsen **Helena Lehtonen** jakavat luonnonsuojeluyhdistyksen toimintakalenteria ja Keväthankiainen-jäsenlehteä.



Määrämittainen pesään rullat kivien alla! **Reijo Hakorinta** (oik.) ja liikuntasuunnittelija **Johanna Friman** tutustuivat InNostamossa sisäcurlingiin Liiku ry:n **Jukka Läärän** ohjauksessa.

– Rakennamme 30 linnunpönttöä, jotka lahjoitamme kouluille ja päiväkodeille, Hietanen kertoo juhlakevään tempauksesta ja suosittelee yhdistyksen lintujen tiirailuiltoja ja lepakkoretkiä.

Turkulainen **Veikko Hautamäki** on saapunut kirjastoon sattumalta. Hautamäki on asunut Raisiossa: paikalliset ulkoilureitit ovat tuttuja luonnosta kiinnostuneelle miehelle. Hautamäki on onkinut, hiihtänyt ja kävellyt esimerkiksi Raisionlahdella.

– En usko että mitään uutta löytyy: näitä juttuja on tullut ennenkin tehtyä, Hautamäki miettii

InNostamon vinkkitarjontaa.

A-klinikka auttaa myös peliriippuvaisia

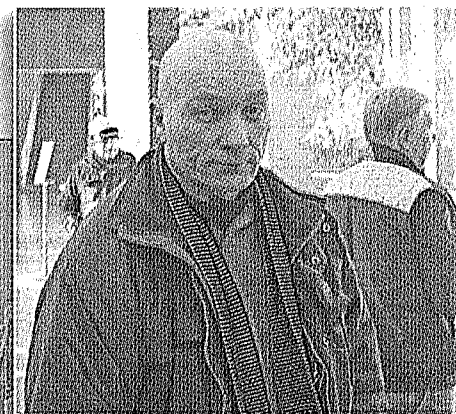
A-klinikan Raision tulossykikön johtaja **Mervi Puijola** ja sosiaaliterapeutti **Jouko Heino** tarjoavat erittäin raikasta ja maistuvaa alkoholitonta boolia.

– On tarkoitus herättää ihmisiä miettimään omaa alkoholinkäyttöään, Puijola sanoo. Samalla heiltä saa esimerkiksi neuvoja ja ohjausta peliriippuvuudenkin hoitoon. Myös päihde-

riippuvaisten omaisten kannattaa tutustua A-klinikan neuvoihin.

Puijola ja Heino suosittelevat ensi hätään esimerkiksi www.paihdelinkki.fi -sivustoa, jonka tarjoama tieto saattaa madaltaa kynnystä apuun hakeutumiseen. Raision aikuiskoulutuskeskus Timalissa on keskiviikkoamuaisin kello 8.30 – 11.30 työnhakuklubi:

– Siellä autamme cv:den ja hakemusten tekemisessä ja myös koulutushauissa, ohjaava kouluttaja **Taru Laaksonen** kertoo.



Veikko Hautamäkiä kiinnostaa ja innostaa luonnossa liikkuminen.



A-klinikan **Mervi Puijola** ja **Jouko Heino** skoolasivat raikkaalla, alkoholitommalla boolilla.



Raisionlaakson luonnonsuojeluyhdistys täyttää 30 vuotta. **Helena Lehtonen** ja **Jan Hietanen** esittelivät juhluvuoden ohjelmaa.