

Juurilla: Aitoo on edelleen tärkeä paikka sauvakävelyn isälle

Matti Heikkilä saapuu omenapuun alle



Pälkäneen teatterilla alkoi tammikuussa *Omenapuun alla* -sarja, jossa etsitään juuria **Aimo Kokkolan** kanssa. Hän kutsuu vieraakseen Pälkäneeltä kotoisin olevia eri alojen ihmisiä, joten tiedossa on neljä aivan erilaista tilaisuutta.

Avaustilaisuudessa aikamatkattiin **Heikki Railevirran** kanssa takavuosisikymmenien Pälkäneelle. Ensi sunnuntaina omenapuun alle istahtavan **Matti Heikkilän** kanssa siirrytään 1950-luvun Aitooseen ja 1960-luvun Pälkäneelle.

Helmikuussa 1948 Aitoossa syntynyt Heikkilä kävi Pälkäneellä keskikoulun ja lähti armeijan jälkeen Vierumäelle opiskelemaan liikunnanohjaajaksi. Hänen nuoruusvuosinaan ei voida sivuuttaa ja

Jämäkkä liikunnanopettaja tarjosi vankan ponnistusalan elämään ja hyvät lähtökohdat työhön urheilun parissa.

– Olen myöhemmällä iällä huomannut, miten oikeassa hän olikaan. Ei kuri ole negatiivinen asia, vaan välittämistä.

Mökillekin juurtuu

Lapsuus- ja nuoruusvuosien aikana laajeneva reviiiri, jättää ihmiseen merkkinsä lähtemättömästi. Sen ajan kokemukset ovat väkeviä ja kaverit ikuisia.

Omenapuun alla tutkitaan Pälkäneellä kasvaneiden vieraan juuria, mutta muuallakin varttunut löytää vastaavat vaiheet omasta elämästään.

Matti Heikkilä sanoo, että kodin ja Pälkäneen perintö kantoivat myöhemmissä vaiheissa. Aina sitä ei kuitenkaan osannut arvostaa. Yhteydenpito Aitooseen jäi vähiin pariksi vuosikymmeneksi, kun opiskelu ja työelämä repäisivät miehen juuriltaan.

– Elin silloin kiireisintä ja vauhdikkainta aikaa. Jälkikäteen ymmärtää, että silloin meni liian lujaa. Kun unohtaa juurensa, unohtaa itsensä, Heikkilä sanoo.

Hän otti vahingon takaisin 1990-luvun alussa hankkimalla kesäpaikan Kouvalanjärven ainoasta saaresta. Kesäaitoilainen ei kuitenkaan alkuun osannut nauttia mökkielämästä.

– Vaimo saattoi istahtaa

timeina suuria ajatuksia. Hän opetti minutkin hellittämään.

Heikkilän on helppo ymmärtää, että mökkieläiset juurtuvat myös kesämaisemiin. Aitoon mökistä tuli tuplasti tärkeä paikka, sillä siellä pääsi sekä juurille että irti arjesta.

– Mökki on voimaannuttava paikka, joka antaa energiaa arkeen. Yksinkertainen elämä muistuttaa, miten vähällä tarvittaessa tulee toimeen: vesi, puut ja luonnon antimet ovat kaikki käsien ulottuvilla.

Liikunnasta lääke

Matti Heikkilä on Suomen urheiluopiston testauspäällikkönä testannut pari sataa tuhatta suomalaista. Heistä suuri osa on Vierumäellä kuntoremontissa käyneitä työntekijöitä.

– Testipäällikkönä näin, miten väsyneitä ja uupuneita ihmiset ovat. Yhteiskunta on tuonut arkeen rajun rasitteen, jota ei osata käsitellä.

Heikkilä on käynyt kiireisten ihmisten kanssa lukemattomia keskusteluita seikoista, jotka estävät liikkeelle lähdön. Ne ovat tehneet entistä vakuutuneemmaksi siitä, että oman kunnan hyväksi käytetty aika maksaa itsensä korkojen kera takaisin. Näköalattoman puurtajan on vaikea uskoa, miten pienillä muutoksilla saa alulle merkittävää hyvää.

– Hyväkuntoinen ihminen on tuoreekin energisempi ja

mentava Heikkilä on viimeiset parikymmentä vuotta pitänyt ainakin yhtä tärkeänä tavallisten suomalaisten valmentamista. Tässä tehtävässä merkittävä askel oli uuden lajin lanseeraus. Sauvakävelyn isä sai suomalaiset liikkeelle.

– Aloin miettiä tapoja, jolla liian vähän liikkuva 90 prosenttia väestöstä lähtisi liikkeelle. Sauvakävely on turvallinen laji, jota voi tehdä jokainen ikään katsomatta. Ja lenkille pääsee omalta kotiovelta.

Kokonaisvaltainen liikuntamuoto on lyönyt läpi etenkin iäkkäämmän väen keskuudessa. Eläkeikäiset kulkevat sauvat kädessä ympäri vuoden. Nyt Heikkilä on huolissaan nuoremman polvesta, joka on niin heikossa kunnossa, että uhkaa nääntyä työn äärelle. Siksi mies on tekemässä kansalaisaloitetta, jonka avulla liikunnasta tehtäisiin virallinen lääke suomalaisille.

Löytöretki itseen

Jokaisessa Omenapuun alla-tilaisuudessa on mukana myös kulttuurista. Aimo Kokkola ei paljasta etukäteen sitä, miten tämä osuus toteutetaan urheilumies-Heikkilän kanssa.

Sunnuntain vieraaseen on tehnyt vaikutuksen antaumus, jolla juontaja tehtävänsä paneutuu.

– Olemme tavanneet pari kertaa ja päässeet aika syvä-



Matti Heikkilä saapuu Aimo Kokkolan vieraaksi Omenapuun alle sunnuntaina 22. helmikuuta. Tilaisuus alkaa Pälkäneen teatterilla kello 15.

le, kun olemme käyneet läpi, miten on tullut vuosien aikana elettyä, tehtyä ja kompuroitua. Eikä tapaamisista ole selvitty ihan kuivin poskin, Matti Heikkilä sanoo.

Aimo Kokkola laatii keskustelujen perusteella nuotit tilaisuuteen. Hän vakuuttaa, että valmistelu on olennainen osa matkaa. Hän tekee työn

mielellään, sillä samalla hän on hoitamassa omia juuriaan.

– Kun pääsen vieraan ihon alle, löydän vielä syvemmälle oman itseni sisällä. Ainutlaatuinen tilaisuus syntyy, jos yleisökin saadaan tekemään samanlainen löytöretki omassa sydämessään.

Matti Heikkilä

Orimattilassa asustava 67-vuotias eläkeläinen

- Kouvalanjärven saaresta vapaa-aikaa viettävä Aitoon kesäasukas
- valmentaja, kuntotestaja ja sauvakävelyn isä
- sai vuoden 2011 urheilugaalassa tausta-vaikuttaja-palkinnon
- Aimo Kokkolan vieraana Omenapuun alla Pälkäneen teatterilla su 22.2. klo 15