

"Sain kipinän kuntoiluun"

MARJUT JOKISEN ARKISTO

Marjut Jokinen Kartanomatkkoista on toinen niistä yrittäjistä, joiden esimerkkitaipaus on päässyt Pienyritysten kehittämishanke Mäntsälässä -julkaisuun.

Kartanomatkat on yhden naisen yritys. Jokinen kertoo, että sai kipinän säännölliseen kuntoiluun Monica Sulopuiston vetämästä projektista:

- Olen aina kyllä tykännyt liikkua ulkoilmassa, mutta säännöllinen kuntoilu oli jäänyt vähemmälle työkiireiden, perheen ja lasten harrastusten vuoksi. Nämä niin tutut asiat monelle naiselle.

- Projektin aikana saatu info avasivat silmät, että yrittäjän ja toki kaikkien muidenkin kannattaa pitää huolta omasta jaksamisesta, joten siitä se lähti. Lähdin kuntosalille, jossa edelleen käyn säännöllisesti yksikolme kertaa viikossa.

- Sauvakävely tuli myös ihan säännölliseksi, tosin on nyt kesällä jäänyt vähän vähemmälle, kun viime syksynä aloitin säännöllisen juoksu-harrastuksen. Tästä saan kiittää Yrittäjien aloittamaa kuntoiluprojektia, joka tosin sitten talven aikana kuivui kokoon, kun osallistu-



Marjut Jokinen Ala-Rievelin maisemissa Pertunmaalla.

jat harvenivat, mutta minä jäin koukkuun juoksuun, kun oppi oikean tavan aloittaa ja juosta. Kiitos **Jarmo Rautiaisen**, joka tässä projektissa neuvoi ja teki kunto-ohjelmia.

Marjut Jokinen liittyi projektin aikana työterveyshuoltoon.

- Se on mielestäni ehdoton asia myös yksin yrittäjälle. On joku taho, joka huolehtii säännöllisistä tarkastuksista. Näin voi itse olla huolettomammin ja turvaa omaa hyvinvointia.

- Henkisen puolen hyvin-

voinnista pidän huolta käymällä Mäntsälän Yrittäjänseuran tapahtumissa, toimimalla Mäntsälän Martoissa ja LC Mamselleissa sekä yritän ehtiä myös mukaan Mäntsälän Unicef toimikunnan toimintaan. Yksin yrittäjälle verkostot ovat tärkeitä.

- Mieleinen harrastus on myös valokuvaus. Kamera kulkee mukana monilla kävelylenkeillä ja antaa myös kipinän lähteä liikkeelle, kun on hyvä kuvausilma.