

AKTIIVISUUTTA IKÄÄNTYVILLE

TALOYHTIÖIDEN TOIMINTAKYKYÄ EDISTÄVÄ OMAEHTOINEN LIIKKUMINEN

Heinolan kaupunki etsii taloyhtiöitä, joissa olisi kiinnostusta järjestää iäkkäiden asukkaiden kesken omaehtoista toimintakykyä edistävää liikuntaa.

Olisiko teidän taloyhtiössä kiinnostusta lähteä mukaan toimintaan?

Tavoite

- Kotona asumisen tukeminen
- Ikääntyvien fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn ylläpitäminen
- Taloyhtiöiden omaehtoisen toiminnan tukeminen
- Palvelujen tuottaminen asiakaslähtöisesti, lähelle asiakasta
- Vertaisohjaajien ja verkostojen hyödyntäminen
- Toiminnan ylläpito ja ohjaajien kouluttaminen

Toimenpiteet

Valitaan taloyhtiö, jossa asuu paljon iäkkäitä.

Taloyhtiön asukkaat kutsutaan koolle. Liikunnanohjaaja esittelee toiminnan ja yhdessä ideoidaan jatkotoimenpiteitä ja kartoitetaan talossa jo tapahtuvaa yhteistä toimintaa.

Valitaan talon asukkaista yhdyshenkilö kenen kautta tiedot kulkevat asukkaiden ja kaupungin vastuhenkilön välillä sekä valitaan liikuntaryhmän vetäjä, joka sovitusti vetää asukkaille liikuntatuokion.

Liikunnanohjaaja käy alussa muutaman kerran ohjaamassa voimaa ja tasapainoa tukevaa liikuntaa.

Tämän jälkeen vetäjäksi valittu talon oma asukas ohjaa esim. kerran viikossa tuolijumppaa.

Jatkossa liikunnanohjaaja käy kerran kuukaudessa ohjaamassa liikuntatuokion ja tarvittaessa antaa uudet kirjalliset liikuntaohjeet.

Liikunnan ei tarvitse aina tapahtua kerhotilassa, välillä voidaan tehdä vaikka sauvakävelylenkki tai pelata pihapelejä. Liikunnanohjaajan opastuksella on mahdollista tutustua esim. uimahallin kuntosaliin.

Paikalle on mahdollista kutsua myös eri alojen luennoitsijoita kertomaan esim. toimintakykyä edistävästä liikunnasta ja ravinnosta.

Resurssit

Taloyhtiöiden omaehtoisen toiminnan kehittämiseen tarvitaan:

- Kaupungin vastuhenkilö (Heli Nokelainen), joka vastaa toiminnan käynnistämiseen, koordinointiin ja vertaisohjaajien kouluttamiseen ja tukemiseen liittyvistä asioista
- Taloyhtiön lupa järjestää ryhmätoimintaa talon yhteisissä tiloissa
- Jonkinlaiset kokoontumistilat. Paremman puutteessa saunakamarit ja pyykinkuivatus tilatkin käyvät, kesä aikana ulkotilat.
- Talon asukkaista yhdyshenkilö ja ryhmän vetäjä

Päämäärät

Asukkaalle

- Toimintakyky paranee
- Yksinäisyys vähenee
- Mieliala kohenee
- Turvallisuuden tunne lisääntyy
- Syntyy sosiaalista verkostoa



Yhteiskunnalle

- Ikäihmisten fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy
- Kotona asumien mahdollistuu pidempään
- Avun tarve vähenee
- Vertaistuki lisääntyy, ammattiavun tarve vähenee

Taloyhtiölle

- Julkisuuskuva paranee
- Yhteisöllisyys lisääntyy
- Taloyhtiöiden tilat tulevat hyötykäyttöön

Liikuntaneuvoja Heli Nokelainen
Heinolan kaupunki /
Asiakasohjausyksikkö Terveystupa
Torikatu 13, 18100 Heinola
heli.nokelainen@heinola.fi
Puh. 044 769 4203