

Wirtaa vihtiläisille vanhuksille

HARJOITTEITA Hanke on kolmannen sektorin ja kunnan välistä yhteistyötä.

Nummelan palloseurassa pelaava ja liikunnanohjaajaksi opiskeleva 22-vuotias **Otto Tapanainen** käy säännöllisesti Nummelassa yksin asuvan 84-vuotiaan **Anni Pekin** luona harjoittamassa häntä. Pekki ei liikuntarajoitteisena kykene käymään kodin ulkopuolisessa liikuntaryhmässä. Etenkin kodissaan yksinasuvalle vanhukselle on tärkeää selviytyä itsenäisesti päivittäisessä arjessaan, ja lihaskunnan ylläpito auttaa tässä. Talvisäät tuovat omat pulmansa ja ulos ei monikaan ikäihminen uskalla yk-

sin mennä, kun liukkaus pe-
lottaa.

–Liikkumisen puute heikentää nimenomaan tuki- ja liikuntaelinten toimintaa. Heikentynyt lihasvoima lisää kaatumisen riskiä ja portaisa kävely tai asiointi WC:ssä voi estyä, kertoo fysioterapian osastonhoitaja **Tarja Marsalo**, Perusturvakuntayhtymä Karvaisesta.

–Vanhuksen on helpompi oppia harjoituksia tai kävelylenkkeilyä tutussa ympäristössään. Myös liikuttaja ymmärtää vanhuksen tarpeet paremmin kotiympäristössä.

Vihtiläisellä TSH-säätiöllä, Nummelan Palloseuralla, Vihdin kunnalla ja Karvaisella on meneillään yhteinen hanke, jossa vihtiläisvanhukset saavat maksutta kotona

liikuntaharjoitteita.

–Hanke on erinomainen esimerkki kolmannen sektorin ja kunnan välisestä yhteistyöstä, jolla tavoitetaan kunnallisten palvelujen väliinputoamisriskissä olevia vanhuksia, vihtiläisen TSH-säätiön asiamies **Kari Liukko** sanoo.

TSH-säätiö on testamenttimääräyksellä perustettu vihtiläinen säätiö, joka kantaa testamentin jättäjän, Tuovi Siiri Hännisen nimeä. Säätiö on yleishyödyllinen ja sen tarkoituksen on tukea lasten ja vanhusten suojele- ja hoitotyötä Vihdin alueella.

Vihdin kunnanjohtaja **Sammi Miettinen** pitää erittäin tärkeänä sitä, että kunta voi edistää senioriasukkaiden ja nuorten välistä vuorovaikutusta.

–Vihdin kunta välittää kaikista asukkaistaan ja osoittaa heidän olevan osa tätä aktiivista yhteisöämme.

Nummelan Palloseuran kehittämispäällikkö **Timo Tuomi** sanoo, että kokemukset ovat erittäin myönteiset.

–Positiivista palautetta olemme saaneet joka suunnasta. Vanhusten toimintakyky on testien perusteella kohentunut, heidän tyytyväisyytensä toimintaan on kyselytutkimusten mukaan erinomaisella tasolla. Oppisopimustoimisto on tyytyväinen koulutettavien monipuoliseen toimenkuvaan ja Karviainen on saanut yhden ilmaisen tukimuodon lisää vanhusten hoitoon. Myös itse liikunnanohjaaja on erittäin motivoitunut työhönsä ja kokee sen palkitsevana.