Ikäihmisiä liikutetaan säätiön tuella

YHTEISTYÖ Tavoite on saada syksyksi sata vihtiläistä ohjattuun liikuntaan.

VESA VALTONEN
vesa.valtonen@media.fi

Tuovi Siiri Hännisen säätiö ja Kuntokeskus Balanssi ovat sopineet yhteistyöstä, jonka tavoitteena on saada sata passivoitumisvaarassa olevaa vihtiläistä ikäihmistä aktiiviseen ja ohjattuun liikuntaan.

Säätiö pyysi tammikuussa hanke-ehdotuksia vihtiläisiltä kuntokeskuksilta. Saaduista vaihtoehdoista säätiö valitsi yhteistyökumppanikseen Balanssin.

Nyt päätetyllä avustuksella pyritään tarjoamaan ohjattua liikuntaa eläkeiän saavuttaneille ikäihmisille, joilla on kyky ja mahdollisuus osallistua kodin ulkopuolella järjestettyyn ryhmä- ja yksilöliikuntaan.

Vihdissä on paljon tähän ikäryhmään kuuluvia henkilöitä, jotka syystä tai toisesta eivät liiku riittävästi. Säätiön tavoite on olla mukana mahdollistamassa tämän kohderyhmän aktivoimista ja täten tuoda ennakoivaa tukea yli 65-vuotiaiden liikuttamiselle, jolla voidaan ennaltaehkäistä liikkumattomuuden aiheuttamia vaivoja ja sairauksia.

Yhteistyöhanke Balanssin kanssa käynnistyy syksyllä. Hankkeeseen osallistumisesta ja aikataulusta annetaan lisätietoa paikallisissa lehdissä sekä Balanssin ja säätiön kotisivuilla. Asiasta kiinnostuneet voivat olla yhteydessä Balanssin **Johanna Hellgreniin**.

–Säätiön toiminnan tarkoituksena on tukea lasten ja vanhusten hoito- ja suojelutyötä Vihdissä. Balanssin kanssa sovittu yhteistyö on mielenkiintoinen kokeilu, jolla säätiön toiminta laajenee uuteen kohderyhmään vanhuspuolella. Mikäli syksyllä alkava kokeilu tuo hyviä tuloksia, meillä on mielenkiinto jatkaa ja jopa laajentaa toimintaamme tässä kohderyhmässä, toteaa Tuovi Siiri Hännisen säätiön hallituksen puheenjohtaja **Juha Kankuri**.

–Balanssiklubeilla on liikutettu kohderyhmään kuuluvia +65 -vuotiaita jo yrityksen alkutaipaleelta lähtien. Viikoittaiset liikuntaryhmät ja tietoiskut sekä tapahtumat hankkeen kohderyhmälle ovat olleet alusta lähtien osa strategiaamme, kertoo **Sami Hellgren** Balanssiklubeilta.

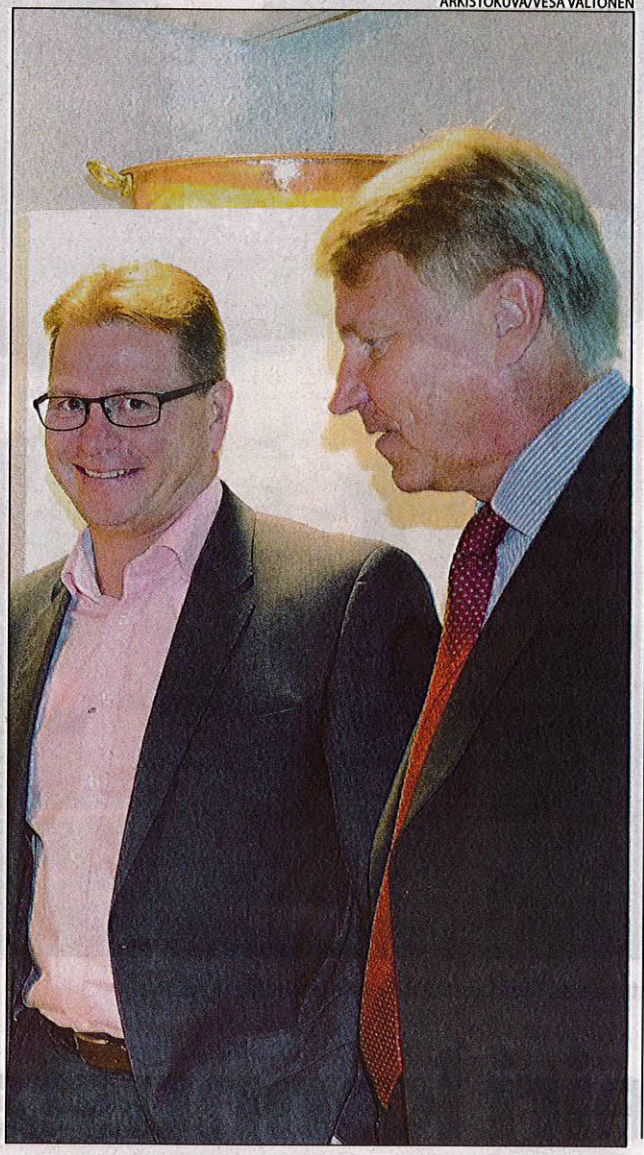
"Tulokset ovat olleet erittäin motivoivia."

–Lisäksi olemme saaneet olla osana kehittämässä ikääntyvien liikuntaan liittyviä hankkeita, niin kansainvälisesti kuin paikallisestikin. Olemme organisoineet erilaisia hankkeita ja ryhmiä, joissa aktivoidaan inaktiivisia liikkumaan ja jatkamaan liikunnallista elämäntapaa myös omaehtoisesti.

Hellgrenin mukaan hankkeiden tuloksena voidaan osoittaa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntyminen kaikilla eri osa-alueilla, unohtamatta toimintakyvyn ylläpitämistä ja sosiaalisia suhteita.

–Tulokset ovat olleet erittäin motivoivia sekä järjestävälle taholle että osallistujille. Näihin peilaten uskomme erittäin menestyksekkääseen projektiin myös Tuovi Siiri Hännisen säätiön kanssa. Odotamme innokkaasti hankkeen aloitusta, jotta pääsemme vaikuttamaan positiivisesti sadan osallistujan arkeen tulevana syksynä, Sami Hellgren vinkkaa.

ARKISTOKUVA/VESA VALTONEN



Säätiön hallituksen puheenjohtaja Juha Kankuri (oik.) ja asiamies Kari Liukko.