

100 ikäihmistä valitaan mukaan liikkumaan

HANKE Haku Balanssin ja Tuovi Siiri Hännisen säätiön liikunta-hankeeseen käynnistyi maanantaina.

KIA LÖFBERG
kia.lofberg@media.fi

Balanssi ja Tuovi Siiri Hännisen säätiö aloittivat yhteistyö-hankkeen, jonka tarkoitus on liikuttaa passivoitumisvaarassa olevia ikäihmisiä syksyllä.

Haku alkoi Balanssin sivuilla virallisesti maanantaina ensimmäinen päivä heinäkuuta, ja se kestää elokuun puoliväliin saakka.

Hakemusten määrä on ylittänyt Balanssin kehitysjohtaja **Johanna Hellgrenin**.

–Niitä on tullut nyt noin 50, joten kiinnostus on todella herätetty, Hellgren kertoo.

Hankeeseen otetaan mukaan 100 ikäihmistä, joiden on oltava 65-vuotiaita tai yli. Hakemus täytetään ensisijaisesti Balanssin nettisivuilla,

mutta myös paikanpäälle voitulla.

–Tähän mennessä mukaan on hakenut kaikenlaisia ihmisiä, myös ystäviä ja kaveriporukoita, Hellgren selvittää.

Valinta lopullisista osallistujista tehdään muun muassa sen mukaan, miten paljon hakija liikkuu arkielämässään. Nopeuskilpailu ei siis ole kyseessä.

–Moni hakijoista ei ole esimerkiksi koskaan käynyt salilla. Ja kun toimintakyky kotioloissa paranee, myös elämänlaatu paranee, Hellgren

kertoo.

Tuovi Siiri Hännisen säätiön avustuksen avulla pyritään tarjoamaan ohjattua liikuntaa eläkeiän saavuttaneille ikäihmisille, joilla on kyky ja



KIA LÖFBERG

Balanssin kehitysjohtaja Johanna Hellgren uskoo, että kaikki liikunta on hyväksi.

laista liikuntaa lihashuollosta venyttelyyn. Hellgrenin kokemuksen mukaan hankkeeseen osallistuva ikäryhmä on usein sitoutuvaista porukkaa. – Pitkän tähtäimen tavoite on parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointia, Hellgren sanoo.

Hanke kestää kolme kuukautta ja osallistujat jaetaan noin kymmenen hengen ryhmiin. Erilaisia liikuntamuotoja harrastetaan kolme kertaa viikossa, joten rutiini ehtii syntyä.

– Tavoite on, että liikunta jatkuisi hankkeen päättymisen jälkeenkin.

Hankeyhteistyö

▶ Tuovi Siiri Hännisen säätiön toiminnan tarkoituksena on tukea lasten ja vanhusten hoito- ja suojelutyötä Vihdissä.

▶ Balanssin ja säätiön hankkeen tavoitteena on saada 100 passivoitumisvaarassa olevaa vihtiläistä ikäihmistä aktiiviseen ja ohjattuun liikuntaan.

▶ Ryhmät tapaavat kolme kertaa viikossa Nummelan ja Vihdin alueella.

▶ Haku on käynnissä Balanssin sivuilla 15.8. saakka. Osallistujille ilmoitetaan sähköpostilla tai puhelimitse.

www.balanssiklubit.fi/tuovi-siiri-hannisen-saatio-ja-balanssi-aloittavat-hankeyhteistyon