Sata vihtiläistä ikäihmistä aktivoidaan liikkumaan

Tuovi Siiri Hännisen säätiön ja Balanssin yhteishanke syyskaudella

Tuovi Siiri Hännisen säätiö ja Balanssi aloittavat hankeyhteistyön passivoitumisvaarassa olevien vihtiläisten ikäihmisten liikuttamiseksi syksyllä 2018.

Tuovi Siiri Hännisen säätiö ja kuntokeskus Balanssi ovat sopineet yhteistyöstä, jonka tavoitteena on saada 100 passivoitumisvaarassa olevaa vihtiläistä ikäihmistä aktiiviseen ja ohjattuun liikuntaan.

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

Hanke kestää noin kolme kuukautta eli syyskuusta vuoden loppuun. Balanssi valitsee osallistujat, joille hanke on maksuton.

– Säätiön tuki hankkeelle riippuu siihen osallistuvien määrästä. Tuki on maksimissaan 32 000 euroa, jos hankkeeseen osallistuu 100 henkilöä, kertoo säätiön asiamies **Kari Liukko**.

Ryhmä- ja yksilöliikuntaa kodin ulkopuolella

Tuovi Siiri Hännisen säätiö on jo usean vuoden ajan tukenut toimintansa tarkoituksen mukaisia hankkeita Vihdin alueella. Pitkäaikaisimmat ja laajimmat hankkeet ovat olleet Mannerheimin Lastensuojeluliiton lapsiin ja lapsiperheisiin kohdistuva toiminta sekä Nummelan Palloseuran kanssa toteutettu "Wirtaa vihtiläisille vanhuksille"-hanke, jonka kohderyhmässä ovat kotonaan asuvat ikäihmiset, joiden kunto ei mahdollista kodin ulkopuolella tapahtuvaa liikuntaa.

Säätiön kohderyhmät: lapset ja vanhukset

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.

Säätiön yhteistyöhanke Balanssin kanssa käynnistyy syksyllä. Hankkeeseen osallistumisesta ja aikataulusta annetaan lisätietoa paikallisissa lehdissä sekä Balanssin ja säätiön kotisivuilla. Asiasta kiinnostuneet voivat olla yhteydessä Balanssin kehitysjohtajaan **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**.

Balanssi odottaa innokkaana

– 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. 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, kertoo yrittäjä **Sami Hellgren** Balanssiklubeilta.

– 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 100 osallistujan arkeen tulevana syksynä, Hellgren sanoo.