– Tulkaa avoimin mielin, hymyssä suin kynnyksen yli! Sen jälkeen antakaa meidän kertoa, mitä kaikkea kivaa voi tehdä. Ikääntyessä tulee rajoitteita, mutta aina löytyy tapa liikkua, kannustaa Balanssiklubien kehitysjohtaja Johanna Hellgren.

Sata ikääntyvää mahtuu liikuntahankkeeseen

– Haku alkaa heinäkuussa, kertoo Balanssin Johanna Hellgren

Vihtiläisillä yli 65-vuotiailla miehillä ja naisilla, jotka eivät ole liikunnallisesti aktiiviisia, on nyt "tuhannen taalan paikka" kohentaa elämänlaatuaan.

■ Tuovi Siiri Hännisen säätiön ja kuntokeskus Balanssin yhteishankkeeseen etsitään 100 ikääntynyttä, jotka ovat passivoitumisvaarassa. Tavoitteena on saada heidät aktiiviseen ja ohjattuun liikuntaan.

Syyskuussa alkava hanke on maksuton osallistujille, jotka Balanssi valitsee.

– Hakulomakkeen voi jo täyttää nettisivuillamme. Virallisesti haku alkaa 1. heinäkuuta, kertoo projektista vastaava Balanssiklubien kehitysjohtaja **Johanna Hellgren**.

Liikunnasta osa arkipäivää

Hakijan on siis oltava yli 65-vuotias vihtiläinen, joka ei juuri harrasta liikuntaa.

– Kun jää neljän seinän sisälle, kynnys aina kasvaa. Tulkaa hymyssä suin kynnyksen yli yksin, kaverin kanssa tai pariskuntana! Pienelläkin liikunnan lisäämisellä on isoja vaikutuksia: omaa elämää voi oikeasti muuttaa aika tavalla, rohkaisee Johanna.

– Mukaan kannattaa hakea, jos haluaa säilyttää toimintakykynsä mahdollisimman pitkään ja kaipaa lisää sisältöä päiviinsä. Sosiaaliset suhteet ovat iso osa hyvinvointia: liikuntaporukassa on mukava tunnelma ja syntyy uusiakin ystävyyksiä.

– Kolme kuukautta on tarpeeksi pitkä aika, jotta liikunnasta tulee osa arkipäivää.

Päiväryhmät kolmesti viikossa

Hanke käynnistyy syyskuun alussa ja kestää joulun alle.

Perustettavissa ryhmissä on enintään kymmenen henkilöä. Ne kokoontuvat päiväsaikaan, ennen kello 16:tta, kolme kertaa viikossa ja 60 minuuttia kerrallaan. Ohjelmassa on kuntosalia ja muuta ohjattua liikuntaa.

– Ei ole este, jollei joka kerta pääse paikalle.

– Haun edetessä selviää, montako ryhmää tulee Nummelan ja montako kirkonkylän Balanssin. Siihen pyrimme, että ryhmien ohjaajat pysyvät samoina.

Johanna Hellgren painottaa, että ryhmien vetäjiltä vaaditaan ammattilaisuutta ja vuorovaikutustaitoja. Taustatyötäkin tarvitaan. Johannalla itsellään on muun muassa senior personal trainer -koulutus UKK-instituutista.

– Se oli silmiä avaava koulutus.

Mittava hanke

TSH-säätiön ja Balanssin hanke on melko iso: säätiön tuki on maksimissaan 32 000 euroa, ja Balanssi satsaa likimain saman verran tila- ja henkilöstökustannuksina.

– Säätiön käynnistämä hanke on aivan huippujuttu! Upeaa, että pääsimme mukaan, sillä liikunnallisen elämäntavan edistäminen on osa strategiaamme, sanoo Johanna Hellgren.

Vuonna 2014 Balanssi osallistui "Paha"- eli Promoting physical activity in health and ageing -hankkeeseen.

– Kyseessä on EU-hanke, jonka tavoitteena on aktivoida ikääntyviä ja samalla luoda toimintamalleja, jotka voidaan helposti käyttöönottaa ja monistaa eri ympäristöihin ja näin kannustaa ikääntyviä ottamaan säännöllinen terveysliikunta osaksi jokapäiväistä toimintaa.

– Tuolloin haimme mukaan 50 ikääntyvää, ja saimme 111 hakemusta! Liikutimme osallistujia Nummelan, Vihdin kirkonkylän ja Karkkilan saleillamme. Kokemukset olivat todella hyvät, kertoo Johanna. – mkl

Johanna Hellgreniin voi ottaa yhteyttä sähköpostilla (johanna@balanssiklubit.fi).