Vanhusten viikko 7.10-14.10.

Runsaat 100 senioria liikkuu kolmesti viikossa

TSH-säätiön ja Balanssin yhteishanke vauhdissa

– Hemmetin hienoa! Iso asia, että säätiö panee rahaa tällaiseen. Luin lehdestä ja halusin mukaan. Kotiväkikin vähän painosti, sanoo **Jussi Suikkanen** (73).

– Liikunta sai tulemaan, sillä eläkkeellä kunto repsahti. Yritän saada lihasvoimia: jospa hauista olisi käsivarren yläpuolella eikä roikkumassa alapuolella, naurahtaa **Simo Laamanen** (66).

Miehet kuuluvat niihin runsaaseen sataan vihtiläiseen senioriin, jotka ovat mukana Tuovi Siiri Hännisen säätiön ja kuntokeskus Balanssin yhteisessä liikuntahankkeessa.

Tavoitteena on, että osallistujat saavat kipinän säännölliseen liikkumiseen. Moni heistä ei ollut käynyt koskaan aiemmin kuntosalilla.

Keski-ikä noin 70, vanhin 91-vuotias

Hanke suunnattiin niille yli 65-vuotiaille, jotka eivät ole liikunnallisesti aktiivisia. Haku oli keskikesällä.

– Hakijoita oli noin 150. Suurin karsiva tekijä oli se, ettei hakija ollut vihtiläinen. Mukaan eivät mahtuneet myöskään aktiiviset liikkujat.

– Monta ei jäänyt rannalle. Osallistujia on nyt muutama yli 100. Ryhmiä on yhteensä kymmenen: Nummelassa kuusi ja kirkonkylässä neljä, kertoo projektista vastaava Balanssiklubien kehitysjohtaja **Johanna Hellgren**.

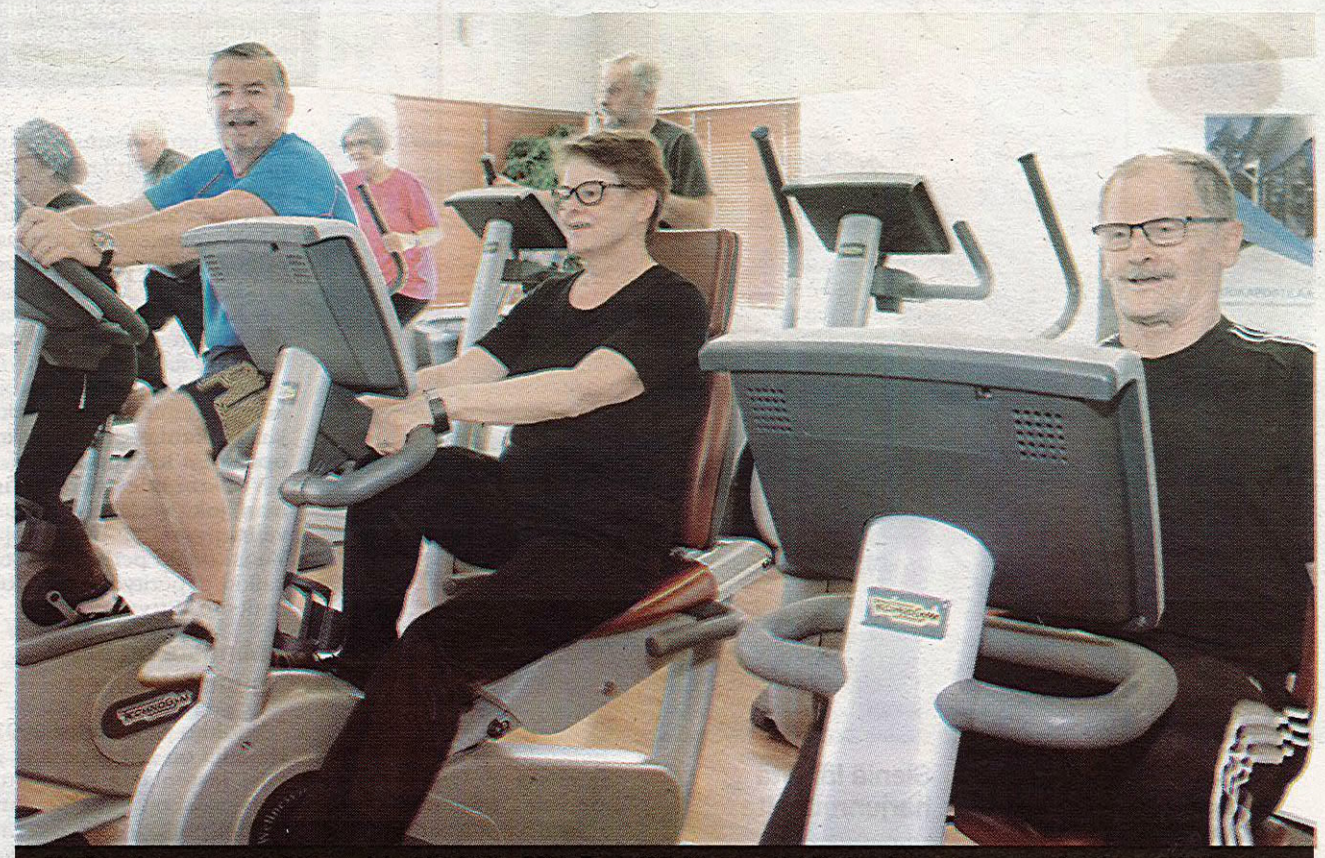
– Osallistujien keski-ikä on noin 70 vuoden hujakoilla, ja vanhin on 91-vuotias. Joku tulee keppien, muutama rollaattorin kanssa. Terveyshistoria on kirjavaa. Kuitenkin kaikki pystyvät tekemään jotakin. Esimerkiksi ryhti alkaa parantua heti. Ja sosiaalisuus on tärkeä osa tätä kaikkea.

Vapaaehtoisia testejä aluksi

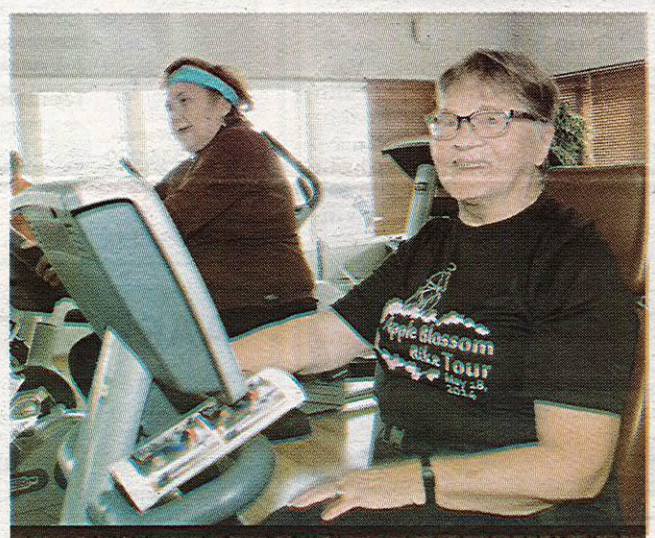
Ryhmät kokoontuvat Nummelan ja kirkonkylän Balanssi-saleilla tai ulkona kolme kertaa viikossa noin kolmen kuukauden ajan, syyskuusta vuoden lopulle. Osallistujille kaikki on maksutonta.

Ensin tehtiin vapaaehtoisia testejä: lihaskunto, kävely ja koordinaatio-tasapaino. Testi motivoi osallistujia, sillä kauden lopulla mitataan uudelleen ja nähdään tulokset.

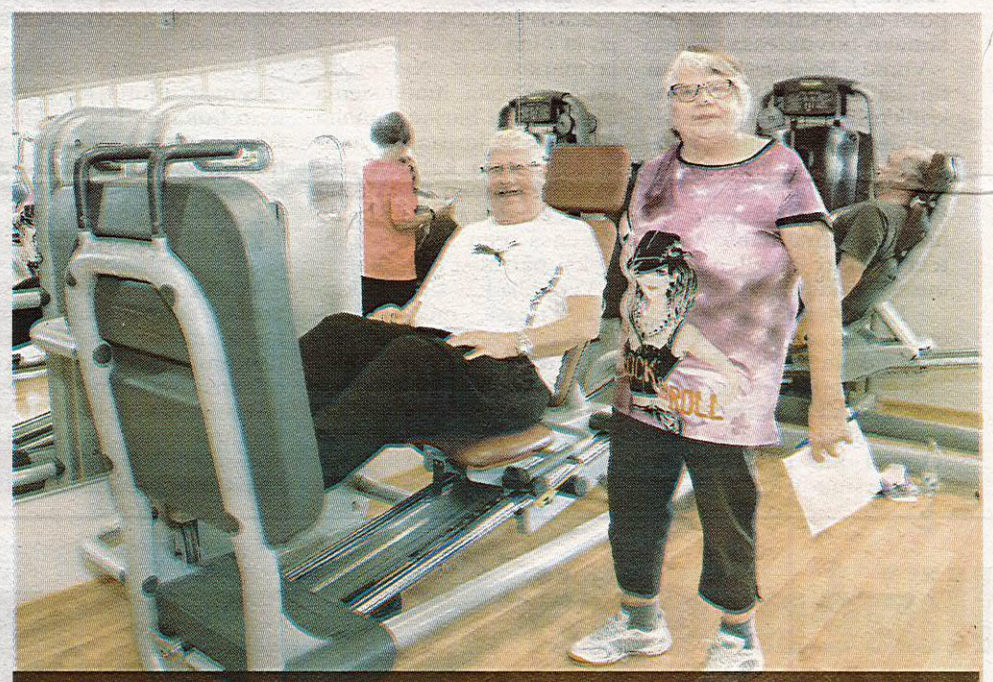
– Päävastuullisia vetäjiä ovat meillä **Jonna Virolainen**, **Otto Ohmeroluoma** ja **Noora Ekström**. Muita ohjaajia on kymmenkunta. Ohjaajat ovat jo saaneet hyvää palautetta osallistujilta, Hellgren mainitsee.



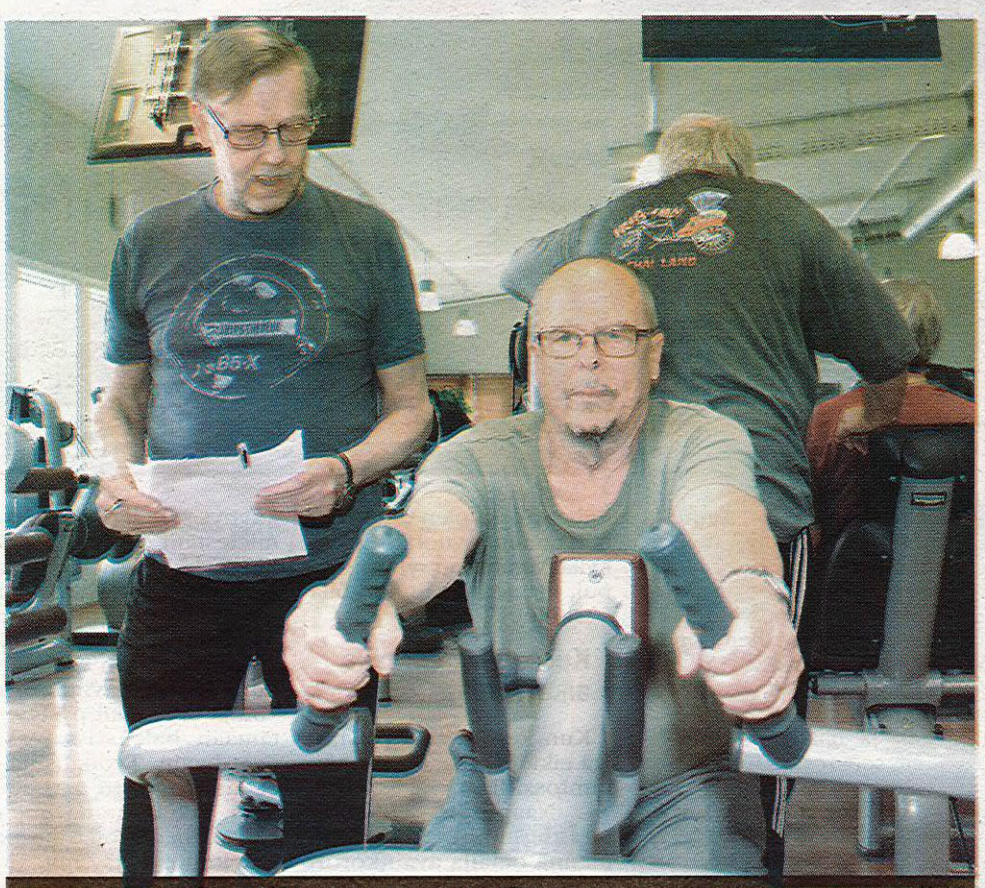
– Hyvä hanke, sanovat myllylampelaiset Kari (oik., 72) ja Tuula (65) Sikanen. Heidän tavoitteenaan on monipuolisempi liikkuminen, nivelten saaminen kuntoon ja yleinen kunnonkohennus.



Leena Kähkönen (edessä, 81) Nummelasta ja Astrid Matikainen-Puonti (83) Tervalammelta polkivat kuntopyörää. Kaikille osallistujille on tehty kuvallinen kuntosaliohjelma, ja paikalla on myös ohjaajia.



– Poika lähetti hakukaavakkeen, täytimme sen ja pääsimme mukaan, kertovat Seppo (74) ja Anni (76) Salminen Tervalammelta. – Toivomme että kunto pysyisi ja kehittyisi. Kunnan kuntosalilla olemme käyneet.



Jussi Suikkanen (73) vetää low row -laitteella ja Simo Laamanen (66) odottaa vuoroaan. – Kolmesti viikossa kolmen kuukauden ajan on hyvä määrä. Jatkuvuus on tavoitteena. Kuntosalilla on tullut aiemmin käytyä vain satunnaisia kertoja. Laitteissa on tapahtunut kehitystä, tuumivat nummelalaismiehet.

TSH-säätiö satsaa jopa 32 000 euroa

Seniorihanke 2018 -työnimellä kulkeva hanke lähti Tuovi Siiri Hännisen säätiön aloitteesta. Hanke-ehdotusten perusteella säätiö valitsi Balanssin yhteistyökumppanikseen.

Säätiön tuki on maksimissaan 32 000 euroa, ja Balanssi satsaa likimain saman verran tila- ja henkilöstökustannuksina.

– Tämä on mielenkiintoista ja mahtavaa! En tiedä, onko tällaisia säätiön ja yksityisen tahon yhteishankkeita muualla, Johanna Hellgren sanoo. – mkl

– Tämä on tehnyt todella hyvää

81-vuotias Sinikka Hakaniemi saa liikuntaan neuvoja senior trainer -ohjaajalta

Nummelalainen 81-vuotias **Sinikka Hakaniemi** on harrastanut liikuntaa koko ikänsä. Erilaiset operaatiot, krempat ja ikä ovat tuoneet haasteita liikkumiseen.

Sinikka Hakaniemi tietää, että säännöllinen liikunta, erityisesti lihaskunnon vahvistaminen, on mahdollistanut sen, että hän pystyy edelleen omatoimisesti hoitamaan kaikki arjen askareet ja ulkoiluttaa koiraansa kolmesti päivässä.

Hakaniemi on ollut vuosia Ilona Liikunnan asiakas. Ryhmäliikunnan lisäksi hän on halunnut kokeilla senior trainer -palvelua, tätä harjoittelua on takana muutama kuukausi.

– Tämä on tehnyt todella hyvää, ja olen huomannut lisää kehitystä sen jälkeen kun aloitin henkilökohtaisen Senior trainer -harjoittelun. Lihasvoima on kasvanut paljon, vastukset ovat kasvaneet koko ajan. Tässä