– Lapsenlapset saavat nyt pitää isovanhempansa kauemmin

Senioreille suunnattu kolmen kuukauden liikuntahanke päätökseen

Tuovi Siiri Hännisen säätiön ja kuntokeskus Balanssin yhteisen senioreille suunnatun liikuntahankkeen päätöstilaisuudet pidettiin Balanssin tiloissa Nummelassa ja Vihdin kirkonkylässä perjantaina.

■ Kolme kuukautta kestäneen hankkeen tavoitteena oli, että siihen osallistuvat saisivat kipinän säännölliseen liikkumiseen. Hankkeeseen haki 165 vihtiläistä, joista 120 otettiin mukaan. Näistä 116 pystyi jatkamaan liikkumista aktiivisesti kolmen kuukauden ajan. Nummelassa osallistujia oli 73 ja Vihdin kirkonkylässä 43.

Liikunta jatkuu

Vihdin kirkonkylässä asuvat **Maria-Liisa** ja **Olli Pakalén** osallistuivat hankkeeseen kirkonkylässä. Pariskunta on ollut erittäin tyytyväinen päästyään mukaan liikuntahankkeeseen ja aikoo jatkaa liikkumista hankkeen loppumisen jälkeenkin:

– Tulemme jatkamaan ainakin kuntosalilla käymistä. Katsotaan sitten, jos lisäksi käymme joillakin jumppatunneillakin, Maria-Liisa toteaa.

Polvikivulle loppu

– Tämä on ollut niin hieno matka, että emme missään nimessä lopeta liikkumista, Olli jatkaa.

Maria-Liisa kertoi, että esimerkiksi polvikipu on loppunut liikunnan myötä ja portaissa liikkuminen sujuu vaivattomasti.

– Lapsemme sen kiteyttivät, kun sanoivat, että lapsenlapset saavat nyt pitää isovanhemmat kauemmin, Maria-Liisa listasi liikunnan hyötyjä.

Sosiaalisuus isossa osassa

Myös sosiaalisuus on ollut isossa osassa liikuntahankkeessa. Pakalénit ovat saaneet uusia ystäviä liikunnan parista vaikka heidän sosiaalinen verkostonsa on jo entuudestaan laaja molempien työskenneltyä seurakuntien palveluksessa. Olli Pakalén on toiminut Pusulan seurakunnan kirkkoherrana ja Maria-Liisa Vihdin seurakunnan diakonina.

Projektista vastasi Balanssiklubien kehitysjohtaja Johanna Hellgren, joka iloitsi projektista ja sen ennaltaehkäisevästä vaikutuksesta osallistujien terveyteen.

Perjantaina oli iloisen juhlan aika, kun kolme kuukautta kestänyt liikuntahanke saatiin päätökseen.

Seniorihanke 2018-työnimellä kulkevan hankkeen Vihdin kirkonkylän osallistujat saivat kaikki liikkumiseensa parannusta sekä uusia ystäviä. Osallistujat kiittelivät Balanssia positiivisesta otteesta liikkumiseen sekä Balanssin kannustavia ohjaajia.

Yli 65-vuotiaille

Hanke oli suunnattu niille yli 65-vuotiaille, jotka eivät ole liikunnallisesti aktiivisia. Haku hankkeeseen oli keskikesällä. 26.11. mennessä osallistujille oli kertynyt jo 2387 liikuntatuntia, joita kertyi koko ajan lisää joulukuun aikana. Ryhmät tapasivat kolme kertaa viikossa liikunnan merkeissä. Kaikki oli osallistujille maksutonta.

Projektin vastaavat

Projektista vastasi Balanssiklubien kehitysjohtaja **Johanna Hellgren**. Päävastuullisia vetäjiä olivat **Jonna Virolainen**, **Otto Ohmeroluoma** ja **Noora Ekström**. Muita ohjaajia oli mukana kymmenkunta. -to