

Polvivaivat jäivät salille

SENIORIT Vihdissä ikäihmisten liikuttamiseen satsattiin hankkeella.

ANNUKKA VAKKURI
annukka.vakkuri@media.fi

Tavoite saavutettu, jopa ylitetty. Vihtiläiset ikäihmiset ovat lähteneet innokkaasti liikkumaan pilottina kokeiltuun Tuovi Siiri Hännisen säätiön ja Kuntokeskus Balanssin yhteishankkeeseen. Kolmikuiseen hankkeeseen osallistui yhteensä 116 vihtiläistä ikäihmistä. Iältään he olivat yli 60-vuotiaita.

– Liikunta oli jäänyt elämänsäni sivuun useammaksi vuodeksi, projekti innosti minut liikkumaan uudelleen. Kouluaikana olin kutosen jumppari, en mikään kummoinen. Pääsin tutustumaan nyrkkeilyyn ja trampoliiniin, ne olivat todella hauskoja lajikokeiluja, tunnelmoi hankkeen päätöstilaisuuteen osallistunut Nummelassa asuva **Leena Haapaniemi**.

Osallistujille tarjottiin hankkeen aikana Balanssi-klubien rajaton käyttö, ohjatut liikuntakerrat kolmesti viikossa, kuntosaliohjelmat henkilökohtaisesti harjoiteltua ja mahdollisuus osallistua klubin ryhmäliikuntatun-



ANNUKKA VAKKURI

neille.

Lisäksi osallistujien kuntoa seurattiin UKK:n kuntotesteillä.

– On ollut ilo seurata sitä iloa ja kehitystä, joita ihmiset ovat kokeneet. Olen kirjannut osallistujien kommentteja ylös hankkeen aikana ja niitä ovat olleet muun muassa seuraavat: polvivaivat

jäivät salille ja sängystä pääsee paremmin ylös, vireystila on noussut ja lastenlasten kanssa jaksaa paremmin, summaa Balanssi-klubien kehitysohjaaja **Johanna Hellgren**.

– Kolmen kuukauden aikana tavoista ehtii muodostua pysyviä ja projektissa olemme nimenomaan ta-

voitelleet sitä, että ikäihmiset saavat liikunnan pysyvästi mukaan arkeensa. Yli 70-vuotiaana on mahdollisuus kasvattaa lihasmassaa vielä 30-50 prosenttia.

Joukon seniori on Nummelassa asuva 91-vuotias **Arla Kaurila**.

– Olen liikkunut läpi elämän. Liikuntaprojekti on

tuonut vain lisää kiirettä elämäni, nainen sanoo nauran.

– Joukossa on ollut kiva liikkua, se on ollut mukavinta. Oudoin juttu oli ehdottomasti trampoliini, hän hymähtää.

Balanssi-klubeilla on liikuttettu yli 65-vuotiaita jo yrityksen alusta lähtien.

Yhteistyöhanke

- ▶ Tuovi Siiri Hännisen säätiön ja Balanssi-klubien yhteistyönä toteutettu ikäihmisten liikuntahanke keräsi 116 vihtiläistä yli 60-vuotiaita liikkumaan ohjatusti ja säännöllisesti.
- ▶ Yhteensä hankkeeseen haiki 145 henkilöä.
- ▶ Hankkeeseen valittiin 120, joista 116 osallistui. Heistä naisia oli 76, miehiä 40.
- ▶ Hankkeeseen valittiin vähän liikuntaa harrastavia, joiden toimintakykyä voitaisiin parantaa ja ylläpitää hankkeen avulla.
- ▶ Liikuntalajeina olivat keuhonhuolto, kuntojumppa, kuntonyrkkeily, koordinaatioharjoitus, lavis-tanssitunti ja trampoliinitunti.
- ▶ Hanke toteutettiin 17.9.-14.12.2018.

Yhteinen naruleikki kirvoitti naurun remakan. Keskellä Balanssi-klubien kehitysohjaaja **Johanna Hellgren**.

– Iän karttuessa lihasvoima ja tasapaino heikkenevät ja silloin altistuu myös helpommin haavereille kuten kaatumisille. Onneksi kyky lisätä lihasmassaa säilyy läpi elämän, Hellgren sanoo.

– Kaikista tärkein juttu on kuitenkin hyvä fiilis ja sitä meillä on projektin aikana ollut paljon, hän iloitsee.