

Ohjattua liikuntaa iäkkäille ja muille asukkaille lähellä kotia

Kevät 2021

Kevään aikana koronapandemia toi omat haasteensa projektille, kun ryhmätoiminta oli rajoitusten vuoksi tauolla marraskuun lopusta toukokuun loppuun asti.

Joulu-tammikuussa käynnistettyjä etäjumpparyhmiä jatkettiin kevään aikana. Jumppaa järjestettiin Teams-sovelluksen kautta ja siihen pääsi liittymään avoimen linkin kautta. Etäryhmät saivat osallistujilta runsaasti positiivista palautetta ja niiden koettiin madaltavan kynnystä osallistua liikuntaryhmiin ja mahdollistavan ohjattuun liikuntaan osallistumisen myös silloin, kun kotoa on haastava lähteä. Lisäksi niiden koettiin lisäävän liikkumista arkeen, myös niiden osallistujien kohdalla, joiden toimintakyky oli parempi. Myös ryhmien vuorovaiikutuksellisuus sai kiitosta osallistujilta ja toi kaivattua yhteisöllisyyttä muuten haastavaan aikaan. Etäryhmien on toivottu jatkuvan myös koronapandemian jälkeen, sillä niillä on koettu olevan monia positiivisia vaikutuksia osallistujien arkeen ja toimintakykyyn.

22.3.2021 tarjontaa laajennettiin niin että ryhmiä järjestettiin joka arkipäivä klo 11 alkaen ja tarjontaan lisättiin erilaisia teemakertoja. Tuolijumppa sai seurakseen tasapainoon, lihasvoimaan ja kehonhuoltoon painottuvat ryhmät. Kesäaikana ryhmätarjontaa taas supistettiin ja siirryttiin takaisin kahteen ohjaukseen viikossa. Tarkempia tietoja tällä hetkellä tarjottavasta etäjumppasta sekä osallistumislinkki löytyvät projektin OmaStadi-verkkosivuilta.

Lisäksi kevään aikana kehiteltiin senioriliikuntareppua, jossa ajatuksena on tarjota hankkeessa mukana oleville kerhoille konkreettisia ohjeita ja välineitä itsenäisten liikuntatuokioiden järjestämiseen myös hankkeen loppumisen jälkeen. Kevään aikana koottiin 5 senioriliikuntareppua ja näistä 3 annettiin kokeiluun uusille Yhdessä Kotikulmilla –kerhoille. Kesän jälkeen kerhoilta kerätään palautetta reppujen sisältöön liittyen ja saatua palautetta käytetään reppujen jatkokehittelyyn.

Kesä 2021

Toukokuun lopussa koronatilanne oli parempi, ikääntyneet saivat kokoontua ulkona ja yhteistyötä projektin puitteissa päästiin jatkamaan Myllypuron ja Pasilan Yhdessä Kotikulmilla-kerhojen kanssa. Aiemmin mukana ollut Puotinharju sai kesäksi parveke- ja pihajumppaa muualta liikuntapalveluista, joten heidän osaltaan projekti sai jäädä vielä tauolle. Pohjois-Haagan ryhmän kanssa sovittiin myös, että toimintaa jatketaan mahdollisesti syksyn 2021 aikana, sillä kesäaikana mm. kesämökkeily ja puutarhatyöt olisivat verottaneet osallistujia.

Toimintaa on kesän aikana järjestetty taloyhtiöiden pihoilla ja liikuntatuokiot ovat sisältäneet ohjattua ulkojumppaa, osallistujien toiveita kuunnellen. Pitkät hellejaksot ovat osaltaan vaikuttaneet osallistumisaktiivisuuteen ja tuokioiden sisältöä on muokattu kevyemmäksi. Monella osallistujalla koronavirustilanne ja siihen liittyvät rajoitukset ovat vähentäneet liikkumista huomattavasti kuluneen vuoden aikana ja liikuntatuokioita oli jo kovasti odotettu, kun ne saatiin taas aloitettua.

Uusia ryhmiä päästiin suunnitelmien mukaan aloittamaan Siltamäessä ja Suutarilassa. Näissä kerhoissa toivottiin ohjattua ulkoliikuntaa ja sitä ollaan toteutettu joko viikoittain tai joka toinen viikko. Tapanilan kylätilan kanssa aloitettiin myös yhteistyö ja he pääsivät ensimmäisten joukossa pilotoimaan kevään aikana suunniteltua senioriliikuntareppua. Yhteensä liikuntatuokioita on järjestetty 26 kpl ja osallistujamäärä yhteensä on 160 (tilanne 16.7.).

Syksy 2021

Syksyn aikana uusia ryhmiä on tarkoitus aloittaa vielä ainakin uusissa kohteissa Pohjois-Haagassa. Lisäksi tavoitteena on suunnitella yhdessä mukana olevien ryhmien kanssa, miten he voivat jatkaa liikunnallista toimintaa myös hankkeen päätyttyä. Tavoitteena on, että hankkeen päätyttyä puolet mukana olleista iäkkäiden kerhoista jatkavat liikunnallista toimintaa joko omatoimisesti, vapaaehtoisen ohjaamana tai digitaalisia ratkaisuja hyödyntäen.

Uusista ajankohtaisista asioista viestitään projektin OmaStadi-sivuilla sekä alueellisesti eri yhteistyötahojen kautta. Myös loppuvuonna 2021 toiminnan järjestämisessä seurataan edelleen tarkasti valtakunnallisia sekä alueellisia koronaepidemiasta johtuvia rajoituksia ja suosituksia.

Toivottavasti tilanne säilyy hyvänä ja pystymme jatkamaan projektin tavoitteiden edistämistä myös loppuvuoden aikana.

Minni Ainamo &
Laura Vilén,
projektityöntekijät