

Ohjattua liikuntaa iäkkäille ja muille asukkaille lähellä kotia

Projektin kuulumisia vuodelta 2020

OmaStadi-projekti ikäihmisten lähellä kotia tapahtuvan ohjatun liikunnan lisäämiseksi käynnistyi syyskuussa 2020. Projektin aloitus viivästyi koronaepidemian vuoksi, ja myös hankkeen alkua on hankaloittanut vallitseva koronatilanne Helsingissä. Syksyn 2020 aikana projekti on poikkeuksellisesta tilanteesta huolimatta saatu käyntiin, ja projektin tavoitteita ja toimenpiteitä on tarkennettu yhteistyössä ehdotuksen tekijän kanssa.

Projektin tavoitteena on tukea kotona asuvien ikäihmisten toimintakykyä järjestämällä ohjattua liikuntaa lähellä kotia ja näin vähentää myös yksinäisyyden kokemusta sekä lisätä yhteisöllisyyttä taloyhtiöissä. Toiminta aloitettiin suunnitelman mukaisesti neljästä Ikäinstituutin Kotikulmilla-kerhosta. Kerholaisten toiveita liikunnallisista sisällöistä kartoitettiin syyskuun alussa ja ohjatut liikunnalliset tuokiot aloitettiin syyskuun aikana. Kerhot sijaitsivat Puotinharjussa, Myllypurossa, Pohjois-Haagassa sekä Länsi-Pasilassa. Kerhoissa liikuttiin asukkaiden toiveita kuunnellen joko taloyhtiöiden kerhotiloissa tai pih- ja lähialueita hyödyntäen. Mukaan mahtui niin perinteistä tuolijumppaa, ulkoliikuntaa, tanssillista jumppaa musiikin tahdissa kuin ulkoliikuntavälineisiin tutustumistakin. Liikuntatuokioita ohjattiin jokaisessa kerhossa 2–4 kertaa kuukaudessa. Liikuntaryhmät jouduttiin harmillisesti keskeyttämään koronarajoitusten vuoksi marraskuun lopusta lähtien.

Keväällä 2021 tavoitteena on laajentaa toimintaa eri kaupunginosien Kotikulmilla-kerhoihin sekä muille halukkaille ryhmille mahdollisuuksien mukaan. Uusia toiminta-alueita ovat mm. Siltämäki, Suutarila sekä Tapanila. Iäkkäiden ryhmiä tuetaan liikunnallisen ohjelman järjestämisessä, ja kerhoille ja muille ryhmille tarjotaan materiaalia ja vinkkejä toiminnan sisältöihin. Tavoitteena on, että hankkeen päätyttyä puolet mukana olleista iäkkäiden kerhoista jatkavat liikunnallista toimintaa joko omatoimisesti, vapaaehtoisen ohjaamana tai digitaalisia ratkaisuja hyödyntäen.

Koska koronarajoitukset pakottivat keskeyttämään projektin hyvin käynnistyneet toimenpiteet, oli projektin toteutukseen kehitettävä nopealla aikataululla uusia mahdollisuuksia tukea iäkkäiden toimintakykyä. Tähän tarpeeseen vastattiin perustamalla uusi etäjumpparyhmä.

Jumppa järjestetään Teams-sovelluksen kautta joulutammikuussa. Tarvittaessa etäjumpparyhmää jatketaan, jos koronatilanne estää fyysiset kokoontumiset myös ensi vuoden alkupuolella. Etäjumppalähetyksiä on joka tiistai ja perjantai, ja osallistuminen on avointa. Tarkempia tietoja etäjumppasta sekä osallistumislinkki löytyvät projektin OmaStadi-verkkosivuilta.

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

Toivottavasti vuosi 2021 on meille kaikille edeltäjäänsä parempi, ja pystymme toimimaan projektin tavoitteiden mukaisesti parantaen helsinkiläisten ikäihmisten hyvinvointia – myös kasvokkain. Kiitos kaikille tähän asti mukana olleille tahoille ja yhteistyökumppaneille.

Rauhallista joulunaikaa ja parempaa uutta vuotta 2021!

Taija Savolainen &
Hannemari Kokkonen
projektityöntekijät