



Vapaaehtoistyöntekijä Hilka Sipilä ulkoiluttaa Helga Uusitaloa Rengossa. Ulkoilustävät ja liikunnan vertaisohjaajat toimivat yhteistyössä Hämeenlinnan kaupungin kanssa.

lökkäät ovat erittäin halukkaita harjoitteluun ohjeiden mukaan, sillä liikunnan vaikutukset tuntuvat selvästi omassa voinnissa.

Vapaaehtoiset veturina vertaisilleen

Vetreät ikäihmiset ovat innostuneet ohjaamaan ikäistensä liikuntaa Hämeenlinnan Rengossa. Vapaaehtoinen toiminta tukee kaupungin tavoitetta edistää asukkaidensa terveyttä ja toimintakykyä.

HÄMEENLINNA
Ollaan Hämeen Härkätien varrella, viitisentoista kilometriä Hämeenlinnan torilta. 95-vuotias **Aune Lauttia** kääntää potkupyöränsä kirkolta ylämäkeen käytyään apteekissa. Aamupäivällä hän oli kuntosalilla ja nyt Raitaharjun palvelukodissa alkaa jumppa.
Raitaharjun aulassa kokoontuu lähikyiltä myös iloinen sauvakävelyporukka, joka kurvaa pian rannan kävelytielle. Pyörätuoleilla liikkuvat palvelutalon asukkaat lähtevät ulkoilemaan tasaisempaa reittiä ulkoilustäviensä kanssa.

Vertaisohjaajia ja ulkoilustäviä
Parintuhannen asukkaan Rengon kunta liittyi osaksi Hämeenlinnan kaupunkia vuonna 2009. Seuraavana vuonna Hämeenlinna pääsi mukaan valtakunnalliseen Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan. Yli 75-vuotiaille suunnattua terveysliikuntaa ja liikuntaneuvontaa ryhdyttiin kehittämään yhdessä järjestöjen ja muiden vapaaehtoisten kanssa.
Ohjelma antoi alkusysäyksen vertaisohjaajakoulutukselle, jossa hyväkuntoiset seniorit opettelevat ohjaamaan liikuntaa kuntosaleilla ja vetämään



Kuntosali varustineen on tuttu paikka vapaaehtoistyöntekijä Rauha Kekkokselle ja Aune Lauttialle.

ulkoiluryhmiä. Nyt Rengossa on 13 koulutettua ohjaajaa, joita kutsutaan vertaisvetureiksi.
Lisäksi toimintaan osallistuu ulkoilustäviä, joita tarvitaan esimerkiksi pyörätuolilla liikkuvien seuraksi.

lökkäät harjoittelevat ahkerasti
Renkolaiset ikäihmiset näyttävät mallia, miten voidaan tavoitella yli 75-vuotiaiden toimintakykyistä elämää kotona. Ryhmässä kuntoilu pitää tutkitusti ihmisen jaloillaan pitempään ja siirtää tuonemmassi tarvetta hoivapalveluihin.
Ennen harjoittelun aloittamista iäkkään lähtötaso testataan ja sen perusteella tehdään yksilöllinen liikkumissuunnitelma.
Ohjatulla voima- ja tasapainoharjoittelulla on saatu rollaattorilla liikkuvia



Fysioterapeutti Ritva-Liisa Salonen (vas.) toimii yhteistyössä vapaaehtoisten kanssa. Kuvassa Helmi Leimu, Rauha Kekkonen, Matja Laine, Airi Karppi, Juha Ilola, Seija Tamminen, Vuokko Könönen, Anja Raunisto, Hilka Sipilä ja Veikko Karppi.

taas jaloilleen. Iäkkäät itse ovat erittäin halukkaita harjoittelemaan, sillä liikunnan vaikutukset tuntuvat selvästi omassa voinnissa. Edistymisestä iloitaan yhdessä.

Rohkeasti rajojen yli
Ilman kaupungin ja vapaaehtoisten yhteistyötä näin tehokasta iäkkäiden terveysliikuntaa ei pystyttäisi järjestämään.
Vapaaehtoisvoimin järjestettyä ohjelmaa on tuolijumpasta pelipäiviin. Kesällä väkeä vetää mölkkyturnaus. Kaupunki on antanut tilat toimijoiden käyttöön.
"Voimaa vanhuuteen -toiminnassa on menty rohkeasti rajojen yli ja into on yhtä kova kuin kolme vuotta sitten", fysioterapeutti **Ritva-Liisa Salonen** kertoo.

"Myös omaiset sitoutetaan huolehtimaan jumppaliikkeiden tekemisestä ja ulkoilusta, ja tuomaan näin oma palasensa mukaan. Yhteistyöllä on saatu aikaan todella hyviä tuloksia", Salonen kertoo.

Yli 70-vuotiaita ohjaajia
Vapaaehtoisina toimii yli 70-vuotiaita ohjaajia, jotka ovat silmiinpistävän vetreitä.
Hämeenlinnasta Renkoon muuttanut **Seija Tamminen** on käynyt kaikki kurssit ja ohjaa liikuntaa eri puolilla kuntaa.
"Olen yksinäinen ihminen ja 75 vuotta täytettyäni haluan auttaa muita. Minulla on nyt kiirempi elämä, mutta samalla itsellänikin parempi kunto. Olen saanut paljon ystäviä, joiden kanssa parannetaan myös maailmaa."
Hilka Sipilä palasi työelämän jälkeen juurilleen Kuopiosta ja on iloinen vapaaehtoistyöstä.
"Täällä on ihania ihmisiä, jotka tuntevat toistensa taustat ja joiden kanssa syntyy keskustelua. Juhlissa otetaan kaikki lahjat käyttöön. Itse lausun mielelläni runoja", Sipilä kertoo.
Vapaaehtoisten ryhmästä löytyy taitavia laulajia, runojen esittäjiä, leipojia, ulkoiluttajia, jumppauttajia ja ohjaajia.
Rengossa juhliitaan paljon, joten vapaaehtoisten emäntäryhmää tarvitaan hoitamaan tilaisuuksien tarjoilua.

Juha Ilola ja Veikko Karppi huolehtivat porukan henkisestä ja fyysisestä virkistyksestä. Ilola soittaa ja laulaa ja vertaisveturi Karppi kertoo hoitavansa sen fyysisen puolen.

Kylä vastasi kävelykutsuun
Rauha Kekkonen aloitti vertaisveturiksi valmistuttuaan suosittu Talvimäentien kävelyt, jotka vetävät tiistaisin 7-10 kyläläistä pariiksi tunniksi luontoon. Kävelyllä kierretään eri reittejä ja aina joku ryhmästä osaa kertoa mielenkiintoisia asioita metsistä, poluista ja rakennuksista.
Ryhmä saatiin alun perin kokoon postilaatikoihin jaetuilla ilmoituksilla. Järjestäjä epäili ensin, että saa kävellä yksin.
"Oli melkoinen yllätys, kun lähtöhetkellä siellä odottikin iso porukka. Joku sanoikin, ettei edes koko Oinaalassa ole näin paljon ihmisiä."
MARJA MARTIKAINEN

Maria Raunio (takana) ja Milka Jokinen lähdössä lenkille.



VOIMAA VANHUUTEEN
Terveysliikunta on tärkeää - myös talvella
Hämeenlinnan kaupunki on mukana ikäinstituutin koordinoimassa Voimaa vanhuuteen -terveysliikuntaohjelmassa 2011-2015.
Valtakunnallisessa ohjelmassa on 38 kuntaa.
Kunnissa on koulutettu yli 500 liikunnan vertaisohjaajaa eli vertaisveturia.

Vertaisohjaajalta ei vaadita liikunnan ammatillista osaamista, vaan tavallisen ihmisen tiedot ja taidot riittävät.
Netissä toimiva Vie vanhus ulos -haastekampanja 1.12.2014-28.2.2015 muistuttaa iäkkäiden ulkoilun tärkeydestä myös talvella.