

Ennaltaehkäisevää hoitoa liikkumalla

Joensuun vanhuspalvelut ja liikuntatoimi terästivät yhteistyötä ikäihmisten liikuttamiseksi.

MIKKO MAKKONEN

LIIKUNTA JOENSUU

Jani Leinonen

Maanantiaamu on usealle joensuulaiselle ikäihmiselle tätä nykyä viikon kohokohta. Silloin Urheilutalolla saa liikunnan avulla sekä henkistä että fyysistä virkistystä.

– Sitä oikein odottaa, että pääsee tänne. Näkee samalla muita ja tutustuu ihmisiin, kehuu Joensuun keskustassa asuva **Anneli Juvonen**.

Menossa on Joensuun kaupungin liikuntatoimen ja vanhuspalvelujen yhteistyössä järjestämän ryhmän viikoittainen kokoontuminen.

Kokeiluryhmä on tarkoitettu sellaisille ikäihmisille, jotka tarvitsevat liikuntaansa ohjaajaa, mutta ovat kuitenkin turhan hyväkuntoisia ylibuukattuihin vanhuspalveluiden ryhmiin.

Liikuntatoimen muut ryhmät täyttyvät puolestaan parempikuntoisista senioreista.

– Ei ole mitään järkeä, että ihmiset ovat jonossa, kun heidän pitäisi saada harrastaa, vanhusten kotihoidon ja päivätoiminnan fysioterapeutti **Marja Koivula** pohjustaa.

– Koetetaan ketjuttaa näitä palveluita siten, että saataisiin

pidettyä ikäihmiset kunnossa, Koivula jatkaa.

Suuri merkitys

Noin kymmenhenkisen ryhmän jäsenille maanantain tapaaminen on tärkeä osa viikko-ohjelmaa. Voimaa ja tasapainoa hankitaan yksinkertaisilla, mutta tehokkailla liikkeillä.

– Kun on alkuun päässyt, tätä kaipaa koko ajan lisää. Kaksi kertaa viikossakin menisi, Anneli Juvonen tuumaa liikuntatuokion päätteeksi.

Mutta kertakin viikossa auttaa jo paljon, ainakin kunnan säilyttämisessä.

– He ovat käyneet aiemmin vanhuspalvelujen järjestämän kunnan kohentamisryhmän. Jos he jatkavat kerran viikossa harjoittelua, se ylläpitää heidän toimintakykyään, Marja Koivula vakuuttaa.

– Yhdelläkin liikuntakerralla viikossa on erittäin suuri merkitys ikääntyvälle ihmiselle, hän jatkaa.

Seura hoitaa

Ryhmän käytännön järjestelyt on säilytetty urheiluseuran, JoenVoLin vastuulle. Harjoituksia vetää **Paula Tahvanainen**.

– Seurana haluamme tarjota liikuntamahdollisuuksia kaikil-



MUKAVA HARRASTUS Anja Puhakan (vas.) ja Pirkko Hirvosen maanantiaamu on pyhitetty liikunnalle.

le lapsesta vanhukseen, ja tämä sopii siihen ajatukseen mainiosti, Tahvanainen kertoo.

Tahvanainen ja JoenVoLi ovat alustavasti lupautuneet vetämään ryhmää ensi syksynäkin,

joten jatkoa kokeilulle saattaa olla luvassa.

– Tämä on järkevää käyttöä liikuntapaikoille. Seurat saisivat järjestää enemmän liikuntaa senioreille, Koivula ja liikuntatoi-

men projektikoordinaattori **Heini Lehikoinen** toteavat.

 Katso Marja Koivulan haastattelu jumppatuokion ääreltä. www.karjalainen.fi