



TALOYHTIÖIDEN OMAEHTOINEN TOIMINTA

- Katisten malli ja sen soveltaminen muualla

Taina Laakso, Kanta-Hämeen POLKKA -hanke 2009 – 2011

Marjatta Tuomisto, Katisten alueen asukasyhdistys ry

Oppaan kirjoittaja:

Kuvittaja:

Tekstintoimittaja:



KASTE

Taina Laakso ja Marjatta Tuomisto

Tuula Autio

Maarit Huovinen

Kanta-Hämeen POLKKA -hanke 2009 – 2011

(Palvelujen, osaamisen ja laadun kehittäminen
Kanta-Hämeessä asiakaslähtöisesti)

Väli-Suomen IKÄKASTE – ÄLDRE-KASTE -hanke,
2009-2011

Lisätietoja:

Marjatta Tuomisto, manti.tuomisto@pp.armas.fi

liitetiedostot: www.ikakaste.fi

Toimintamalli liittyy seuraaviin hankkeiden tavoitteisiin:

Väli-Suomen IKÄKASTE – ÄLDRE-KASTE –hanke

Tavoite 2. Asiakaslähtöisyyden ja ikäihmisten osallisuuden vahvistaminen

Tavoite 4. Elinympäristön kehittäminen toimintakykyä ja hyvinvointia
tukevaksi

Kanta – Hämeen POLKKA – hanke

Tavoite 2. Hyvinvointia ja terveyttä edistävä ja ylläpitävä elinympäristö

-> hankekunnissa kehitetään ylläpitävän ja kuntouttavan työn toiminta-
malleja



Sisällys

Lähtökohdat

Yhteistyö alkaa

Katisten mallin taustaa

Katisten mallin ensiaskeleet

Yhdistyksen toiminta käynnistyy

Puheista tekoihin

Toiminta ei ole tiloista kiinni vaan asenteesta

Toiminta tänään

Säännöllinen toiminta: liikuntaryhmät

Monenlaista muuta toimintaa

Paikallista ja valtakunnallista huomiota

Asukkaiden kertomaa

Katisten mallin soveltaminen Hämeenlinnan kaupungissa

Toiminnan mallintaminen

Uusia taloyhtiöitä mukaan

Tiedotustilaisuudet taloyhtiöiden kerhotiloissa

Liikunnan vertaisohjaajakoulutus

Liikuntatoiminnan aloitus taloyhtiöiden kerhotiloissa

Fysioterapeutit apuna

Liikuntainfot

VoiTas ryhmä

Liikunnan vertaisohjaajien tukeminen

Taloyhtiöiden omaehtoisen toiminnan jatko suunnitelmat

Yhteenveto

Tarvittavat resurssit

Toimintamallin toteutuessa saavutettavissa olevat hyödyt



Lähtökohdat

Aktiivinen osallistuminen ja mielekäs tekeminen ovat onnistuneen ikääntymisen keskeisiä tekijöitä. Ikäihmisten palveluiden laatusuosituksessa todetaan, että eri palveluissa on turvattava asiakkaiden mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa palveluiden laatuun ja kehittämiseen. Asiakkaan rooli on parhaimmillaan ”laadun kehittäjän rooli”. Hänet otetaan mukaan kehittämään itseensä kohdistuvia palveluja: suunnittelemaan niiden toteutusta, arvioimaan tarvittavia voimavaroja ja asettamaan laatutavoitteita.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keskiössä ovat mm. onnistuneen ikääntymisen turvaaminen, itsenäisen suoriutumisen ja turvallisuuden tukeminen, lihaskuntoa ja tasapainoaistia vahvistavien ja ylläpitävien liikuntamahdollisuuksien lisääminen.

Ikäihmiset haluavat asua kotona mahdollisimman pitkään. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen ja vähäiset sosiaaliset kontaktit vaikuttavat suuresti siihen miten hän selviytyy. Tutkimusten mukaan ikäihmisten toimintakyky säilyy parhaiten kotona tutussa ympäristössä.

Lähitulevaisuudessa ikäihmisten määrä tulee kasvamaan voimakkaasti. Kotona asumisen tukemiseen ja avopalveluihin kaivataan asukaslähtöisiä ja innovatiivisia toimintamalleja.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi on toimittava tavoitteellisesti yhteistyössä julkisen, kolmannen ja yksityisen sektorin eri toimijoiden kesken.

Kun ikääntyneet voivat hyvin ja heidän terveytensä vahvistuu, he myös suoriutuvat itsenäisesti kotona asumisesta. Samalla mahdollisuudet toimia aktiivisena yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä paranevat.

Ikäihmisille, joiden fyysinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt saattaa olla suuri ponnistus lähteä kodin ulkopuolisiin liikuntaharrastuksiin. Esteeksi nousevat yleensä matka liikuntapaikkaan ja paikanpäällä ilmenevä avuntarve.



Omassa taloyhtiössä järjestettävä toiminta madaltaa kynnystä osallistua erilaisiin ryhmiin myös sellaisten ikäihmisten kohdalla, joiden toimintakyky on heikentynyt ja vaatii toisten ihmisten tukea.

* * *

Tässä oppaassa kuvataan Katisten alueen asukasyhdistys ry:n taloyhtiön omaehtoista toimintaa eli niin sanottua Katisten mallia sekä sitä, miten toimintamallia on sovellettu, kehitetty ja levitetty tavallisiin taloyhtiöihin Hämeenlinnan kaupungissa. Kaikki tämä on tapahtunut yhteistyössä Katisten alueen asukasyhdistyksen ja Kanta-Hämeen POLKKA-hankkeen kesken.

Yhteistyö alkaa

Kanta-Hämeen POLKKA-hankkeen ja Hämeenlinnan Katisten alueen asukasyhdistyksen yhteistyö käynnistyi syksyllä 2009, kun silloinen yhdistyksen sihteeri Marjatta Tuomisto kutsui POLKKA-hankkeen työntekijät ja Hämeenlinnan hyvinvointipalveluiden kehittämissyksikön työntekijät tutustumaan asukasyhdistyksen toimintaan.

Heti ensimmäisestä vierailusta lähtien oli selvää, että yhdistyksen tuottama taloyhtiön omaehtoinen toiminta on niin innovatiivista, asukaslähdeistä ja ajankohtaista, että POLKKA-hanke lupautui ”mallintamaan” sekä yhteistyössä kehittämään ja levittämään Katisten mallia eteenpäin muihin taloyhtiöihin.

Katisten mallin taustaa

Katistentie 100 taloyhtiöön kuuluu kaksi tavallista kerrostaloa, A- ja B-talo, jotka ovat rakennettu 1974. Molemmissa taloissa on hissi ja saunaosasto ja A-talossa on vaatehuolto-osasto. Talot sijaitsevat muutaman kilometrin päässä Hämeenlinnan kaupungin keskustasta kauniilla Katumajärven rannalla. Taloja yhdistää viihtyisä ja siisti pihapiiri.

Asuntoja on 48 ja asukkaita noin sata. Asunnot ovat omistusasuntoja ja osa asukkaista on asunut taloissa niiden valmistumisesta lähtien. Työikäisiä henkilöitä taloyhtiössä on parisenkymmentä, joten suurin osa asukkaista on eläkeläisiä. Asukkaiden keski-ikä on noin 70 vuotta.



Katisten taloyhtiön omaehtoinen toiminnan kehittäminen lähti liikkeelle asukasyhdistyksen nykyisen sihteerin Marjatta Tuomiston miettiessä omaa vanhuuttaan:

”Kun katselin, miten meidän talossa asuvat ikäihmiset liikkuvat viihtyisässä pihapiirissä, mietin usein millainen tulisi olemaan oma vanhuuteni. Missä silloin haluaisin olla ja asua? Voisinko itse vaikuttaa tulevaan elämäni ja sen sisältöön? Pihalla ja lenkkisaunassa käytyjen keskustelujen perusteella tiesin, että moni muukin talomme asukas oli pohtinut samoja asioita. Meillä kaikilla oli tarve tuntee yhteenkuuluvuutta ja turvallisuutta, lisäksi halusimme asua kotona niin pitkään kuin toimintakyky sen sallii.”

Samaan aikaan, kun Katisten alueen asukasyhdistyksessä mietittiin omaehtoisen toiminnan käynnistämistä, valmistui Hämeenlinnan kaupunki kuntaliitokseen. Palvelurakenne uudistui, perinteiset vanhainkotipaikat vähenivät ja tilalle tuli palveluasumisyksiköitä. Palveluasumisyksiköiden asumiskustannukset pelottivat pientä eläkettä saavia ihmisiä ja toisaalta kriteerit palveluasumiseen pääsemiseksi tiukentuivat.

Tämä väistämätön palvelurakenteen muutos vaatii senioreilta uutta ajattelutapaa, on pakko etsiä oma-aloitteisesti uusia ja erilaisia vaihtoehtoja arjessa selviytymiseen. Tarvitaan myös valmiutta osallistua muutoksen tuomiin moniin haasteisiin.

Näiden pohdintojen vahvistamana Marjatta Tuomisto otti yhteyttä silloiseen taloyhtiön hallituksen puheenjohtajaan ja kertoi visiostaan kehittää taloyhtiön asukkaille toimintakykyä ylläpitävää ja vahvistavaa omaehtoista toimintaa. Aluksi puheenjohtaja suhtautui ideaan epäillen. Hänen mielestään ajatus tuntui utopistiselta harhalta, koska tähän mennessä taloyhtiössä toiminta oli rajoittunut keväisiin pihatalkoisiin ja taloyhtiön kokouksiin.

Visioonsa vahvasti uskova Marjatta Tuomisto oli kuitenkin hahmotellut jo mielessään ensimmäisen vuoden toiminnan. Ja niin idea kypsyi vähitellen asukkaiden yhteisen suunnittelujakson siivittämänä tahtotilaksi – ja sitä kautta monipuoliseksi toiminnaksi.



Katisten mallin ensiaskeleet

Ensimmäinen toimenpide oli perustaa asukasyhdistys. Katisten alueen asukasyhdistyksen perustamisesta tehtiin päätös taloyhtiön historian ensimmäisessä pikkujoulussa joulukuussa 2008. Yhdistys perustettiin ja rekisteröitiin tammikuussa 2009.

Toiminnan kehittämisen lähtökohtana pidettiin sellaista toimintaa, joka hyödyntäisi kaikkia talon asukkaita, mutta etenkin sellaisia, jotka eivät jaksaisi tai kykene alentuneen toimintakykynsä vuoksi osallistumaan kaupungin tarjoamiin ns. julkisiin harrastus- ja liikuntapalveluihin.

Toiminnan päämääräksi kirjoitettiin: Jokaisella talossa asuvalla on mahdollisuus asua omassa kodissaan, tutussa ja turvallisessa ympäristössä, ystävien ja tuttavien ympäröimänä mahdollisimman terveenä ja toimintakykyisenä niin pitkään kuin se on mahdollista.

Toiminnan tavoitteiksi asetettiin: Taloyhtiön omaehtoinen senioritoiminta ja sen kehittäminen ajatuksena asukkaiden toimintakyvyn ylläpitäminen, syrjäytymisen ehkäisy, turvallisuuden tunteen lisääminen ja vastuun ottaminen itsestä ja lähimmäisistä. Nämä asetetut tavoitteet koettiin realistisiksi ja sellaisiksi, johon yhteisössä voidaan omaehtoisella toiminnalla vaikuttaa.

Yhdistyksen toiminta käynnistyy

Asukasyhdistyksen toiminta alkoi tammikuussa 2009. Tällöin yhdistyksen hallitus päätti, miten toimintaa lähdetäisiin luotsaamaan eteenpäin. Kokouksessa sovittiin, että joka vuosi olisi jokin teema mihin erityisesti kiinnitettäisiin huomiota. Teemojen kautta haluttiin vahvistaa toiminnan tavoitteellisuutta ja tuoda toimintaan vaihtelua.

- Ensimmäinen vuosi (2009) oli "tiedon ja yhteistyökumppaneiden hankinnan vuosi". Asiantuntijoita vieraili julkiselta, yksityiseltä ja kolmannelta sektorilta.
- Seuraava vuosi (2010) oli "liikunnan vuosi". Yhdistys sai rahallista tukea valtakunnalliselta Kunnossa kaiken ikää -ohjelmalta (KKI) omaan Terveys ja toimintakyky hankkeeseensa.



- Kuluvana vuonna (2011) teemana on ”turvallisuus kotona ja kodin ulkopuolella”. Yhdistyksessä halutaan korostaa turvallisuus-teemaa laajemmin kuin vain paneutumalla taloyhtiön paloturvallisuuteen. Turvallisuus nähdään myös toisten ihmisten välittämisenä ja huolenpitona.

Turinatupa. Yhdistyksen toiminta käynnistettiin järjestämällä asukkaille kolme ”Turinatupa-tilaisuutta”. Niiden tavoitteena oli tarjota asukkaille mahdollisuus tutustua toisiinsa sekä vahvistaa yhteisöllisyyden ja turvallisuuden tunnetta. Samalla haluttiin kuulla asukkaiden ajatuksia, tarpeita ja toiveita omaehtoisen toiminnan käynnistämiseksi. Turinatuvan ”vetäjänä” toimi asukasyhdistyksestä Aila Lompola.

Puheista tekoihin

Asukkaiden tarpeiden ja toiveiden pohjalta käynnistyi monenlaista toimintaa ja toiminnan ohjaajiksi valikoitui asukasyhdistyksen hallituksen toimijoita, heidän omien osaamisalueidensa ja mieltymysten mukaan. Toiminnan lähtökohtana on käyttää ensisijaisesti olemassa olevia ja omia resursseja, sillä taloyhtiön asukkaissa on monen alan asiantuntijoita.

Toiminta ei ole tiloista kiinni eli asenne ratkaisee

Koska taloyhtiössä ei ole erillisiä kokoontumis- tai kehotiloja, asukasyhdistyksen lähes koko toiminta tapahtuu A-talon sauna-, kylpy- ja vaatehuolto-osastoilla sekä B-talon alakerrassa. Kesäisin käytettävissä on yhteinen piha.

Esimerkkejä tilankäytöstä: A-talon pyykinkuivaushuone toimii juhlasalina, mankelihuone kahvi- ja verenpaineen mittausten tilana, B-talon alakerrassa pidetään vaihtoperiaatteella toimivaa pientä kirjastoa ja siellä on ”mินิกuntosali”. Asukkailla on mahdollisuus käyttää venettä, joka on läheisen Katumajärven rannassa.

Taloyhtiön hallitus antoi toiminta- ja säilytystilat yhdistykselle veloituksetta ja hankki molempiin taloihin ilmoitustaulut toiminnasta tiedottamista varten.



Katisten asukasyhdistyksen toiminta on hyvä osoitus siitä, kuinka kerhotoilujen puutteen voi korvata hyödyntämällä niitä tiloja, joita taloissa on. Luovuutta ja mielikuvitusta käyttämällä on mahdollista ”rakentaa” tarvittavia, viihtyisiäkin, tiloja.

Toiminta tänään

Katisten alueen asukasyhdistyksen toiminnan kehittyminen muutamassa vuodessa tähän päivään on ollut ihailtavaa. Säännöllistä toimintaa on tammikuusta toukokuuhun ja elokuusta joulukuuhun. Toimintaan kuuluvat säännölliset viikko-kerhot, erilaiset teema-tilaisuudet ja yhteistyössä eri tahojen kanssa järjestetyt tempaukset ja tapahtumat.

Kesällä kokoonnutaan harvemmin yhteen viikoittaisen kahvikupposen ääreen pihamaalle, sillä osa asukkaista lomailee ja mökkeilee ja viettää aikaa omien läheistensä kanssa.

Toimintaan osallistuu myös muutamia talon ulkopuolisia ”kannatusjäseniä”, mm. liikuntaan, erilaisiin juhliin ja teatterireissuihin.

Säännöllinen toiminta: liikuntaryhmät

Katisten taloyhtiön toimitiloihin pääsee joko hissillä tai B-talosta pihan poikki kävelemällä. Liikuntaryhmien ohjaajat ovat tuttuja talon asukkaita ja he tuntevat osallistujien toimintakyvyn. Saattoapua ryhmiin osallistumiseksi on aina tarjolla joko ohjaajien tai muiden asukkaiden taholta.

Säännöllistä liikuntaa järjestetään syyskuusta toukokuuhun. Sisätiloissa on ohjattua kuntojumppaa ja tuolijumppaa. Asukasyhdistyksen toimesta kokoontuu myös painonhallintaryhmä. Minikuntosalilla jokainen voi käydä omalla ajallaan vahvistamassa lihaskuntoaan. Kuntosalille on hankittu mm. kuntopyörä, stepperi, soutulaite, kahvakuulat ja tietysti myös kuminauhat ja kepit.

Keilaamaan mennään porukalla läheiselle keilahallille ja allasjumppaan Voutilakeskuksen uima-altaalle. Allasjumppa ja keilailu ovat mahdollistuneet KKI:n (Kunnossa kaiken ikää) määräraikaisen hankerahoituksen avulla.



Kesäaikana pyritään liikkumaan ulkona. Silloin järjestetään sauvakävelyä kahdessa eri ryhmässä, kävellään, pyöräillään, pelataan mölkkyä, krocketia, petankkia ja tikkapeliä. Osa asukkaista käy myös säännöllisesti lähellä olevassa Katumajärven uimassa ja soutelemassa.

Lisäksi osa asukasyhdistyksen jäsenistä osallistuu taloyhtiön ulkopuoliseen liikuntatoimintaan, esimerkiksi kaupungin järjestämiin liikuntaryhmiin. Yhdistys tukee omaehtoista liikuntaa varojensa mukaan.

Yhteistyötä liikunnan vahvistamiseksi. Hämeen ammattikorkeakoulun hoito-alan opiskelijat ovat ohjanneet tuolijumpaa ja laatineet yhdistyksen käyttöön oppaita, joissa on ohjeita ravitsemuksesta, painonhallinnasta ja ikäihmisten liikunnasta. Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy:n erityisliikunnan ohjaaja *Hilkka Leskinen-Nikander* on lähettänyt materiaalia ja antanut ohjeita jumppaohjelmien suunnitteluun ja toteutukseen.

Monenlaista muuta toimintaa

Katisten alueen asukasyhdistys tarjoaa asukkailleen monenlaista tekemistä. Talossa kokoontuu säännöllisesti ”porinakerho”, joka on jatkoa aiemmille turinatuville. Kalakerho ja askartelukerho kokoontuvat asukasyhdistyksen jäsenten vetäminä.

Vuosittain järjestetään yhteisiä teatterimatkoja ja tehdään yhteistyötä mm. alueen päiväkodin kanssa. Keskiviikkoisin on mahdollista käydä mankelihuoneessa mittauttamassa verenpainetta.

Kaupungin ja järjestöjen asiantuntijat ovat vierailleet asukasyhdistyksen järjestämissä teema-tapahtumissa ja kertoneet omasta toiminnastaan ja palveluistaan. Aiheet ovat vaihdelleet oikeaoppisesta sauvakävelystä kaupungin ikäihmisten palveluihin ja turvallisuuteen. Myös omaishoidosta ja muistiin liittyvistä aiheista on saatu tietoa.

Edelleen taloyhtiön tiloissa on pidetty tuote-esittelyjä, on kerrottu mausteista, pesuaineista, kynttilöistä ja kauneudenhoitotuotteista. Näyttelyäkin on järjestetty, kuten ruskanäyttely ja muistojen näyttely (omat vanhat, rakkaat tavarat). Lähellä sijaitsevaan kiviläyttelyyn on käyty tutustumassa kaksi kertaa.



Kyläkävelylle on lähdetty kahdesti: kyläkävelyllä on perehdytty alueen historiaan ja tähän päivään Katuman alueella. Yhteislaulutilaisuuksia, ostos- ja virkistysmatkoja sekä myyjäisiä pyritään järjestämään muutamia kertoja vuodessa. Pikkujoulut ja avointen ovien päivät kuuluvat ”ohjelmaan” vuosittain.

Yhteistyö yksityisyrittäjien kanssa. Talossa käy hieroja, parturi-kampaaja ja jalkahoitaja ennakkotilausten mukaan. Heidän vastaanottonsa tapahtuu sauna- ja kylpyosastolla tai asukkaiden omassa kodissa.

Paikallista ja valtakunnallista huomiota

Katisten alueen asukasyhdistyksen asukaslähtöinen ja innovatiivinen toiminta on herättänyt kiinnostusta sekä paikallisessa että valtakunnallisessa mediassa. Katisten mallista on kirjoitettu paikallislehdissä ja tehty juttuja paikallisradioon. Valtakunnallista ja ansaittua huomiota Katisten malli sai voittamalla vuonna 2010 Isännöitsijäliiton ja Helsingin Yliopiston Leppoisa lähiö -hankkeen kilpailun. Kilpailussa kartoitettiin taloyhtiöiden yhteisten tilojen kekseliästä käyttöä. Linnaseutu ry:n Kylät ja korttelit hanke valitsi yhdistyksen yhdeksi kylätutkimuskyläksi ja avusti heitä ”Kyläsuunnitelman” tekemisessä.

Asukkaiden kertomaa

Taloyhtiön omaehtoisella toiminnalla on ollut monenlaisia vaikutuksia talon asukkaiden elämään. Toiminta on vahvistanut asukkaiden turvallisuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta sekä innostanut heitä liikunnan pariin, antanut uusia ystäviä ja virikkeitä elämään.

”Meillä on nimet, tiedämme missä kukin asuu. Emme ole enää vain ‘se punahattuinen hieno rouva’ tai ‘se pitkä ja ryhdikäs mies.’”

”Toisten asukkaiden tunteminen lisää turvallisuutta. Jos tarvitsee apua, niin sitä uskaltaa kysyä naapurilta.”

”Yhdessä toimiminen on luonut meille turvallisen ja tutun yhteisön.”



”Olemme saaneet uusia ystäviä lenkkipoluille ja erilaisiin harrastuksiin.”

”On tullut yhteisiä kokoontumisia, liikuntahetkiä ja virkistysreissuja teatteriin. Kesätoimintaa ovat olleet pihapelit, yhteiset kahvihetket pihalla ja muu mukava yhdessäolo.”

Katisten mallin soveltaminen Hämeenlinnan kaupungissa

Kanta-Hämeen POLKKA -hankkeen ja Katisten alueen asukasyhdistyksen yhteistyökokouksessa syksyllä 2009 sovittiin, että POLKKA-hankkeen kautta Katisten omaehtoinen toiminta mallinnettaisiin ja sitä lähdettäisiin edelleen levittämään muihin taloyhtiöihin Hämeenlinnan kaupungissa.

Toiminnan mallintaminen

Omaehtoisen toiminnan mallintaminen eli ”toiminnan käsikirjoituksen tekeminen” aloitettiin kuvaamalla Katisten alueen asukasyhdistyksen erilaisia toimintaryhmiä kuten liikuntatoimintaa ja turinatupaa. Mallintamisen kautta haluttiin tarjota muille taloyhtiöille apua asukastoiminnan kehittämiseksi ja erilaisten ryhmien käynnistämiseksi.

Uusia taloyhtiöitä mukaan

Katisten mallista kerrottiin jokaisessa POLKKA -hankkeen järjestämässä tilaisuudessa Hämeenlinnassa. Malli herätti ihastusta ja kiinnostusta. Pian halukkaita yhteistyökumppaneita löytyi viidestä eri taloyhtiöstä keskustan alueelta.

Tiedotustilaisuudet taloyhtiöiden kerhotiloissa

Taloyhtiöiden omaehtoisen toiminnan kehittämisestä kiinnostuneiden henkilöiden kanssa sovittiin, että aloitettaisiin yhteistyö järjestämällä heidän kerhohuoneisiin tiedotus- eli ”infotilaisuus”, jossa kerrottaisiin taloyhtiöiden omaehtoisen toiminnan kehittämisestä ja Katisten mallista. Tilaisuuksien tarkoituksena oli ensisijaisesti tarjota areena talon asukkaille kertoa omista ajatuksistaan ja toiveistaan omaehtoisen toiminnan kehittämisestä.



Huom! tutustu erilliseen kutsuun **Kutsu Asuntoyhtiö xxx Oy:n asukkaille** (liite 1 www.ikakaste.fi).

Mitä saavutettiin? Taloyhtiöissä järjestettyjen infotilaisuuksien jälkeen todettiin, että liikunta oli selvästi suosituin teema näiden viiden taloyhtiön asukkaiden keskuudessa. Katisten mallia kaikkine toimintoineen pidettiin hyvänä esimerkkinä yhteisöllisestä ja omaehtoisesta toiminnasta. Asukasyhdistyksen perustaminen koettiin ainakin näin aluksi liian työlääksi asiaksi, mutta keskusteluissa korostettiin, että ilman asukasyhdistystäkin omaehtoista toimintaa voi helposti toteuttaa. Rekisteröidyn asukasyhdistyksen etuna on se, että yhdistys voi hakea toiminnalleen eri tahojen rahoitusta.

Infotilaisuuksien tuloksena päätettiin, että näissä viidessä taloyhtiössä keskitytään omaehtoisen liikuntatoiminnan kehittämiseen.

Kohderyhmäksi määriteltiin tavallisten taloyhtiöiden ikäihmiset, erityisesti sellaiset, joiden toimintakyky on heikentynyt tai heikentymässä.

Tavoitteiksi asetettiin saada taloyhtiöiden ikäihmiset liikunnan pariin ja luoda tavallisiin taloyhtiöihin pysyvää ja säännöllistä liikuntatoimintaa.

Liikunnan vertaisohjaajakoulutus

Taloyhtiöiden valittua liikuntatoiminnan kehittämisen ensisijaiseksi toiminnakseen, sovittiin taloyhtiöihin yhdyshenkilöt, jotka lähtisivät käytännössä viemään asiaa eteenpäin. Yhteistyössä Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy: n kanssa järjestettiin kaksi liikunnan vertaisohjaajakoulutusta.

Ensimmäinen koulutus tapahtui Hämeenlinnan keskustassa sijaitsevassa Hämeenkaaressa ja toinen Lammin liikuntakeskuksessa. Kouluttajaksi saatiin erityisliikunnanohjaaja Hilka Leskinen-Nikander, joka on jo vuosien ajan kouluttanut liikunnan vertaisohjaajia Hämeenlinnan kaupungissa yhteistyössä eri tahojen kanssa.

Koulutukset järjestettiin syksyllä 2010, jonka jälkeen taloyhtiöiden omaehtoisen toiminnan kehittäjillä oli perusopit hallussaan oman liikuntatoiminnan aloittamiseksi.



Huom! tutustu erilliseen koulutuksesta laadittuun kutsuun **Liikunnan vertaisohjaajakoulutus** (liite 2 www.ikakaste.fi).

”Liikunnan vertaisohjaaja on kuin talon emäntä tai isäntä joka kutsuu yhteen liikunnasta kiinnostuneita talon asukkaita. Liikunnan vertaisohjaajalta ei vaadita liikunnan ammatillista osaamista, vaan tavallisen ihmisen tiedot ja taidot riittävät. Tärkeintä on kiinnostus liikuntaa kohtaa ja halu kannustaa myös toisia mukaan toimintaan.”

Liikuntatoiminnan aloitus taloyhtiöiden kerhotiloissa

Liikuntatoiminta aloitettiin taloyhtiöissä liikunnan vertaisohjaajakoulutuksen käyneiden asukkaiden toimesta syksyn 2009 ja kevään 2010 aikana. Käytännössä liikuntatoiminnan aloittamisesta kerrottiin mm. kerhotiloissa järjestettävien tilaisuuksien yhteydessä ja erikseen laaditulla ilmoituksella, joka laitettiin taloyhtiön ilmoitustaululle tai hissien seinään.

Yhteistyö Hämeenlinnan ikäihmisten koti- ja asumispalveluiden fysioterapeuttien kanssa. Koska taloyhtiöiden omaehtoinen liikuntatoiminta tukee ikäihmisten kotona asumista, päätettiin pyytää yhteistyöhön mukaan ikäihmisten koti- ja asumispalveluiden viisi fysioterapeuttia. Toimintaa lähti vetämään kaksi keskustan alueella työskentelevää fysioterapeuttia *Ritva-Liisa Salonen ja Kari Myllymäki*.

”Fysioterapeuttien työ ikäihmisten koti- ja asumispalveluissa painottuu kotona asumista tukevaan ja edistävään toimintaan. Se on ennaltaehkäisevään toimintaa, jossa keskitytään ikäihmisten liikkumisen ja toimintakyvyn parantamiseen ja ylläpysymiseen. Kotikäynneillä kartoitetaan asiakkaan toimintakyky, annetaan liikkumisen ohjeita ja arvioidaan apuvälinetarve. Fysioterapeutit ohjaavat myös VoiTas ryhmiä, joissa kuntosalilaitteita ja pienapuvälineitä käyttäen lihasvoima ja tasapaino kehittyvät. Nivelten liikkuvuudella ja lihasten vahvistumisella on suora yhteys ikäihmisten kotona selviytymiseen ja kotitapaturmien ehkäisyyn” (Ritva-Liisa Salonen, Ft, VoiTas kouluttaja, Hämeenlinnan koti- ja asumispalvelut).



Fysioterapeutit apuna

Käytännössä yhteistyö fysioterapeuttien kanssa merkitsi, että jokaisessa taloyhtiössä järjestettiin ”liikuntainfot”, fyysisen toimintakyvyn testit ja perustettiin VoiTas tehokuntosaliryhmä. Asukkaiden apuvälinetarpeet kartoitettiin ja annettiin yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa oman fyysisen kunnon ylläpitämiseksi.

Liikuntainfot

Järjestettiin taloyhtiön kerhotiloissa, joissa fysioterapeutti kertoi liikunnan vaikutuksista toimintakyvyn ylläpitämiseen ja kotona asumisen tukemiseen. Tavoitteena oli herätellä asukkaiden motivaatiota liikkumiseen pohtimalla liikunnasta saatavia terveysvaikutteita – sekä myöhemmin mitata saavutettuja tuloksia.

Samalla asukkaille kerrottiin mahdollisuudesta osallistua fyysisen toimintakyvyn testaukseen, joka toteutettaisiin talon kerhotiloissa tai asukkaan kotona. Testauksen yhteydessä kartoitettaisiin asukkaan apuvälinetarpeet ja annettaisiin yksilöllistä ohjausta ja neuvotaan oman fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja vahvistamiseksi.

Jatkossa kaikille testeihin osallistuneille tehtäisiin uusintatestaus, jolloin nähtäisiin, onko säännöllisellä liikunnan harrastamisella ollut vaikutusta fyysisen toimintakyvyn paranemiseen. Uusintatestaus on myös hyvä motivointikeino liikuntaharrastuksen jatkumiseen.

Huom! tutustu erilliseen tilaisuudesta laadittuun kutsuun **Tietoa liikunnan vaikutuksista lihaskuntoon ja tasapainoon** (liite 3 www.ikakaste.fi) ja **Fyysisen toimintakyvyn testi** (liite 4 www.ikakaste.fi).

VoiTas ryhmä

Fyysisen toimintakykymittauksen jälkeen taloyhtiön asukkaista toimintakyvyltään heikoimmille perustettiin oma VoiTas ryhmä koti- ja asu-



mispalveluiden fysioterapeuttien tai Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy:n erityisliikunnanohjaajan toimesta kaupungin ikäihmisten kuntosalilla.

VoiTas ryhmään otettiin kerralla 5 – 8 kuntoilijaa omaishoitajineen ja se kokoontui 2 kertaa viikossa noin kahden kuukauden ajan. Kuljetus kuntosalille tapahtui tilataksilla ja matkustuskustannukset jaettiin osallistujien kesken.

Eri tutkimusten mukaan läkkäillä henkilöillä on todettu olevan huomattavaa heikkenemistä maksimivoimassa, minkä takia lihasten harjoittaminen on tärkeää. Tiedetään, että hyvällä alaraajojen lihasvoimalla voidaan kompensoida huonoa tasapainoa ja täten vähentää mm. kaatumisen vaaraa. Kuntosaliharjoittelu on tehokkain tapa lisätä lihasvoimaa.

Liikunnan vertaisohjaajien ohjaama säännöllinen liikuntatunti kerhotiloissa. Taloyhtiöiden koulutetut liikunnan vertaisohjaajat ohjaavat liikuntaryhmiä taloyhtiön kerhotiloissa kerran viikossa. Käytännössä toiminta on tuolijumpaa, lihas- ja tasapainoharjoittelua, liikuntaa musiikin ja leikin muodossa, sauvakävelyä ja lenkkeilyä yhdessä jne. Toimintamuoto suunnitellaan aina yhdessä talon asukkaiden kanssa.

Muutamassa taloyhtiössä on syntynyt myös omia kuntosaliryhmiä VoiTas ryhmien lisäksi. Nämä ryhmät ovat hakeutuneet taloyhtiön lähellä sijaitsevaan yksityiseen kuntosaliin asiakkaiksi saaden sitä kautta yksilöllistä ohjausta voima- ja tasapainoharjoitteluun.

Resurssien kartoittaminen. Yhteistyössä mukana olleet ikäihmisten koti- ja asumispalveluiden fysioterapeutit ja Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy:n erityisliikunnanohjaaja ovat kartoittaneet syksyn 2011 aikana Hämeenlinnan keskustassa toimivat yksityiset kuntosaliryttäjät. Tätä tietoa on tarkoitus jakaa jatkossa kaikille ikäihmisille, taloyhtiöiden toimijoille, järjestöille, koti- ja asumispalveluiden henkilöstölle sekä ikäihmisten asiakasohjausyksikölle.

Liikunnan vertaisohjaajien tukeminen

Koska taloyhtiöissä toimivien liikunnan vertaisohjaajien toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, he tarvitsevat tuekseen ja toiminnan edelleen



kehittämiseen ja juurruttamiseen ammattilaisten apua. Hämeenlinnassa taloyhtiöiden vertaisohjaajille on järjestetty POLKKA-hankkeen kautta säännöllisiä tapaamisia ja koulutuksia, joissa on käsitelty vertaisohjaamiseen ja taloyhtiöiden omaehtoiseen toimintaan liittyviä aiheita. Kaikissa näissä tapaamisissa on ollut mukana Marjatta Tuomisto Katisten alueen asukasyhdistyksestä.

Vertaisohjaajat ovat osallistuneet myös Hämeenlinnan vapaaehtoiskeskus Pysäkin vertaisohjaajien tukihenkilön *Pirjo-Liisa Vileniuksen* ohjaamiin liikunnan vertaisohjaajille tarkoitettuihin tilaisuuksiin, joissa he ovat saaneet vaihtaa ajatuksiaan, kokemuksiaan ja osaamistaan toisten liikunnan vertaisohjaajien kanssa.

Taloyhtiöiden omaehtoisen toiminnan kehittämisen ja liikunnan vertaisohjaajien tukemisen jatkosuunnitelmat

Kanta-Hämeen POLKKA-hanke päättyy lokakuussa 2011, jonka jälkeen taloyhtiöiden omaehtoisen toiminnan kehittäminen ja koordinointi liikunnan osalta jatkuu Hämeenlinnassa Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen ohjelmatyön (2011 – 2014) ja vapaaehtoiskeskus Pysäkin kautta.

Voimaa vanhuuteen ohjelmatyön päämääränä on iäkkäiden liikkumiskyvyn, kotona asumisen ja elämänlaadun tukeminen. Hämeenlinnassa voimaa vanhuuteen ohjelmatyön tavoitteena on, että kolmen vuoden kuluttua on valmiina "iäkkäiden terveystoiminnan edistämiseen" rakenne ja tiedotusjärjestelmä, josta on apua yhteistyössä eri järjestöjen ja muiden tahojen kanssa. Voimaa vanhuuteen kohderyhmänä ovat kotona asuvat iäkkäät 75 + ikäihmiset, joilla on ennakoivia liikkumiskyvyn ongelmia, alkava muistisairaus (diagnosoitu), lievä masennus tai kokemus yksinäisyydestä sekä liikuntaa harrastavat aktiiviset 60+ ikäiset, jotka ovat halukkaita toimimaan ikäihmisten liikuntatäyvinä, vertaisohjaajina tai viestin viejinä.

Ohjelmatyön aikana Ikäinstituutti tarjoaa mahdollisuuden liikunnan ammattilaisille kouluttautua VoiTas (voimaa ja tasapainoa) kouluttajiksi. Jona jälkeen he voivat taas kouluttaa koti- ja asumispalveluiden työntekijöitä Kunnonhoitajiksi ja vapaaehtoistoimijoita VertaisVetureiksi (liikunnan vertaisohjaaja). Lisäksi ohjelmatyön aikana tarjotaan Ulkoilu-

ystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus ja senioritanssin ohjaajakoulutus, joiden kautta saadaan vapaaehtoismijoita iäkkäille ulkoiluystäväiksi ja senioritanssin ohjaajiksi.

Ohjelmatyö tukee taloyhtiöiden omaehtoisen toiminnan kehittämistä, koska liikunnan kautta saadaan monenlaista tukea ikäihmisten kotona asumiseen.

Jatkossa vapaaehtoiskeskus Pysäkillä laaditaan liikunnan vertaisohjaajista rekisteri ja heitä tuetaan säännöllisesti jatkokouluttamalla ja järjestämällä erilaisia seminaareja.

Yhteenveto

Taloyhtiön omaehtoisen toiminnan kehittäminen – Katisten mallin mukaan – tuo hyvin esille sen, kuinka todelliset asiakaslähtöiset toimintamallit kasvavat, kehittyvät ja juurtuvat toimintaympäristöönsä parhaiten asukkaiden oman osallistumisen kautta. Toimintaa suunniteltaessa on tärkeintä kuulla asukkaiden ajatuksia toiminnan kehittämisestä. Näissä viidessä tavallisessa taloyhtiössä asukkaat valitsivat liikunnan omaehtoisen toiminnan kehittämiseksi. Kuitenkin kaikissa taloyhtiöissä on selvästi ollut nähtävissä, että liikuntatoiminnan aloittaminen on lisännyt yhteisöllisyyttä, sosiaalisuutta, turvallisuutta ja sitä kautta asukkaiden hyvinvointia. Yhteisen toiminnan kautta moni ikäihminen on löytänyt elämänsä uusia ystäviä, aloittanut uuden liikuntaharrastuksen ja tuntenut olonsa turvallisemmaksi.

Katisten malli, jossa on huomioitu asukkaiden fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus, osoittaa että ikäihmisten palveluiden kehittämisessä asiakkailla on parhaimmillaan ”laadun kehittäjän rooli”. Eli tärkeintä on turvata heille mahdollisuus osallistua kehittämään itseensä kohdistuvia palveluja, suunnittelemaan niiden toteutusta, arvioimaan tarvittavia voimavaroja ja asettamaan laatutavoitteita.



Tarvittavat resurssit

Taloyhtiöiden omaehtoisen toiminnan kehittämiseen tarvitaan:

- vastuuhenkilö toiminnan käynnistämiseen, koordinointiin ja vertaisohjaajien jatkotukemiseen esim. vapaaehtoiskeskuksen työntekijä
- tavallisten taloyhtiöiden hallitus ja asukkaat
- taloyhtiöstä koulutettavat liikunnan vertaisohjaajat
- taloyhtiöstä tilat toimintaan
- ikäihmisten koti- ja asumispalveluiden fysioterapeutit

Toimintamallin toteutuessa saavutettavissa olevat hyödyt

Asukkaalle

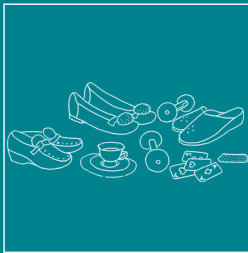
- toimintakyky paranee
- turvallisuuden tunne vahvistuu
- yksinäisyys vähenee
- mahdollisuus osallistua liikuntatoimintaan heikentyneestä toimintakyvystä huolimatta

Taloyhtiölle

- yhteisöllisyys lisääntyy
- julkisuuskuva paranee
- avoimuus ja luottamus lisääntyvät
- turvallisuuden tunne vahvistuu
- oman taloyhtiön kerhotilat hyödylliseen käyttöön

Yhteiskunnalle

- ikäihmisten toimintakyky paranee
- kotona asuminen mahdollistuu pitempään
- uusia "matalan kynnyksen" liikuntapaikkoja
- ennaltaehkäisevää ja voimaannuttavaa toimintaa parhaimmillaan!



KASTE



HÄMEENLINNAN KAUPUNKI
Hyvä arki asuu Hämeenlinnassa

Kutsu Asuntoyhtiö xxx Oy:n asukkaille**Liite 1**

Taloyhtiöiden omaehtoinen toiminta - Katisten malli ja sen soveltaminen muualle
Taina Laakso, Kanta – Hämeen POLKKA – hanke, Väli-Suomen IKÄKASTE – ÄLDRE –
KASTE – hanke 2009 – 2011, Marjatta Tuomisto, Katisten alueen asukasyhdistys ry

KUTSU**Asuntoyhtiö xxx Oy:n asukkaille**

Kutsumme Teidät Kanta – Hämeen POLKKA - hankkeen järjestämään tilaisuuteen ideoimaan ja keskustelemaan kanssamme taloyhtiönne ikäihmisten osallisuuden ja omaehtoisen toiminnan kehittämistä.

Ikäihmisten omaehtoisen toiminnan kehittämisen tavoitteena on edistää ikäihmisten hyvinvointia ja terveyttä, ehkäistä yksinäisyyttä ja turvattomuuden tunnetta, sekä monin eri tavoin tukea ikäihmisten mahdollisuuksia viettää omaehtoista, mielekästä, elämää omassa asuinympäristössään.

POLKKA -hanke on mallintamassa, kehittämässä ja levittämässä Katisten alueen asukasyhdistyksen kanssa erilaisia yhteisöllisiä toimintamalleja tavallisten taloyhtiöiden tarpeisiin.

Pohditaan yhdessä mitä omaehtoinen toiminta voisi olla teidän taloyhtiössänne?

Aika: keskiviikko 21.9.2010 klo 19 -20

Paikka: xxx kerhotila

Kanta – Hämeen POLKKA -hanke (eli Palvelujen, Osaamisen ja Laadun Kehittäminen Kanta – Hämeessä Asiakaslähtöisesti) on ikäihmisten palvelujen kehittämishanke Forssan, Hämeenlinnan ja Riihimäen seudulla.

POLKKA – hankkeessa halutaan kuulla ikäihmisten ääntä ja näkemyksiä palvelujen kehittämisessä!

TERVETULOA!

Taina Laakso
toiminnanohjaaja, Kanta-Hämeen POLKKA -hanke

Liikunnan vertaisohjaajakoulutus

Liite 2

Taloyhtiöiden omaehtoinen toiminta - Katisten malli ja sen soveltaminen muualle
Taina Laakso, Kanta – Hämeen POLKKA – hanke, Väli-Suomen IKÄKASTE – ÄLDRE –
KASTE – hanke 2009 – 2011, Marjatta Tuomisto, Katisten alueen asukasyhdistys ry

Liikunnan vertaisohjaajakoulutus

Kanta-Hämeen POLKKA – hanke ja Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy
järjestävät yhteistyössä liikunnan vertaisohjaajakoulutuksen
taloyhtiöiden omaehtoisen liikuntatoiminnan kehittämistä
kiinnostuneille henkilöille.



Onko Sinulla omakohtaista kokemusta liikunnan ilosta ja sen voimaannuttavasta
vaikutuksesta? Haluatko olla kannustamassa ja innostamassa taloyhtiönne asukkaita
liikunnan piiriin?

Kuka voi toimia liikunnan vertaisohjaajana?

Liikunnan vertaisohjaaja on kuin talon emäntä tai isäntä joka kutsuu yhteen liikunnasta
kiinnostuneita talon asukkaita. Liikunnan vertaisohjaajalta ei vaadita liikunnan ammatillista
osaamista, vaan tavallisen ihmisen tiedot ja taidot riittävät. Tärkeintä on kiinnostus
liikuntaa kohtaa ja halu kannustaa myös toisia mukaan toimintaan

Mitä koulutus antaa?

Koulutus antaa perusvalmiudet toimia vapaaehtoisena vertaisohjaajana erilaisissa
liikuntaryhmissä. Se tarjoaa tietoa ikäihmisten liikunnanohjauksesta, terveysliikunnasta
sekä rajoitteista liikunnassa. Koulutuksessa jaetaan ideoita ja virikkeitä liikuntaryhmän
ohjaamiseen. Samansisältöisiä koulutuksia järjestetään kahdessa eri paikassa, Kanta-
Hämeenlinnassa Hämeenkaaressa sekä Lammilla Liikuntakeskuksessa. Koulutusten
aloitusjaksot järjestetään seuraavasti

Paikka: Hämeenkaari, Hämeesaarentie 3
Aika: 1. aloituskerta torstaina 21.10.2010 klo 12 -15

Paikka: Lammin Liikuntakeskus, Lamminraitti 37
Aika: 1. aloituskerta perjantaina 22.10.2010 klo 12 -15

Koulutus jatkuu molemmissa paikoissa yhdessä sovituin väliajoin 2 x 2tuntia (sovitaan
aloituskerralla). Näillä kerroilla keskitytään käytännön harjoituksiin mm. tasapaino- ja
lihaskuntoharjoitteisiin, kuminauha- ja tuolijumppaan, peleihin, leikkeihin, venyttelyyn sekä
rentoutumiseen. Jokaisen koulutuskerran alussa on aiheeseen liittyvä teoriaosuus ja
keskustelua ikäihmisten liikuntaan liittyvistä erityiskysymyksistä. Koulutus on osallistujille
maksuton.

Mikäli innostuit koulutuksestamme niin ilmoittaudu mahdollisimman pian POLKKA –
hankkeen toiminnanohjaaja Taina Laaksoille p. 03 6214640, taina.laakso@hameenlinna.fi

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa!

Taina Laakso
Toiminnanohjaaja
Kanta-Hämeen POLKKA – hanke

Markus Rantsi
Johtava liikunnanohjaaja
Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy

Tietoa liikunnan vaikutuksista lihaskuntoon ja tasapainoon**Liite 3**

Taloyhtiöiden omaehtoinen toiminta - Katisten malli ja sen soveltaminen muualle
Taina Laakso, Kanta – Hämeen POLKKA – hanke, Väli-Suomen IKÄKASTE – ÄLDRE –
KASTE – hanke 2009 – 2011, Marjatta Tuomisto, Katisten alueen asukasyhdistys ry

**TIETOA LIIKUNNAN VAIKUTUKSISTA LIHASKUNTOON JA
TASAPAINOON**

Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan säännöllisen ja oikeaoppisen liikunnan vaikutuksista ikäihmisen lihaskuntoon ja tasapainoon.

Aika: perjantai 10.12.2010 klo 13 -14

Paikka: kerhuhuone

Aiheesta tulee kertomaan koti- ja asumispalveluiden fysioterapeutti Kari Myllymäki.

Jos sinulla on vaikeuksia nousta ylös tuoilta tai sängyltä, tämä tilaisuus on juuri sinulle!
Tutkimusten mukaan lihaskunto kasvaa ja tasapaino kehittyy säännöllisellä harjoittelulla,
olitpa sitten nuori tai ikäihminen. Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan miten se tehdään!

TERVETULOJA MUKAAN!

Taina Laakso, toiminnanohjaaja
Kanta-Hämeen POLKKA – hanke
Hämeenlinnan kaupunki

Kari Myllymäki ft
Koti- ja asumispalvelut
Hämeenlinnan kaupunki

Fyysisen toimintakyvyn testi**Liite 4**

Taloyhtiöiden omaehtoinen toiminta - Katisten malli ja sen soveltaminen muualle
Taina Laakso, Kanta – Hämeen POLKKA – hanke, Väli-Suomen IKÄKASTE – ÄLDRE –
KASTE – hanke 2009 – 2011, Marjatta Tuomisto, Katisten alueen asukasyhdistys ry

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TESTI

Hämeenlinnan kaupungin ikäihmisten koti- ja asumispalveluiden fysioterapeutti Ritva-Liisa Salonen tulee tekemään toimintakyvyn testin **kaikille halukaille** taloyhtiönne ikäihmisille, joiden fyysinen toimintakyky on alentunut (etenkin heille, jotka tarvitsevat liikkumiseen apuvälineitä).

Aika: Maanantaina 31.10.2011 klo 14.00 – 15.00
Paikka: kerhotila



Testaus tehdään jokaiselle yksilöllisesti ja samalla fysioterapeutti antaa ohjeita fyysisen kunnan ylläpysymiseksi ja kohottamiseksi. Testaus tehdään taloyhtiönne kerhohuoneessa tai omassa kodissanne. Jos haluatte, että testi tehdään kotonanne, fysioterapeutti kartoittaa samalla myös apuvälinetarpeen.

Testiin kannattaa osallistua, sillä se antaa hyvää tietoa siitä, miten omaa fyysistä kuntoa voisi ylläpitää ja kohottaa!

Testin kautta on mahdollisuus päästä VoiTas ryhmään (tehokuntosaliryhmä) jota ohjaavat Hämeenlinnan koti- ja asumispalveluiden fysioterapeutit tai Hämeenlinnan Liikuntahallien erityisliikunnanohjaaja.

TERVETULOA MUKAAN!

Taina Laakso, toiminnanohjaaja
Kanta-Hämeen POLKKA – hanke
Hämeenlinnan kaupunki

Ritva-Liisa Salonen, Ft
VoiTas kouluttaja
Koti- ja asumispalvelut
Hämeenlinnan kaupunki