

Hankekuvaukset ei-myönnetty: Avustus iäkkäiden ihmisten liikkumisen edistämiseksi 2023

1. Bewe Sport 77 ry

Hankkeessa järjestetään kesäaikaan Minigolfia seuran minigolfkentällä Käpylässä sekä talvella kolme kertaa viikossa luistelua tai kaukalopalloa Myllypuron jäähallissa yli 65-vuotiaille iäkkäille. Toimintaa ohjaavat osaavat palkatut ohjaajat. Osallistujat tavoitetaan seuran omien verkostojen sekä Kirkko ja kaupunki -lehden kautta.

Yhteistyökumppanina hankkeessa on RC Bewesport oy.

2. Combat Society of Helsinki ry

Liikettä, liikkuvuutta ja kaatumisen hallintaa ikäihmisille

Hankkeen tavoitteena on ryhmäliikunnan avulla edistää ikäihmisten liikkuvuutta, liikkumista sekä opettaa kuinka kaatua turvallisesti liukastuessa tai kompastuessa. Parin viikon ajan (4-5 harjoitusta) kestävässä, seuran salilla Malmilla järjestettävissä ryhmissä harjoituksia ohjaa koulutettu ohjaaja (tai useampi), jolla on takana pitkä kamppailulajien parista hankittu tietotaito turvalliseen vartalonhallintaan ja kaatumiseen. Tavoitteena on harjoituttaa yksi ryhmä kuukaudessa alkaen huhti-toukokuussa ja jatkuen vuoden loppuun saakka.

3. Eläkeliitto ry

Ihan tikkana - innostu läheltä liikkeelle

Hankkeessa kokeillaan erilaisia keinoja houkutella kotona asuvat ikääntyvät helsinkiläiset liikkeelle, järjestämällä avoimia maksuttomia liikuntatapahtumia, -tuokioita ja -retkiä. Keskeisenä teemana tapahtumissa on arkiaktiivisuuden lisääminen, kaatumisen ehkäisy ja kaatumisen pelon vähentäminen tasapainoharjoittelun avulla. Hankkeen aikana koulutetaan ja tuetaan vapaaehtoisia vertaisliikuttajia/liikuntaetsiviä, jotka kannustavat terveysliikuntasuosituksen mukaiseen liikunnan harrastamiseen, etsivät uusia liikkujia, auttavat löytämään tarjolla olevia liikuntamahdollisuuksia ja toimivat liikkujien tukena kannustaen myös arkiaktiivisuuteen.

Yhteistyötä tehdään tapahtumien järjestämisessä ja niiden markkinoinnissa kaupunginosaseurojen kanssa (Lauttasaari-, Vuosaari- ja Artova-seurat) ja Uudenmaan Marttojen kanssa.

4. FriiActive ry

Liikuntaa ikäihmisille

Hankkeen tavoitteena on tuoda ohjattuja liikuntaryhmiä alueille missä on vähän tai ei ollenkaan ohjattua liikuntaa ikääntyneille ja alueille, joissa ikääntyneiden määrä ja ryhmien osallistujakapasiteetti eivät riitä tarjoamaan monille ohjattua liikuntaa. Tunneille kannustetaan osallistumaan myös perheenjäseniä, ystäviä ja vapaaehtoisia ikääntyneiden tueksi. Vapaaehtoisia saattajia kannustetaan toimimaan ikääntyneen liikuntakaverina ilmaisella sisäänpääsillä tunneille ikääntyneen seurana.

Yhteistyökumppaneina hankkeessa ovat muun muassa Suomen monikulttuurinen liikuntaliitto FIMU ry, Suomen punaisen ristin ystävöiminta sekä alueella toimivat yhdistykset ja palvelutalot.

5. Friskis & Sveltis Helsinki ry

lääkäiden jäsenten ja toimijoiden aktivoiminen

Hankkeen tavoitteena on seuramme iäkkäiden jäsenten ja toimijoiden aktivoiminen ja seuran toiminnassa pysyminen mahdollisimman pitkään. Tavoitteena on myös iäkkäiden ihmisten saaminen digitaalisten palvelujemme aktiivisiksi käyttäjiksi. Hankkeessa on suunniteltu järjestettäväksi kolme ikääntyneille suunnattua tapahtumaa.

6. Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry

Liikunnasta ja kulttuurista voimaa arkeen

Liikunnasta ja kulttuurista voimaa arkeen -hankkeessa tavataan 1-2 kertaa kuukaudessa kulttuurikerhon merkeissä. Hanke on jatkoa viime vuonna avustusta sosiaali- ja terveyslautakunnalta saaneelle hankkeelle. Kerho vierailee paikallisissa kulttuurikohteissa sekä toteuttaa erilaisia lajikokeiluja – tapaaminen voi olla esimerkiksi sauvakävely kiinnostavaan ulkokulttuurikohteeseen. Retki voi suuntautua myös esimerkiksi konserttiin tai tanssiin ja tapaamisia toteutetaan vaihtelevasti eri puolilla kaupunkia. Kerhossa halukkaat pääsisivät toimimaan oman asuinalueensa kävelyoppaina ja vertaisliikkujin. Liikuntaryhmän lisäksi hankkeen kautta on mahdollista osallistua matalan kynnyksen kuoro toimintaan kerran viikossa. Näiden lähitoimintojen lisäksi osallistujat saavat oikeuden liikuntavideopalveluun, jonka käyttöön opastetaan askel askeleelta joko lähitapaamisessa tai kuvatuetuin ohjein.

Yhteistyötä hankkeessa tehdään muun muassa helsinkiläisten monikulttuuristen liikuntaseurojen ja helsinkiläisten senioriyhdistysten kanssa.

7. Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry

Liikuntahankkeet 2023-24

Hankkeen tarkoituksena on tarjota monipuolisia matalan kynnyksen liikunnallisia tapahtumia ja harrastustoimintaa maksutta tai nimellistä maksua vastaan ilmoittautuneiden poisjäännin vähentämiseksi. Suunnitelmassa järjestää muun muassa Seniorit - liikkumisen iloa -tapahtuma Lohjan kisakeskuksessa, tutustumista eri liikuntalajeihin, puistojumppa- ja mölkky-/petankkitapahtumia sekä vesijumppaa. Toiminta järjestetään Yhdistyksen jäsenkunnalle (480) ystävineen ja tuttavineen kaikkialla Helsingissä.

Hankkeen yhteistyökumppaneita ovat muun muassa Tapanilan Erä, Helsingin Latu & Polku, Helsingin seniorikeskukset sekä Helsingin kaupungin liikuntapalvelut.

8. HIFK Gymnastics ry

lääkäiden ihmisten voimistelutunnit

Seura järjestää iäkkäille helsinkiläisille sopivaa voimistelua Kisahallilla arkipäivisin noin puolilta päivin, jolloin voimistelualue on tyypillisesti tyhjänä. Kisahallin voimistelualueella pystytään järjestämään turvallista ja ikätasoaista voimistelua esim. kanveesilla ja matalilla puomeilla. Toinen vastaava kokonaisuus järjestetään Liikuntamylyssä, jonne pääsee helposti mm. kaikkialta metroradan varresta, mutta etenkin itäisestä suurpiiristä. Toiminnan suunnittelee seuran päätoiminen valmentaja ja fysioterapeutti Marikki Pennanen, jolla on pitkä kokemus ikäihmisten kanssa toimimisesta.

9. Itä-Helsingin Shakkikerho ry

Hakija ei toimittanut hakemuksen questback-liitettä.

10. Jälkipoltto Liikunta ja Terveys ry

Suosittelun annos liikuntaa +65-vuotiaille vuoden jokaiselle päivälle

Hankkeessa tullaan kehittämään ja käyttöönottamaan +65-vuotiaille suunnattu maksuton JÄLKIPOLTTO 365 +65 liikuntakonsepti, jossa yhdistyy sekä ONLINE-ohjattu että LÄHI-ohjattu liikunta. Video-ohjatuista harjoituksista muodostuva säännöllinen ja suunniteltu viikkoliikuntamenu muodostaa JÄLKIPOLTTO 365 +65-ohjelman ytimen. Lisäksi ONLINE-ohjelmaan yhdistetään Helsingissä (Vuosaari, Myllypuro, Puotila, Herttoniemi, Laajasalo) kasvotusten tapahtuvaa ohjattua ryhmäliikuntaharjoittelua, tutustutaan lähiliikuntapaikkoihin, opastetaan sisä- ja ulkokuntosalien käyttöön ja toteutetaan vapaamuotoisia tapaamisia liikunnan merkeissä vertais- ja vapaaehtoisliikuntaluotsien kanssa.

11. Mummodisko ry

Mummodiskon discotanssityöpajat – jorailua lantiolla tai ilman kaiken ikää!

Hankkeen tarkoituksena on järjestää matalan kynnyksen discotanssityöpajoja yhteistyössä Itä-Helsingin alueen seniorikeskusten kanssa. Discotanssityöpajojen tavoitteena on edistää kotona asuvien ikäihmisten psykofyysistä toimintakykyä, jossa vahvasti ovat esillä liikunta, aivoterveys ja yksinäisyyden kokemusten lievittäminen yli kulttuurirajojen yhdenvertaisesti.

Mummodisko ry järjestää vuosina 2023 - 2024 4 x 4 kpl discotanssityöpajaa Itä-Helsingin alueella sisältäen discotanssin opetusta ja teoriaopetusta erilaisia asiantuntijoita hyödyntäen. Työpajojen aikana helsinkiläiset seniorit pääsevät tutustumaan matalan kynnyksen turvin discoilmion syntyyn ja genren kehittymiseen eri vuosikymmenien aikana.

Hankkeessa sovittu alueen seniorikeskusten lisäksi yhteistyöstä Metropolia Ammattikorkeakoulun geronomi-opiskelijoiden kanssa.

12. ORCA Helsinki ry

Uintiharjoittelua seniorille

Perustetaan matalan kynnyksen uintiryhmä seniori-ikäisille uimareille. Tavoitteena jatkuva ja säännöllinen 1krt/vko ohjattu uintiharrastus. Tarkoitus on myös lisätä motivaatiota ja kiinnostusta uintiharrastusta kohtaan ja antaa lisää virikkeitä ja sisältöä myös itsenäiseen harjoitteluun. Tuen myötä osallistumiskustannukset saadaan osallistujalle alhaisiksi. Uimahallin sisäänpääsymaksulla olisi mahdollista näin osallistua osaavan ohjaajan suunnittelemaan treeniin omassa vertaisporukassa.

13. Positiiviset ry, HivFinland rf

Vertaisuudesta voimaa liikuntaharrastukseen hiv-positiivisille

Hankkeen tarkoituksena on koota yhteen helsinkiläisiä hiv-positiivisia, suunnitella ja toteuttaa vertaisryhmässä erilaisia liikuntakokeiluita, jotka helpottavat liikunnan aloittamista ja auttavat löytämään tuttuja, joiden kanssa liikuntaa harrastaa. Hankkeessa toteutetaan kahdeksan liikuntakokeilua hiv-positiivisille ikääntyneille Helsingissä.

14. Senioritaloyhdistys Aikalisä ry

Kotona asuvien iäkkäiden ihmisten toimintakyvyn parantaminen henkilökohtaisen liikunnanohjauksen kautta.

Hankkeen tarkoitus on ohjata kotona asuvia yli 70-vuotiaita heille sopivan liikkumisen pariin. Kohteena ovat iäkkäät, jotka eivät ole löytäneet kunnolleen sopivaa tapaa liikkua, eivätkä tiedä mikä olisi turvallinen ja hyödyllinen tapa liikkua ottaen huomioon terveydentilan asettamat rajoitteet.

Valmennettava saa henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman, jossa on huomioitu valmennettavan taustat, toiveet, tavoitteet ja resurssit. Valmennusjakso sisältää yhteensä neljä henkilökohtaista lähitapaamista, joissa liikutaan ja keskustellaan 60 minuuttia. Valmennuksen yhteydessä käytetään mm. AsOy Aikalisän yhteisiä tiloja ja kuntosalia sekä lähiympäristön liikuntamahdollisuuksia. Valmennusjakso sisältää lisäksi neljä henkilökohtaista 20-30 minuuttia kestävä virtuaalista tapaamista esimerkiksi videopuhelulla.

Hankkeen keskeinen yhteistyökumppani on Liisa Lampola Personal training and coaching. Aikalisä ry hankkii osallistujat ja tarjoaa tiloja ja Liisa Lampola valmentaa. Aikalisä ry koordinoi toimintaa ja yhteistyötä AsOy Aikalisän kanssa.

15. Siskot ja Simot ry

Luovasti liikkeelle yhdessä

Hankkeen tavoitteena on lisätä ikäihmisten liikkumista madaltaen kynnystä liikkeelle lähtemiseen mielekkäällä ja monipuolisella toiminnalla. Hankkeessa järjestetään noin tunnin kestäviä matalan kynnyksen liikkumis- ja kulttuurituokioita pienryhmissä 1-3 kertaa viikossa per alue (Munkkiniemi ja Etelä-Haaga). Ikääntyneet osallistetaan toimintaan suunnittelemalla yhdessä tapaamisten sisältöjä sekä osallistumalla osittain sisällön tekemiseen esimerkiksi tuomalla tapaamisiin muille jaettavaksi kirjavinkkejä, keksimällä omia tietokilpailukysymyksiä, toivomalla lempimusiikkikappaleita, leipomalla tarjottavia tapaamisiin. Toimintaa järjestetään ja siitä tiedotetaan mm. sellaisten yhteistyökumppaneiden kanssa, jotka eivät ole perinteisesti juurikaan järjestäneet liikunnallista toimintaa. Mm. Kirjastossa järjestettävissä tapahtumissa henkilökunta kertoo asiakkailleen tapahtumista sekä tiedottaa facebookissa. Munkkiniemen seurakunnan henkilökunnan kanssa toteutetaan mm. yhteisiä Virsiä ja venyttelyä -teemaisia seniorikahveja.

Muita yhteistyökumppaneita hankkeessa ovat MERO:n Kynnysten madaltaminen -hanke, Seniori-info sekä Länsi-Helsingin musiikkiopisto.

16. Suomen Punaisen Ristin Helsingin ja Uudenmaan piiri

Punaisen Ristin Helsingin ystävälityksen kehittämishanke

Hankkeen tarkoituksena on resursoida SPR:n Helsingin ystävälityspalvelu palkatulla työntekijällä, jonka avulla olisi mahdollista lisätä välityksen aukioloaikaa, lyhentää odotusaikaa, tarjota parempaa palveluohjausta, lisätä vapaaehtoisten välittäjien määrää sekä kouluttaa vapaaehtoisia käyttämään Tanssikaverit -hankkeessa tuotettua liikepankkia vapaaehtoistyössään liikkumisen lisäämiseksi.

Hanke toteutetaan yhteistyössä SPR:n Helsingin osastojen kanssa.

17. Suomen Somaliland Verkosto Organisation ry

Hakija ei toimittanut hakemuksen questback-liitettä.

18. Tapanilan Erä ry

Ikääntyvien matalan kynnyksen ryhmien lisääminen ja vapaaehtoisten vertaisohjaajien, liikuntakavereiden kouluttaminen

Hankkeessa järjestetään matalan kynnyksen liikuntaryhmiä iäkkäille ihmisille seurassa järjestetyn muun ikääntyneiden liikunnan vastapainoksi. Matalan kynnyksen ryhmiä toteutetaan jokaisena arkipäivänä, eli 5 tuntia viikossa. Toiminta suunnitellaan iäkkäiden kohderyhmää kuunnellen. Lisäksi hankkeessa koulutetaan vertaisohjaajia vapaaehtoisista seuran jäsenistä. Koulutetut liikuntakaverit jalkautetaan lähialueelle ikäihmisten kotiin pitämään pieni jumppahetki, lenkkikaveriksi turvalliseen ulkoiluun tai hakemaan ikäihminen kotiovelta matalan kynnyksen ryhmään liikkumaan.

Yhteistyökumppanina hankkeessa on Tapanilan Terveystalo sekä alueen terveysasema.

19. ViaDia Helsinki ry

Hankkeessa kannustetaan ja tuetaan Punavuoren ja sen lähialueen kotona asuvia ikäihmisiä ja mahdollisesti heidän omaishoitajiaan tutustumaan lähiympäristöön, erityisesti sen luontoon ja kulttuurikohteisiin. Heille järjestetään yhteisiä retkiä heille mieluisiin kohteisiin. Kohteina voivat olla esim. merenranta-alueet, puistot ja museot. Vapaaehtoiset toimivat oppaina ja tarvittaessa kuljettajina. Retket järjestetään eri kohteisiin toivomusten mukaan joko lähelle jalkaisin tai hiukan kauemmaksi tarjoten autokyydit.

20. Viipurin Nyrkkeilijät ry

Ikääntyneiden kuntonyrkkeily

Hankkeessa järjestetään kerran viikossa iäkkäälle suunnattu kuntonyrkkeilyryhmä seuran Ruskeasuon harjoitusallilla. Ryhmän vetäjäksi koulutetaan ohjaaja sopivalla erityisosaamisella.

Yhteistyötä kohderyhmän tavoittamiseksi tehdään seniorikeskusten, palvelutalojen, päiväkeskusten ja eläkkeensaajayhteisöjen kanssa.

21. Voimauttavan taiteen äärellä ry

Ilo itää idässä

Hakemus koskee keväällä 2022 sosiaali- ja terveyslautakunnalta saaneen Ilo Itää Idässä -hankkeen jatkokautta. Hankkeen tarkoitus on mahdollistaa liikunnan ja harrastamisen ilon erityisesti sellaisille ikääntyneille kaupunkilaisille, joita perinteisemmät liikuntamuodot ei houkuttele tai ole saavutettavissa. Hankkeessa järjestetään muun muassa kulttuuria ja liikuntaa yhdistelevää ryhmäliikuntaa Kulttuurimyllyssä, erilaisia lajikokeiluja yhteistyökumppaneiden kanssa, Liikuntamyllyn ”eteistoimintaa” ruokajonossa asioiville, lapsi-isovanhempi -liikuntahetkiä sekä erilaisia liikuntaretkiä.

Hankkeen yhteistyökumppaneina ovat muun muassa Helsingin kaupungin liikuntapalvelut (Liikuntamylly), avustusjärjestö Hang on ry sekä Metropolia ammattikorkeakoulu.