

Hankekuvaukset myönnetyt: Avustus iäkkäiden ihmisten liikkumisen edistämiseksi 2023

1. Etelä-Suomen Sydämpiiri ry

Luontokuntosalista virtaa

Luontokuntosalista virtaa -hanke antaa ikääntyneelle ihmiselle virtaa liikkumiseen, lihaskunnon ylläpitoon ja verenpaineen hallintaan yhteisöllisen ryhmän tuella lähiluontokohteissa matalalla kynnyksellä. Luontokuntosaleissa ikääntynyt pääsee liikkumaan ohjatusti tutussa lähiympäristössä kolme kertaa maksutta. Ryhmässä on liikunnan ammattilaisen lisäksi sydänyhdistyksen vapaaehtoinen vertaisliikkuja, joka voi jatkaa ryhmän niin halutessa ryhmän kanssa kolmen kerran jälkeen. Kolmen kerran ryhmiä järjestetään 10 eri Helsingin lähiluontokohteessa syksyn 2023 ja kevään 2024 aikana.

Hankkeen toteuttajakumppaneina ovat Etelä-Suomen Sydämpiirin neljä paikallista sydänyhdistystä, joiden vapaaehtoiset osallistuvat toimintaan vertaisohjaajina.

2. Folkhälsans Förbund rf

Rörelseglädje i vardagen

Liikkumisen iloa arjessa -hankkeen tavoitteena on lisätä ruotsinkielisten ikäihmisten liikettä ja tukea heidän hyvinvointiaan kolmella valitulla alueella Helsingissä (Lauttasaari, Munkkiniemi ja Vartiokylä). Hanke on saanut rahoitusta sosiaali- ja terveystoimialalta vuonna 2022 ja nyt haetaan rahoitusta hankkeen jatkokaudelle. Tavoitteena on matalan kynnyksen liikunnan kautta saada aikaan liikkumisen iloa ja yhteisöllisyyttä. Matalan kynnyksen toimintamuotoihin kuuluvat ohjatut teemakävelyt, ryhmäliikunta ja lajikoikeilutoiminta osallistujien lähiympäristöissä. Kaikki toiminta järjestetään pienissä ryhmissä. Jatkokauden tavoitteena on muun muassa pilotoida Ikäinstituutin Tossut ja tassut -liikkeelle toimintamallin mukaista toimintaa teemakävelyiden yhteydessä hankealueilla.

Yhteistyökumppaneina hankkeessa ovat Ikäinstituutti, ruotsinkieliset seurakunnat, ruotsinkieliset eläkeläisjärjestöt sekä Folkhälsanin paikallisjärjestöt hankealueilla. Hankkeen tavoitteena on juurruttaa osa toiminnoista osaksi Folkhälsanin paikallisorganisaatioita ja ruotsinkielisten eläkeläisjärjestöjen toimintaa.

3. Gymnastikföreningen i Helsingfors r.f.

Rörlighet och gemenskap

Hankkeessa järjestetään sovellettua voimistelua ja tanssia ruotsin kielellä ikäihmisille kerran viikossa koulutetun ohjaajan opastuksella. Tunnit järjestetään Katajanokan liikuntahallilla ja ne ovat suunnattu ikääntyneille, joilla on jo sellaisia toimintakyvyn asettamia esteitä, etteivät he pysty osallistumaan muuhun yhdistyksen tarjoamaan toimintaan ikäihmisille.

4. Helsingin 4H-yhdistys

Ikiliikkuja

Ikiliikkuja-hankkeessa tuetaan kotona asuvien ikäihmisten liikunta-aktiivisuutta ja lisätään ylisukupolvista yhteistyötä liikkumisessa. Kahtena edellisvuonna sosiaali- ja terveystoimialalta rahoitusta saaneessa hankkeessa Helsingin 4H-yhdistyksen rekrytoimat 16-28-vuotiaat liikuntatsempparit ohjaavat ikäihmisille heidän tarpeisiinsa räätälöityä

liikuntaa tai tukevat heitä arjen liikkumisessa. Liikunnanohjauksen ja tuen avulla pyritään parantamaan ikäihmisten elämänlaatua ja fyysistä kuntoa. Tavoitteena on liikunnan juurruttaminen osaksi hankkeeseen osallistuneiden ikäihmisten arkea. Lisäksi liikuntatsempparit ohjaavat ikäihmisten ryhmille liikuntaa sekä auttavat osallistujia digilaitteiden käytössä osana ohjattua ryhmätoimintaa.

Asiakkaita liikuntatsemppareille ohjataan hankkeessa Miina Sillanpään säätiön Kunnon Kaveri- ja Mereon Kynnysten madaltamisen hankkeista. Ikäinstituutin Voimaa etäjumpasta -hanke on ollut myös hankkeen yhteistyökumppani etäliikunnan osalta.

5. Helsingin Latu & Polku ry

Yhdessä ulkoillen

Hankkeen tarkoituksena on luoda matalan kynnyksen ulkoilumahdollisuuksia helsinkiläisille ikäihmisille järjestämällä ulkoiluryhmiä Helsingin eri kaupunginosiin. Ulkoiluryhmät kokoontuvat säännöllisesti ja ne aktivoivat helsinkiläisiä ikäihmisiä liikkumaan yhdessä. Ulkoiluryhmät käynnistetään hankkeen avulla ja hankkeen lopputuloksena ulkoiluryhmät integroidaan vertaisohjaajavetoisina mukaan Helsingin Ladun ja Polun normaaliin toimintaan.

Ulkoiluryhmien starttaamisessa tehdään yhteistyötä kaupunginosayhdistysten kanssa.

6. Helsingin muistiyhdistys ry

Liike ja muisti 3.0

Hanke on jatkohanke kahtena edellisvuonna sosiaali- ja terveystoimialalta rahoitusta saaneelle Liike ja muisti -toiminnalle, jota on tarkoitus jatkaa uudella hankekaudella hieman uudistettuna. Hankkeessa jatketaan aiemmin järjestetyistä toimintamuodoista 30-40 minuuttia kestäviä etäkuntotuoquioita ja Lavis -lavatanssijumppaa helsinkiläisille muistisairaille, omaishoitajille ja läheisille.

Yhteistyötä tehdään hankkeessa Ikäinstituutin Voimaa etäjumpasta -hankkeen kanssa.

7. Helsingin Nuorten Miesten Kristillinen yhdistys ry

Ikäihmisten liikuntaetsivä -toiminta

Ikäihmisten liikuntaetsivä -toiminnan päämäärä on tarjota tuen tarpeessa oleville, vähän liikkuville ikäihmisille yhdenvertaiset mahdollisuudet liikuntaan ja sitä kautta tasoittaa hyvinvointieroja väestössä. Liikuntaetsivä -toimintamalli on aiemmin Helsingin NMKY:ssä ja muutamassa muussa NMKY-paikallisyhdistyksessä kehitetty ja testattu 16-29-vuotiaiden syrjäytymisvaarassa olevien nuorten liikkeen lisäämiseen. Liikuntaetsivätoiminnan ja yksilöohjauksen lisäksi hankkeessa järjestetään osallistujille pienryhmätoimintaa sekä matalan kynnyksen liikuntaryhmiä kumpiakin noin 10 h / vko.

Tärkeimpinä yhteistyökumppaneina liikuntaetsivätoiminnassa ovat terveyskeskukset, seurakunnat, seniori- ja eläkeläisjärjestöt, kyläyhdistykset sekä ryhmätoimintaan liittyvissä lajikokeiluissa alueen urheiluseurat ja liikuntatoiminnan järjestäjät.

8. Helsingin Sydänkuntoutus ry

Yhdessä tekemisen iloa eri liikkumismuotoja ja kulttuuria yhdistellen

Hanke on kahtena edellisenä vuonna rahoitusta sosiaali- ja terveystoimialalta saaneen hankkeen jatkokausi. Hankkeessa järjestetään Helsinki tutuksi liikkuen -kävelytapahtumia, kuukauden mittaisia lajikoeluryhmiä, etäjumppaa sekä Sydänmindfulness -tunteja. Kävelysten tarkoituksena on tutustuttaa ikäihmiset mahdollisimman laajasti Helsingin liikuntapaikkoihin, kävelyreitteihin sekä eri kaupunginosiin. Kävelyn yhteyteen liitetään jokin kulttuurikohde tai arkkitehtuurillisesti kiinnostava kaupunginosa, minkä lisäksi niihin kuuluu kevyttä jumppaa ja venyttelyä. Hankkeen toiminnoissa hyödynnetään digitaalisia alustoja ja tätä kautta tutustutetaan ikäihmisiä näiden alustojen hyödyntämiseen laajemminkin. Ne tarjoavat oivan välineen synnyttää omaehtoisia ryhmiä, jotka voivat itsenäisesti jatkaa myös hankkeen jälkeen. Hankkeessa myös pyritään etsimään uusia toimintamalleja Helsingin Sydänkuntoutus ry nykyisen toiminnan kehittämiseen vastaamaan nykyhetken tarpeita.

Yhteistyötä tehdään hankkeessa muun muassa Metropolia AMK:n monialaisten innovaatio-opintojen sekä Tapanilan Erä Karaten Hyvän Kunnon Seniorikarate -hankkeen kanssa.

9. Ikäinstituutin säätiö sr

Voimaa etäjumpasta - Etäohjattua terveystoimintaa iäkkäille helsinkiläisille

Hanke on jatkoa kahtena edellisvuonna sosiaali- ja terveystoimialalta rahoitusta saaneelle Voimaa etäjumpasta - hankkeelle. Hankkeessa parannetaan iäkkäiden itsenäisen kotona asumisen edellytyksiä levittämällä ja juurruttamalla iäkkäiden etäjumpan toimintamallia Helsingissä. Hanke tukee järjestöjä, kaupungin toimijoita ja oppilaitoksia toteuttamaan iäkkäille sopivaa etäjumppaa. Hankkeessa laajennetaan etäjumppaa toteuttavaa verkostoa, koordinoidaan yhteistyötä ja tuetaan etäjumpan juurtumista organisaatioiden rakenteisiin. Lisäksi hankkeessa selvitetään, kehitetään ja kokeillaan oppilaitosyhteistyötä etäjumpan toteutuksessa.

Hankkeen yhteistyötoimijaverkostoon kuuluvat etäjumppaa järjestävät järjestöt Helsingissä, toisen asteen oppilaitokset ja ammattikorkeakoulut sekä Helsingin kaupunki.

10. Jade yhteisö ry

Moninaisesti liikkuvampi Helsinki

Hankkeen tavoitteena on mahdollistaa ja lisätä iäkkäiden vieraskielisten mielekästä liikkumista asiantuntevan ohjauksen sekä yhdessä oppimisen avulla. Lisäksi hankkeessa kehitetään moninaisuusosaamista työpajoissa yhteistyössä kaupungin liikuntapalveluiden sekä monikulttuuristen järjestöjen kanssa. Tavoitteiden saavuttamiseksi hanke järjestää: 1) ikääntyvien vieraskielisten tarpeiden mukaisiksi räätälöityjä liikuntaryhmiä eri puolilla kaupunkia ja kaupungin palvelukeskuksissa 2) julkisten liikuntapalveluiden työntekijöille sekä järjestötoimijoille suunnattuja moninaisuutta käsitteleviä työpajoja.

11. Kallio-Vallilan Eläkeläiset ry

Turvallisia kävelyjä kotikulmilla

Hankkeen tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa ikäihmisille soveltuvia turvallisia ja esteettömiä kävelyreittejä Keskisen suurpiirin eri kaupunginosissa yhdessä alueen kaupunginosayhdistysten ja muiden yhteistyökumppanien kanssa sekä toteuttaa niiden kanssa ohjattuja kävelyjä kesäkuusta 2023 toukokuulle 2024. Kävelyillä pyritään erityisesti tavoittamaan yli 75-vuotiaita, myös kotihoidon asiakkaita ja yksinäisiä, jotta heidän omatoiminen

liikkuminensa ja sosiaalinen elinpiirinsä voisivat laajentua. Kustakin kävelyreitistä laaditaan kartta, joka tallennetaan sekä Kallion-Vallilan eläkeläisten että kaupunginosayhdistysten ja muiden yhteistyökumppaneiden kotisivuille linkeiksi ja kaikkien avoimeen käyttöön.

Kävelyjen suunnittelussa ja toteutuksessa tehdään yhteistyötä muun muassa Hermanni-Vallila -seuran, Alppila-seuran, Siltasaariseuran, Kallioseuran, Kumpula-seuran, ARTOVA ry:n ja Kalasataman asukasyhdistyksen kanssa.

12. Kannelmäen voimistelijat ry

Hyvässä seurassa - hyvässä kunnossa

Hankkeessa pyritään lisäämään alueen iäkkäiden arkiaktiivisuutta ja omatoimisuutta sekä auttaa osallistujia löytämään alueen liikuntamahdollisuuksista itselle kiinnostavat. Hankkeen avulla pyritään lisäämään yhteisöllisyyttä ja löytämään uusia ystäviä, joiden kanssa voidaan lähteä liikkumaan kurssin jälkeenkin. Hankkeessa järjestetään kahden kuukauden pituinen kurssi, joka kokoontuu Kannelmäen Voimistelijoiden omassa liikuntatilassa KaVo-salilla, minkä lisäksi suunnataan myös ulos ja muille lähialueen liikuntapaikoille.

Kohderyhmän tavoittamisessa tehdään yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa, kuten Kaarela-seura, Kaarelan Omakotiyhdistys, Kannelmäen Martat, Kannelmäen seurakunta, Kannelmäen palvelukeskus ja Kanneltalo.

13. MERO ry

Kynnysten madaltaminen liikkumisen edistämiseksi

Hankkeessa pyritään tavoittamaan etsivän vanhustyön otteella kotona asuvia ikäihmisiä, joiden kotikynnykset on kasvanut, joiden sosiaalinen verkosto puuttuu tai jotka toimintakykynsä tai elämäntilanteensa vuoksi tarvitsevat yksilöllisesti räätälöityjä ratkaisuja liikkumisen edistämiseksi. Yhdessä sovitun tavoitteen mukaisesti työntekijä kannustaa ja tukee liikkumaan omassa arjessa asiakkaan voimavarojen mukaisesti, tukee ryhmätoimintaan osallistumisessa tai auttaa etsimään vapaaehtoisen tai vertaisen ulkoilu- tai liikkumiskaveriksi. Hanke ei itse järjestä toimintaa vaan hyödyntää yksilötyössä olemassa olevia toimintoja, joihin asiakkaita tarpeen mukaisesti ohjataan. Hanke on jatkoa kahtena aikaisempana vuonna avustusta sosiaali- ja terveystoimialalta saaneelle kynnysten madaltamisen toiminnalle.

Toimintaa rahoitetaan osittain STEA-rahoitteisesti (vapaaehtoistoiminnan koordinointi). Asiakasohjauksessa MERO:n kynnysten madaltamisen hankkeeseen tehdään yhteistyötä Helsingin kaupungin seniori-infon, toimintaterapian, Miina Sillanpään säätiön Kunnon kaveri -hankkeen, Siskot ja Simot Luovasti liikkeelle yhdessä -projektin, Helsingin 4H-yhdistyksen Ikiliikkuja -hankkeen, Omakotisäätiön Iloa arkiliikunnasta ja osallisuudesta -hankkeen kanssa sekä Vanhusten Turva säätiön Laitelainaamon kanssa.

14. Miina Sillanpää Säätiö sr

Kunnon kaveri

Hankkeessa tarjotaan Länsi-Helsingissä kotona asuville ikäihmisille maksutonta, matalan kynnyksen liikunnallista toimintaa toteutettavaksi yksin, ryhmässä sekä liikuntakaverin kanssa. Hanke on ollut käynnissä sosiaali- ja terveystoimialan myöntämällä avustuksella kaksi hankekautta ja nyt haetaan avustusta kolmannelle hankekaudelle. Ryhmätoiminta on avointa kaikille ja sitä tarjotaan toimintakyvyltään eritasoisille senioriliikkuville. Ikääntyneet, jotka eivät pääse tai halua tulla mukaan ryhmätoimintaan, voivat saada yksilöllisen liikkumissuunnitelman hankekoordinaattorin tai Laurea AMK:n fysioterapeuttiopiskelijoiden toimesta. Sen toteuttamisen tueksi heille tarjotaan vapaaehtoista tai 4H-yhdistyksen liikuntatsempparia. Ikäihmisten tavoitetaan etsivän vanhustyön keinoin

jalkautamalla ikäihmisten arjen toimintaympäristöihin sekä yhteistyöverkostojen kautta. Kolmannella hankekaudella toimintaa laajennetaan Munkkiniemen ja Pikku Huopalahden alueilta myös Pitäjänmäen alueelle.

Yhteistyökumppaneina hankkeessa yksilöllisen tuen tarjoamisessa Laurea AMK:n fysioterapeuttipiskelijat ja Helsingin 4H -yhdistys (Ikiliikkuja -hanke). Etsivän vanhustyön ja asiakasohjauksen kumppaneina toimivat MERO - Vanhusten palvelutaloyhdistys, seurakunnat, Helsingin kaupungin seniori-info, palvelukeskukset, Pikku Huopalahden asukastalo ja Konalan asukastila. Yhteistyötä tehdään kunta- ja järjestötoimijoiden kesken Etsivän vanhustyön verkostossa.

15. Monaliiku - Monikansallisten naisten hyvinvointi ja liikunta ry

Ikänaiset liikkeelle 2.0

Ikänaiset liikkeelle 2.0- hanke on jatkoa Monaliikussa jo 2 vuotta toimineelle Ikänaiset liikkeelle- hankkeelle. Hankkeen tarkoitus on edistää maahan muuttaneiden, + 55- vuotiaiden naisten kokonaisvaltaista hyvinvointia monipuolisen liikunnan avulla, lisätä maahan muuttaneiden naisten osallisuutta ja sosiaalisuutta sekä aloittaa kartoittamaan ikääntyvien, etenkin maahan muuttaneiden naisten, toiminnan järjestämiselle tarvittavat erityispiirteet, haasteet ja mahdollisuudet. Hankkeessa tullaan järjestämään maahan muuttaneille naisille turvallisessa tilassa, kulttuurisia erityispiirteitä huomioiden ryhmäliikuntaa, vesiliikuntaa sekä digitaalisia taitoja tukevaa Zoom-liikuntatunteja viikoittain sekä elinpiiriä laajentavilla ohjatuilla retkillä.

Hankkeessa tehdään yhteistyötä Ikäinstituutin, Allergia- ja astmayhdistyksen sekä Jade yhteisön kanssa.

16. Omakotisäätiö sr

Iloa arkiliikunnasta ja osallisuudesta

Hankkeessa tavoitetaan Itä-Helsingin alueella etsivän vanhustyön keinoin ikäihmisiä, joiden liikkuminen kodin ulkopuolella on vähentynyt tai vaarassa vähentyä fyysisten tai psykososiaalisten syiden vuoksi. Hankkeen toimintaan osallistuvat saavat yksilöllistä liikkumista edistävää ohjausta, tarvittaessa tuekseen vapaaehtoisen sekä mahdollisuuden osallistua kohderyhmälle suunnattuun ryhmäliikuntaan ja ulkoilutapahtumiin. Vapaaehtoiset saavat yksilöllistä ohjausta ikäihmisten liikkumisen edistämiseen ja tukea vapaaehtoisena toimimiseen. Hankkeessa jo käynnistettyjä toimintaryhmiä kuten tasapainoryhmä, ulkoiluryhmät ja kerrostalojumppa tullaan jatkamaan. Uusia ryhmiä perustetaan osallistujien toiveista. Lähiluontoa, olemassa olevien kotikaupunkipolkujen esteettömiä osuuksia ja ulkokuntoilupisteitä hyödynnetään liikkumisen edistämässä Vartiokylässä ja Vuosaaressa.

Yhteistyötä asiakasohjauksessa tehdään Helsingin Seniori-infon, kotikuntoutuksen, Vuosaaren terveysaseman, Mikaelin seurakunnan ja Helsingin 4H-yhdistyksen Ikiliikkuja-hankkeen kanssa. Lisäksi MERO:n ja Miina Sillanpään säätiön etsivän vanhustyön hankkeiden kanssa tehdään yhteistyötä yhteisen vapaaehtoispoolin muodossa.

17. Oulunkylän Seurakunnan Siirtolayhdistys ry

Avoimet liikuntatuokiot ikäihmisille

Sosiaali- ja terveystoimialalta avustusta edellisvuonna saaneen Ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitäminen -hankkeen jatkohankkeen tarkoituksena on tarjota lähialueen ikäihmisille mahdollisuus osallistua maksutta ryhmäliikuntaan, joka edistää osaltaan heidän terveyttään ja hyvinvointiaan. Samalla halutaan osoittaa, että Pienellä Kulttuuritalolla on heille muutakin tarjottavaa: tämän maksuttoman ja avoimen ryhmän lisäksi talolla on hyvin monipuolinen tarjonta liikuntaryhmiä viikon jokaiselle päivälle.

Mainonnassa ja kohderyhmän tavoittamisessa hyödynnetään paikallisia kontakteja seurakuntaan ja asukasyhdistykseen.

18. Pro Lapinlahti mielenterveysseura ry

Liikkeelle Lähteeltä! - Liikkeelle aktivoivaa ja mielekästä tekemistä ikäihmisille

Liikkeelle Lähteeltä! hankkeen tavoitteena on, että Lapinlahden sairaala-alueen lähialueiden ikääntyneet löytävät liikkeelle aktivoivaa, mielekästä ja itselle tärkeää tekemistä, joko osallistumalla itse hankkeen monimuotoiseen toimintaan tai välillisesti koulutettavien vapaaehtoisten ja vertaisten kautta. Tavoitteen saavuttamiseksi hanke toteuttaa säännöllistä ryhmämuotoista toimintaa, liikkumista edistävää ja luontoyhteyttä syventävää luontotoimintaa, opastettuja lähiluontoretkeä sekä muuta ikäihmisten arkiliikkumista edistävää toimintaa. Lisäksi järjestetään vapaaehtoisille sekä oman seuran ja yhteistyökumppanien työntekijöille koulutuksia.

Yhteistyötä hankkeessa tehdään seniori- ja kaupunginosayhdistysten sekä Mieli Suomen Mielenterveys ry:n kanssa.

19. Pääkaupunkiseudun Helsingin Selkäyhdistys ry

Seniorin Selkä Kuntoon -hanke

Seniorin selkä kuntoon -hanke on jatkoa kahtena edellisvuonna sosiaali- ja terveystoimialalta avustusta saaneelle hankkeelle, jonka tavoitteena on aktivoida helsinkiläisiä yli 65-vuotiaita asukkaita liikkumaan säännöllisesti, parantaa osallistujien toimintakykyä ja fyysistä kuntoa sekä ehkäistä selkäoireita- ja kipuja. Hanke tarjoaa maksutta monipuolisia, matalankynnyksen vaihtoehtoja liikkumisen lisäämiseen mm. 8-10 viikoittaista ohjattua sisä- ja ulkoliikuntaa (selkäjumppaa, vesijumppaa, ulkoliikuntaa, kuntosaliharjoittelua), sekä 3-4 viikoittaista etäjumppaa (etäselkäjumppa ja etäpilates). Hankkeen aikana perustetaan myös vertaiskävelyoporukoita. Vertaiskävelyjä ohjaavat tehtävään kouluttamamme vapaaehtoistoimijat. Hankkeen järjestämä toiminta on osallistujille maksutonta ja avointa kaikille.

Yhteistyökumppaneina hankkeessa on Ikäinstituutin Voimaa etäjumpasta -hanke, Helsingin kirjastot ja asukastalot, Metropolia AMK:n fysioterapeuttipintojen sekä Helsingin Sydänkuntoutus ry.

20. Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Helsinkiläisten Murtumat Kuriin Liikunnalla (HelMuku)

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen liikuntahankkeessa on tarkoitus pilottiryhmien avulla luoda potilasjärjestöjen yhteiskäyttöönkin sopiva toimintamalli iäkkäiden, vähän liikkuvien helsinkiläisten aktivoimiseksi koulutettujen vertaisohjaajien vetämiin liikuntaharjoituksiin, joilla ehkäistään kaatumisia ja lonkkamurtumia. Hanke on jatkoa sosiaali- ja terveystoimialalta edellisvuonna rahoitusta saaneelle hankkeelle. Ikäihmisten nousujohteisissa liikuntaharjoituksissa käytetään kansainvälistä OTAGO-harjoitteluojelmaa, jonka käyttöön hankkeeseen lupautuvat vertaisohjaajat koulutetaan Suomen Luustoliiton kurseilla. Syyskaudella 2023 järjestetään kaksi liikuntaryhmää, ja kevätkaudella 2024 järjestetään kaksi liikuntaryhmää.

Hankkeessa tehdään yhteistyötä Suomen Luustoliiton ja Uudenmaan Kilpi ry:n kanssa.

21. Suomen Kuurojen Urheiluliitto ry

Hankkeen tavoitteena on huonokuuloisten, kuuroutuvien ja kuurojen ikäihmisten liikuntakynnyksen madaltaminen. Palveluiden saavutettavuuden parantaminen sekä uusien toimintamuotojen kokeileminen erilaisten yhteistyöverkostojen kanssa. Hankkeessa järjestetään 12-15 erilaista liikuntatapahtumaa alueellisuus huomioiden sekä viikoittain monipuolisella tulkkauksella toteutettavaa etäjumppaa, vuodessa yhteensä reilu 50 kertaa, saavuttaen kuurot, huonokuuloiset ja kuuroutuvat sekä myös maahanmuuttajakuurot ikäihmiset.

Hankkeessa kehitetään uudenlaista toimintaa etätulkkauksella (puhe-, kirjoitus- ja viittomakielen tulkkaus samanaikaisesti erilaista tulkkausta tarvitseville) etäjumppien ja muiden etäliikuntamuotojen ohjauksessa. Hanke olisi ensikokeilu ja antaisi tietoa mahdollisen jatkohankkeen tarpeelle huonokuuloisten ja kuurojen ikäihmisten hyvinvoinnin ja liikuntamahdollisuuksien tulevaisuuden kehittämiseen digipalveluiden yhä kehittyessä.

Yhteistyökumppaneina hankkeessa ovat Hero ry, Helsingin kuuloyhdistys ry, Kuurojen liitto ry, Kuuloliitto ry sekä muut kuuloyhdistykset ja kansalliset liitot.

22. Suomen monikulttuurinen liikuntaliitto FIMU ry

Maahanmuuttajayhdistysten edellytysten parantaminen liikunnan tarjoamiseen ikääntyneille sekä ikääntyneille sopivan ryhmäliikuntatoiminnan toteuttaminen

Hankkeen tavoitteena on edistää maahanmuuttajayhdistysten edellytyksiä toteuttaa ryhmämuotoista ikääntyneiden toimintakyvylle ja tarpeisiin sopivaa liikuntaa, sekä toteuttaa tälle kohderyhmälle kohdistettua, omakielisten ohjaajien ohjaamaa liikuntaa Helsingin maahanmuuttajayhdistysten yhteistoimintana. Hankkeessa FIMU koordinoi ja jäsenyhdistykset toteutettavat 2-3 erilaista retkeä/tapahtumaa, joihin ikääntyneet voivat osallistua perheineen sekä viikoittaista ryhmämuotoista sisä- ja/tai ulkoliikuntaa vähintään 6 ryhmälle ikääntyneitä.

Hankkeen yhteistoteuttajina toimivat FIMU:n jäsenseurat Helsingissä. Lisäksi toimintojen suunnittelussa tehdään yhteistyötä Jade yhteisö ry:n ja Suomen Ladun kanssa.

23. Tapanilan Erä Karate ry

Hyvän Kunnan seniorikarate

Hankkeessa tarjotaan monikanavaisesti liikuntaan aktivointia 65-vuotta täyttäneille helsinkiläisille. Hanke on jatkoa kahtena edellisvuonna avustusta saaneelle Hyvän kunnan seniorikarate -hankkeelle ja hyödyntää siinä luotua konseptia. Konseptissa yhdistetään monipuolisesti karateharjoitteita (senioreille kehitettyjä) sekä mm. joogaa. Konseptin harjoitusten avulla iäkkäillä kehittyy monipuolisesti mm. seuraavat taidot: tasapaino, muisti, koordinaatio ja voima. Erytistä huomiota jatkohankkeessa kiinnitetään kaatumistekniikan opetteluun ja uusien osallistujien tavoittamiseen toimintaa ja tarjontaa edelleen kehittämällä.

Yhteistyökumppaneina hankkeessa ovat Malmin eläkeläiset ry ja Helsingin Sydänkuntoutus ry.

24. Vanhusten Turva sr

Ryhmästä ryhtiä

Hankkeen päätavoitteena on ikääntyvien osallisuuden vahvistaminen ja aktiiviseen toimijuuteen kannustaminen lisäämällä liikunta- ja kulttuurikokemuksia. Hankkeessa järjestetään liikunnallisia kuntovartteja, luontokävelyitä ja kuntolenkkejä. Lisäksi järjestetään kulttuurikävelyitä, joissa tutustutaan oman alueen historiaan, kulttuurihenkilöihin ja -koteihin. Kävelyretkillä hyödynnetään muun muassa ajankohtaistapahtumia, konsertteja, museopäiviä ja

kulttuuritalojen maksuttomia tapahtumia. Hankkeessa järjestetään myös vertaisvapaaehtoisten ja vapaaehtoisten kouluttamista ja koulutettuja vapaaehtoisia hyödynnetään hankeaktiiviteettien toteuttamisessa. Vertaisvapaaehtoisia kutsutaan mukaan toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. Heidän näkemyksiään hyödynnetään monipuolisesti esimerkiksi mielipide- ja blogikirjoituksissa, markkinoinnin suunnittelussa ja vaikuttamistyössä.

Yhteistyökumppaneina hankkeessa ovat Vuosaaren ja Lauttasaaren seurakunnat, Vuosaaren kirjasto, MERO:n etsivä vanhustyö, Friskis & Svettis sekä Myrskyryhmä.

25. Östersundomin Sisu - Össi ry

Voimaa vanhuuteen II (Seniori säpinät)

Hanke on sosiaali- ja terveystoimialalta edellisvuonna rahoitusta saaneen Voimaa vanhuuteen -hankkeen jatkohanke, jonka tavoitteena on edistää Östersundomin alueen iäkkäiden toimintakykyisyyttä järjestämällä toimintaa kerran viikossa liikuntatuokion ja kahvitteluhetken merkeissä. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa liikunnan ja seurustelun pariin kahden tunnin ajaksi. Hanke vastaa lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien sekä vapaaehtoistoiminnan ja vertaistoiminnan kehittämisen haasteisiin Östersundomin suurpiirin alueella, jossa ikäihmisille ei ole muuta toimintaa tarjolla.

Yhteistyötä tehdään hankkeen toteuttamiseksi K-Market Östersundomin kanssa.