

LIKKUVA ORIVESI – Villasukkiin vipinää

KOHDERYHMÄ: Liikuntakykyhaasteita kokevat seniorit

Liikuntaneuvonta

- Senioreiden liikuntaneuvonta käynnistettiin palvelutalon Lähitorilla huhtikuussa 2023. Liikuntaneuvonta toimi avointen ovien periaatteella. Hankekoordinaattori oli paikalla joka toinen torstai kello 9-11 huhtikuun alusta kesäkuun puoliväliin. Kävijöitä oli jokaisella neuvontakerralla 3-8. Yksilöneuvontaa oli vähän ja enimmäkseen neuvonta tapahtui ryhmämuotoisesti.
- Kevään liikuntaneuvonnan kokemukset osoittivat, että etenkin liikuntakykyhaasteita kokevat seniorit hyötyvät ryhmämuotoisesta neuvonnasta yksilöneuvontaa paremmin. Yhtenä syynä saattaa olla se, että moni liikuntakykyhaasteita kokeva kaipaa liikkumiselta (ja neuvonnalta) myös sosiaalista puolta ehkä hieman enemmän kuin jo aktiivisesti liikkuva seniori. Tästä syystä syksyllä lähdetään kokeilemaan ryhmämuotoisia Liikkuva minä- opintopiirejä Ikäinstituutin materiaalien pohjalta. Ryhmiä tulee kaksi. Kehomieli -ryhmä kokoontuu syyskuusta alkaen Hirsilän kylätalolla. Toinen ryhmä kokoontuu keskustassa, mutta sen toteutus on vielä avoin.
- Keväällä sovittiin, että Varalan urheilupuiston liikuntaneuvontaopiskelijat järjestävät testi- ja treenipäivän Oriveden ikääntyneille. Orivedeltä on bussikuljetus Varalaan. Sovittu päivä on 12.10.2023
- Lähitorilla on käytössä omatoimiseen liikkumiseen kannustava sovellus, jossa esimerkiksi kuntopyörällä polkien voi nauttia erilaisista maisemista

Tapahtumat ja retket

- Hanke osallistui Ikiliikkuja-viikolle maaliskuussa 2023 järjestäen palvelutalolle yleisluennon ja liikuntakokeiluja. Tavoitteena järjestää samanmoinen päivä Lisää voimaa vuosiin -webinaarin yhteyteen 5.10.2023
- Senioreille on luontotapahtumia toukokuussa, kesäkuussa, elokuussa ja tulossa vielä ainakin syyskuussa. Sporttibussi kuljetti senioreita lähialueen luontokohteisiin, jossa osallistujille oli järjestetty liikunnallista tekemistä ja mukavaa yhdessä oloa. Mukana oli niin hyväkuntoisia kuin apuvälineen kanssa liikkuvia senioreita. Erityisesti nämä tapahtumat tavoittivat henkilöitä, jotka eivät olleet aiemmin osallistuneet ohjattuun liikuntaan. Osallistujia retkillä oli 12-20.
- Terveysmetsä-yrittäjän kanssa järjestettiin toukokuussa viikoittaisia metsäretkiä liikuntakykyhaasteita kokeville senioreille. Yksi retkistä järjestettiin pyörätuolia käyttäville, muilla retkillä mukana oli sekä käveleviä että apuvälineitä käyttäviä liikkujia. Retkillä keskityttiin liikunnan hyvinvointivaikutuksiin ja ryhmähengen luomiseen. Kokemukset olivat sekä hankkeen, osallistujien että järjestäjän puolesta erinomaisia. Luonnon, liikunnan ja ryhmässä toimimisen vaikutukset olivat osallistujissa merkittäviä. Yksi retkistä oli suunnattu pyörätuoliakäyttäjille. Retkille osallistui 5-8 senioria. Pyörätuoliretkellä osallistujia oli 3. Syksyille retket ovat suunnitteilla, mutta tällä hetkellä jäissä järjestäjän sairausloman vuoksi.
- Palvelutalon Lähitori järjesti Unelmien liikuntapäivän 10.5.2023, johon Villasukkiin vipinää -hanke järjesti myös ohjelmaa
- Villasukkiin vipinää -hanke järjesti huhtikuusta-kesäkuuhun tuolijumppaa ja tasapainojumppaa Lähitorilla liikuntapalvelujen ryhmien kesätauon ajan. Toiminta jatkui elokuussa.
- Viikoittaiset sporttibussikyydit paikalliselle, senioreille hyvin sopivalle, kuntosalille aloitettiin toukokuussa 2023 ja harjoittelua jatkettiin koko kesän. Kerran viikossa ohjatusti kävi harjoittelemassa 4-9 senioria, joiden keski-ikä oli yli 90 vuotta. Osa harjoittelijoista käytti liikkumiseen apuvälinettä. Alun ihmettelyn jälkeen harjoittelu innosti senioreita niin, että sitä päätettiin jatkaa koko syksyn.

- Uutena tavoitettuna ryhmänä olivat paikallisen Diabetes-yhdistyksen seniorijäsenet, joista moni ei harrastanut lainkaan liikuntaa. Heille järjestettiin myös kerran viikossa ohjattu kuntosaliharjoitus paikallisella salilla. Osallistumisprosentti oli erittäin korkea heti toiminnan alkaessa toukokuussa, joten toimintaa päätettiin jatkaa viikoittain vuoden loppuun saakka.
- Hanke oli mukana Talviaisten kyläyhdistyksen kesäretkessä sekä Siitaman kesätoiminnassa
- Syksyllä aloitetaan uutena toimintana yhteisötanssi yhteistyössä Tanssivat yhteisöt-hankkeen kanssa. Luvassa on 10 kertaa ohjattua yhteisötanssia liikehäiriösairauksista kärsiville ja toiset 10 kertaa ikääntyneille.
- Syksyllä osallistutaan myös Vie vanhus ulos -kampanjaan

KOHDERYHMÄ: Kaupungin henkilöstö, erityisesti liian vähän liikkuvat ja suurta kuormitusta kokevat

- Henkilöstölle toteutettiin alkuvuodesta 2023 liikuntakysely. Kyselyn mukaan yksi toivotuimpia keinoja liikkumisen lisäämiseksi olisi ohjatut liikuntaryhmät. Keväällä ryhmiä järjestettiin mm. keuhonhuollossa ja kuntosaliharjoittelussa. Kesällä starttasi erittäin matalan kynnyksen liikuntaryhmä, joka kokoontui kuusi kertaa touko-kesäkuussa.
- Työntekijöiden ja perheiden metsäpäivä 18.5.2023 Erytismetsässä
- Syksyllä jatketaan työntekijöille suunnatuilla liikuntaryhmillä 1-2 kertaa viikossa ja osallistutaan Veny vielä vähän -tai lähde kävelemään! Nyt on tauko paikallaan – liikkuva työelämä viikolle
- Liikuntaryhmiä on suunniteltu vesijumppaan, kuntosalille ja keuhonhuoltoon

MUUTA

- koululaisten kesäkerhot ja kesäretki Ponimaahan kesäkuussa, päiväleiri Hirsilän kylätalolla
- 4H-yhdistyksen liikunnalliset kesäretket kesäkuussa
- 3 x lapsi-aikuinen liikuntaa MLL:n kokoontumisessa
- nuorisopalvelujen päiväleirien ohjelmaa
- Tulossa: harrastusmessut 2.9.2023

LIIKKUVA VARHAISKASVATUS – Vauhtia villasukkiin

- Erytismetsän järjestämät luonto- ja elämysretket x16
- Pysyvät luontopolut Orivarsan, Niittykukan ja Vuokkokujan päiväkotien pihapiiriin
- Muksubussit hankittiin kaupungille
- Hankekoordinaattorin ohjaamat Temppusankarit-liikuntahetket x36 päiväkodeilla, liikuntahallissa ja ulkona
- Jalkapallopäivä 7.6.2023 yhteistyössä Hirsilän Pyrkivän kanssa
- Syksyllä jatkuu liikunnan vuosikellon sisällön suunnittelu ja toteutus sekä aloitetaan yli sukupolvisen liikkumisen kokeilut. Hankekoordinaattorin ohjaamat liikuntahetket jatkuvat, Erytismetsän luontoretkien tilanne on vielä auki. Perhepäivähoitajien liikuntasalivuorolle on tulossa pienten lasten liikuttamiseen erikoistunut ohjaaja x10

LIIKKUVA YLÄKOULU

- Oppilaskunnan hallituksen järjestämä koulujen välinen jääkiekkoturvaus jäähallissa 4.4.2023. Osallistuneita joukkueita on neljä. Osallistujia oli Orivedeltä, Ruovedeltä ja Virroilta. Osa

joukkueista oli yhdistelmäjoukkueita ja niissä pelaajia oli myös muilta paikkakunnilta. Turnaus järjestettiin yhteistyössä Fortunan kanssa.

- Hyvinvointiagentit suunnittelivat välituntitoimintaa
- Toukokuussa oppilaille oli tarjolla viiden kerran kuntosali-kurssi
- Hankittiin istumista monipuolisia istuintyynyjä ja jalkatelineitä
- Liikunnanopettajat osallistuivat Liikkuva-hankkeiden seminaariin Lahdessa
- Koulun aulaan hankittiin i-wall-peliseinä

