

Tukea ikääntyville kahden hankkeen myötä

Voimaa vanhuuteen

Maria Store

- honkaharju on hyvän olon ja asumisen keskus, kertoo HONKA-hankkeen projektipäällikkö **Hannele Koski**. Honkaharjun palvelukeskukseen on valmistunut toimintaympäristö, jossa on huomioitu esteetön asuminen sekä siihen liittyvä apuvälineistö ja teknologia. Kolmekymmentä yritystä esittele tiloissaan tuotteitaan. Tiloista löytyy muun muassa keittiö, oleskelutila, inva- wc ja kuntosali. Kaksi asuinhuonetta on kalustettu seniorikalustein. Tiloihin voi tutustua kuka tahansa ajan sopimalla. Tilassa ikääntyvät ja liikuntarajoitteiset voivat tutustua kotona selviytymistä helpottaviin ratkaisuihin. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun hallinnoima HONKA-hanke tekee yhteistyötä *voimaa vanhuuteen Kokkolassa 2012–2014* hankkeen kanssa.

- Hankkeen tavoitteena on iäkkäiden ihmisten toimintakyvyn ja elämänlaadun parantaminen lihaskuntoilun ja tasapainon harjoittamisen avulla, kertoo hankkeen koordinaattori **Lotta Nyqvist**.

- Hanke on myös tarkoitettu heille, joiden toimintakyky on



Esteettömässä kuntosalissa laitteisiin pääsee pyörätuolillakin. Kuntosalia esittelevät Hannelekoski (vas.), Merja Jokela ja Lotta Nyqvist. kuva: Jessica Holm

heikkenemässä, lisää työryhmän sihteeri ja liikunnanohjaaja **Anne Raatikainen**. **Tärkeä** osa Ikäinstituutin koordinoimaa hanketta on koulutus. Hankkeen puitteissa koulutetaan sekä että vapaaehtoisia. Kunnonhoitaja-koulutus tarjoaa vanhustyötä tekeville koulutusta, jonka myötä liikuminen saadaan osaksi hoitotyötä. Vertaisveturi-koulutus on tarkoitettu aktiivisille liikkujille, jotka haluavat myös liikuttaa muita.

- Koulutettu vertaisveturi voi lähtea vetämään omia ryhmiä,

esimerkiksi täällä Honkaharju kuntosalilla, Nyqvist kertoo. Vanhusvalmentaja-koulutus on tarkoitettu liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisille. Kokkolanseudun omaishoitajat ja läheiset ry järjestää myös Vertaisveturikoulutuksia, jotka on suunniteltu juuri yhdistyksen jäsenille.

- Yhdistyksillä on oma tärkeä roolinsa ihmisten liikuttamisessa, kertoo **Merja Jokela** Kokkolanseudun omaishoitajat ja Läheiset ry:stä. Honkaharjun palvelupäällikkö **Pasi Paasila** iloitsee kahden

hakkeen yhteistyöstä.

- Molemmat hankkeet palvelevat hienosti kuntalaisia. Kodin esteettömyyden ja turvallisuuden varmistamisella sekä oman toimintakyvyn parantamisella liikunnan avulla saavat ikäihmiset tukea kotona asumiseen. Kokkolassa asuu ensi vuosikymmenellä lähes tuplasti enemmän yli 75-vuotiaita. Tällaisille toiminnalle on tarvetta. **Kokkolassa** järjestetään 7. helmikuuta *vireä ja esteetön Kokkola* – seminaari, joka tarjoaa tietoa ja ideoita ikääntyville, erityisryhmille, apuvälineitä tarvitseville sekä tukea kotona asumiseen. Seminaarin juontaa Maarit Tastula. Aira Samulin liikuttaa seminaariin osallistuvia. Tilaisuus on ilmainen. Ilmoittautumiset tarvitaan 3.2. mennessä. Tilaisuuden järjestää HONKA-hanke, HYVISTO-hanke, Voimaa vanhuuteen hanke sekä Kokkolan kaupungin liikunta- ja vanhuspalvelut. Kokkola-salissa järjestettävän seminaarin jälkeen Honkaharjun palvelukeskuksessa on avoimet ovet, jolloin yleisöllä on mahdollisuus tutustua toimintaympäristöön.