

Kulmakunnilla koppi vanhenevasta väestöstä

- Riihimäellä aktivoidaan seniori-ikäisiä pois neljän seinän sisältä.
- Tavoitteena on arjen hyvinvoinnin lisääminen ja yksinäisyyden poistaminen.

Susanna Lähdekorpi
Riihimäki

Uusi Riihimäellä käynnistynyt Kulmakunta-toiminta pyrki ennaltaehkäisevästi aktivoimaan yhä lisääntyvää ikääntyvää väestöä ja pitkittämään heidän kotona pärjäämistään.

– Ihmiset elävät aiempaa pidempään. On selvää, että tämänhetkisillä palveluilla tätä suurta joukkoa ei voida pitää aktiivisena ja hyvinvoivana, toteaa Kulmakunta-toiminnan ohjaaja Tiina Leiskamo Riihimäen kaupungilta.

KULMAKUNTA-TOIMINNAN tarkoituksena on lisätä riihimäkeläisten senioreiden yhteisöllisyyttä ja toimeliaisuutta eri kaupunginosissa.

Sipusaareissa ovat jo käynnistyneet Lounastreffit. Joka keskiviikko kello 10.30–14 ikäihmiset laittavat ruokaa ja aterioivat yhdessä Sipusaaren seurakuntakodissa.

– Tosi moni seniori syö yksin tai syö eineksiä tai ruokapalvelun tuotteita. Täällä pääsee normaalin yhteisöllisyyden kautta laittamaan ruokaa ja syömään yhdessä. Jokainen osallistuu halunsa mukaan. Kaikkien ei tarvitse kokata. Voi toimia vaikkapa tarinankertojana tai ruoanmaistajana, Leiskamo painottaa.

SIPUSAAREN ALUE valikoitui Leiskamon mukaan sen takia, että muun muassa siellä asuu paljon vanhusväestöä pienellä alueella.

– Haluamme, että niin tämä kuin muutkin toiminnot ovat senioreille kävelymatkan päässä.

Niille, jotka tarvitsevat tukea voidakseen osallistua toimintaan, on saatavilla saattaja-apua.

Tarkoitus on, että Kulmakunta-toiminta leviää vielä tämän vuoden aikana ainakin lasitehtaan ja Peltosaaren alueille. Toiminta räätälöidään jokaiselle Riihimäen kulmakunnalle tai lähiöön omanlaisekseen.

SIIHEN, MITÄ KAIKKEA tammi-kuussa alkanut Kulmakunta-toi-



Ensimmäiselle kauppakeskuskävelyille nimeltä Atomin askeleet osallistui mukavasti väkeä. Meneillään on alkulämmittely. Terveysliikunnan ohjaaja Marianne Suonpää Riihimäen kaupungin liikuntapalveluista on suunnitellut ja ohjannut kauppakeskuskävelyt.

minta tulee pitämään sisällään, pääsevät kaupunkilaiset itse vaikuttamaan.

– Perusajatus on, että seniori-ikäisyys voi olla aktiivista aikaa ja että voi itse vaikuttaa siihen, mitä elämässä tapahtuu. Yritämme pitää tämän asiakaslähtöisenä, eikä niin, että me suunnittelemme jotain valmista.

Riihimäen kaupunki järjesti viikolla 10 kaksi infotilaisuutta, jossa asukkailta toivottiin palautetta siitä, minkälaista toimintaa he toivovat Kauppakeskus Atomiin. Kulmakunnan käytössä on Atomissa tila, joka mahdollistaa monenlaisia toimintaa ukkokerhosta kulttuuritapahtumiin.

– Voisimme viikoittain järjestää miehille vaikkapa Pelimiehet-kerhoa, jossa voisi heittää tikkaa tai pelata biljardia tai vaikkapa mölkyä. Naisille voisi Atomin leikit-idean alla järjestää esimerkiksi keskusteluterhoja tai kädentaitoryhmiä. Mahdollisuudet ovat monet, Leiskamo kertoo.

ATOMIN YMPÄRISTÖSSÄ asuville kaupunki on jo tehnyt kyselyn, mitä kaikkea toiminta voisi kattaa.

– Vastaanotto oli tosi innostunut. Lounas- ja kahvitreffit sekä kauppakeskuskävelyt olivat

toivottuja. Haluamme järjestää sellaista matalan kynnyksen toimintaa, jossa ihmiset pääsevät tutustumaan toisiinsa.

Jo nyt Atomissa järjestetään keskiviikkoinen 45 minuutin Atomin askeleet-kauppakeskuskävely, jonka on suunnitellut kaupungin liikuntatoimen terveystoiminnan ohjaaja.

– Kävelyn lisäksi on venyttelyä ja tasapainojumppaa, eikä sitä tiedä, vaikka joskus olisi jopa zumbaa tai joogaakin, Tiina Leiskamo sanoo.

Kauppakeskuskävely pidetään kello 14.45–15.30. Kokoontuminen on info-pisteellä.

Kulmakunta-toiminta on aina ohjattua. Se on myös avointa ja maksutonta kaikille seniori-ikäisille eikä vaadi sitoutumista.

KAUPUNKI TEKEE tiivistä yhteistyötä yritysten, seurakunnan, koulujen, päiväkotien, yhdistysten ja järjestöjen kanssa.

– Olemme käyneet alustavia keskusteluja koulumotoinnasta tai lasten ja ikäihmisten yhteisistä työpajoista, jolloin eri sukupolvet pääsisivät kohtaamaan toisiaan jonkin tekemisen äärellä, Kulmakunta-toiminnan ohjaaja Tiina Leiskamo kertoo. **HÄSA**

Lähisuhdeväkivaltaa voi käsitellä myös kirjoitusryhmässä

Hämeen Sanomat
Hämeenlinna

Lähisuhdeväkivalta koskettaa useita ihmisiä elämän eri vaiheissa.

Väkivalta voi olla esimerkiksi fyysistä, henkistä, seksuaalista tai taloudellista.

Väkivalta voi olla traumaattinen kokemus, josta toipuminen on mahdollista.

KANTA-HÄMEEN PERHETYÖ ry ja FinFami – Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry järjestävät yhteistyössä kirjoittamisryhmän väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille.

Ryhmässä on mahdollisuus käsitellä ja jäsentää omia kokemuksia kirjoittamisen kautta, vahvistaa omia voimavaroja ja saada vertaistukea omaan toipumiseen.

Ryhmä on tarkoitettu kriisivaiheen ohittaneille.

ENNEN RYHMÄÄ on vapaamuotoinen puhelinhaastattelu.

Ryhmä on suljettu, ja sen alkamisen jälkeen ei oteta uusia osallistujia. Osallistujien toivotaan sitoutuvan koko ryhmän ajaksi.

Ryhmä kokoontuu seitsemän kertaa, kerran viikossa 2.4., 9.4., 16.4., 23.4., 29.4., 8.5. ja 16.5. kello 18–20 Kanta-Hämeen perhetyön tiloissa (Raatihuoneenkatu 19, Hämeenlinna).

OSALLISTUMINEN on maksutonta eikä velvoita yhdistysten jäsenyyttä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 20.3.2019 mennessä: marjukka.kaitakorpi@omaisyhdistys.com tai numeroon 040455 2160.

Näyttely ja konsertti vievät tarinasafarille

Hämeen Sanomat
Hämeenlinna

Ilo sulle ja mulle on Suomen Lähetysseuran lähetyksenäyttely lapsille.

Näyttely on avoinna kaikille kiinnostuneille Avoin Poltsari -illassa keskiviikkona 20.3. Poltinahon seurakuntatalossa, jossa siihen voi tutustua kello 16 alkaen.

NÄYTTELYSSÄ matkustetaan Afrikasta Aasiaan ja Etelä-Amerikkaan tutustuen eri maiden lasten elämään ja koulun käyntiin tarinoiden kautta.

Toiminnallisessa näyttelyssä tutustutaan maailmalta tuotujen esineiden käyttötapoihin sekä leikkeihin ja peleihin. Siinä pääsee esimerkiksi kokeilemaan maissin jauhamista huumarella ja kenkien lankkausta.

ILLASSA ON MYÖS muuta lähetystyöaiheista ohjelmaa.

Hämeenlinnalaisen laulaja-lauluntekijän **Jukka Salmisen** kello 18 alkavassa *Tarinasafari*-konsertissa matkataan maailman ympäri.

Lisäksi Suomen Lähetysseuran palvelupäällikkö **Riitta Sandberg** kertoo kummilapsityöstä maailmalla.

SAMAAN AIKAAN vietettävässä Avoin Poltsari -illassa on tarjolla tuttuun tapaan myös kahvittelua, askartelua, pelaamista ja muita virikkeitä nonstop-pina kello 17.30 alkaen.

Seurakunta on myös kutsunut ensimmäisen ja toisen luokan oppilaita luokittain tutustumaan näyttelyyn viikon 12 aikana sekä järjestänyt myös bussikuljetuksen kauempaa tuleville ryhmille.

Ikäihmisten liikuntaraatiin toivotaan väkeä ja ideoita

Hämeen Sanomat
Hausjärvi

Hausjärvellä kerrotaan Ikäihmisten liikuntaraadista maanantaina 25.3. kello 13–15 kunnanviraston valtuustosalissa Oitissa.

Liikuntaraati on tarkoitettu kaikille ikäihmisille, ja tarkoituksena on ikäihmisten liikuntapalveluiden kehittämisen ikäihmisiä kuulemalla.

Ikäihmisten esittämät mielipiteet, ideat ja toiveet liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyvissä asioissa py-

ritään myöhemmin hyödyntämään liikuntatoimintoja ja olosuhteita kehitettäessä.

LIIKUNTARAATI on Ikäinstituutin kehittämä työmuoto, ja se on osa terveystoiminnan kärki-kunta-hanketta.

Paikalle on kutsuttu johtavia viranhaltijoita, kunnanvaltuutettuja sekä lautakuntien jäseniä vastaamaan kysymyksiin ja viemään toiveita eteenpäin.

Ennakoilmoittautuminen 21.3. mennessä joko 0197586771 tai anniina.maki@hausjarvi.fi.