

Tampereen naisyhdistyksessä treenataan mielen hyvinvointia

Tampereella sijaitseva Lahdensivun koti kokosi marraskuisena iltapäivänä 13 alueen ikäihmistä tunnelmalliseen takkahuoneeseen. Tavoitteena on toteuttaa palvelutalon ulkopuolella asuvien ikääntyneiden kanssa SenioriHyvinvointitreenit. Ikääntyneet pohtivat, mikä he haluavat seuraavien kuuden tapaamiskerran aikana tehdä. Muun muassa keilailu kiinnosti koska sitä ei oltu aiemmin tehty.

Lahdensivun kodin (Tampereen Naisyhdistys ry) sosiaalityöntekijä Heini Virtanen kertoi, että heillä on päivittäin vilkasta ikääntyneiden sosiaalisuutta ja yhteisöllisyyttä tukevaa toimintaa. Tänäpäivänä kokoontuu kolme erilaista ryhmää talon tiloissa. Ruokasaliin kokoontuu pöydän täydeltä piirtämisestä kiinnostuneita ikääntyneitä. Piirtäminen on innostanut luovuuteen koko syksyn ajan. Kuntosalilla kokoontuu ohjatun liikunnan ryhmä ja takkahuoneella aloittaa uusi SenioriHyvinvointitreenit –ryhmä. Lahdensivun kodin joulun alusaika on muutenkin vilkasta. Illalla talossa on puurojuhla, jossa pikkujoulun tunnelmaan virittäydytään joulupuuron, kahvittelujen ja vierailevan luennoitsijan parissa.

Lahdensivun kodissa SenioriHyvinvointitreenihin (Treenit) osallistuvien ikähaarukka on 75-88 vuotta. Kaikki ryhmäläiset ovat naisia. Treeniryhmään osallistuvien odotuksena oli, että yhdessä tekeminen virkistää mieltä, oppii jotain uutta ja saa jutella yhdessä, mahdollisesti saisi myös uusia ystäviä. Jo tutustumisvaiheessa osallistujien joukossa kävi vilkas keskustelu ja erilaisia tarinoita saatiin kertoa sekä kuulla. Yksi on ollut koko ikänsä hevosista kiinnostunut ”heppatyttö”, toinen on syntynyt Mariankadulla, elänyt ikänsä Tampereella, siis paljasjalkainen nääs. Kolmannen tie Tampereelle oli suuntautunut jo sota-aikana. Tampere tarjosi ihmisille töitä mm. teollisuudessa ja kaupassa.



Treenit kuin treenit, ne aloitetaan aina kahvilla.

Treenien ensimmäinen tapaaminen toteutui yhteisen suunnittelun merkeissä. Tarkoituksena oli kuulla ja saada osallistujien omat toiveet ja odotukset tapaamisten sisällöiksi ja teemoiksi. Osa ryhmäläisistä käy jo talon kuntosalilla fysioterapeutin ohjauksessa säännöllisesti viikoittain. Muutama ei liiku säännöllisesti, muuten kuin kävelylenkeillä. Jotain uutta ja jotain tuttua toivottiin. Seuraavien kahden viikon välein tapahtuvien tapaamisten aiheiksi suunniteltiin mm. keilaamista, se on uusi laji kaikille, museokäyntiä esittelyineen toivottiin myös. Rentoutumisen oppiminen ja harjoittelu sekä käsillä tekeminen kiinnostivat nekin kaikkia. Yksi tapaaminen päätettiin jättää ohjaajien yllätyksenä toteutettavaksi. Ryhmä jatkaa treenejään maaliskuun loppuun saakka.

Tampereen Naisyhdistys ry on Tampereen vanhin toiminnassa oleva naisjärjestö, jonka tavoitteena on tuottaa laadukasta hoitoa ikäihmisille. Nyt vuonna 2015 Tampereen Naisyhdistys on juhlistanut

toimintansa 125-vuotistaivalta. Tavoitteena on jatkossakin tuottaa laadukkaita palveluita, joilla edistetään ikäihmisten henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Me Lahdensivun kodissa työskentelevät haluamme varmistaa parhaan mahdollisen huolenpidon asukkaillemme sekä tarjota myös lähialueen ihmisille monia hyvää ikääntymistä tukevia harrastepalveluja, toteaa Heini Virtanen.



Tampereen Naisyhdistyksen 125 –vuotisjuhlaan valmistunut tekstiiliteos ”Aurinkoiseni” Lahdensivun kodin aulassa ottaa kukkaloistollaan vastaan, niin vierailijat kuin oman talon väen.

Tampereen Naisyhdistyksen yhdistystoiminta on aktiivista ympärivuoden. Muun muassa jäsenilta on jokaisen kuukauden viimeisenä tiistaina. Niiden ohjelma koostuu mielenkiintoisista ja ajankohtaisista esitelmistä sekä elämän eri osa-alueita koskettavista keskusteluista. Yhdistyksen toimintaan kuuluu jäseniltojen lisäksi yhteiset retket. Jäseniltojen sisällöstä ja ajankohtaisesta retkitoiminnasta tiedotetaan jäsenkirjeissä, täydentää Heini Virtanen.

Nyt käynnistynyt SenioriHyvinvointireenit haluttiin toteuttaa omassa talossa, kun yksi työntekijä osallistui menetelmän ohjaamiskoulutukseen. Uusia menetelmiä otetaan palveluyhteisöissä ilolla vastaan ja samalla ikääntyneetkin saavat uutta sisältöä elämäänsä, sanoo Heini Virtanen. Treenit tuovat taloa tutuksi lähialueen ikäihmisille ja madaltavat kynnystä tulla mukaan talon toimintaan jatkossakin.

Marraskuisin ja lumisin terveisin Tampereelta!

Jutun kirjoittajat

Heini Virtanen
Lahdensivun koti
Tampereen Naisyhdistys ry
Sosiaalityöntekijä

Anu Kuikka
Valli ry
Etsivä mieli –projektin
Suunnittelija