

Senioreille kävelyseuraa

MAIJA-RIITTA MERIKANTO

TEKEEKÖ mieli ulos kävelemään, mutta yksin ei joko uskalla tai halua lähteä?

Pirkkalan seniori-ikäisten ei tarvitse lähiviikkoina harmitella sisälläoloa, sillä heille on tarjolla kävelyseuraa vielä kolmena seuraavana tiistaina.

Tampereen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat järjestävät opiskeluprojektinsa puitteissa seniorikävelyjä, joihin voi osallistua kuka vain ikäihminen yksin tai yhdessä läheistensä kanssa.

- Kävelyiden tarkoitus on tarjota mahdollisuus liikkua ja nauttia raittiista ulkoilmasta mukavassa seurassa. Kävelyllä voi saada myös uusia tuttavuuksia, kertoo opiskelija **Eetu Hakkinen**.



Ensimmäinen seniorikävely oli toissa viikolla. Kuuden sairaanhoitajaopiskelijan mukaan kohti Vähäjärveä lähti kolme kävelijää. - Joukkoon mahtuu enemmänkin ulkoilijoita. Tervetuloa mukaan, opiskelijat toivottavat.

- Kierrämme Vähäjärveä kaikessa rauhassa. Aikaa on reilusti, joten kiirehtiä ei tarvitse.

Seniorikävelyt seuraavan kerran ti 18.2., 4.3. ja 11.3. Kävelyille lähdetään Hopeakellon (Suupankuja 3) edestä aina kello 13.



Hiihtomaja
Koukkujärveltä
saa torstaista
alkaen mehua ja
munkkia. »9



Metsäkanalinnut
Kanta on
romahtanut, mutta
vielä metsoja voi
Nokiolla nähdä. »20

Nokian Uutiset

WWW.NOKIANUUTISET.FI

KESKIVIIKKO 5. HELMIKÜUTA 2014

NRO 15

101 VUOTTA NOKIALAISTA ASIAA

IRTONUMERO 2 e

Pieniä halkeamia

Seutukaupunki: Jokunen valtuutettu selvittäisi lisää. »4



Teini-aikuinen -sanakirja esiin

Tiedätkö, mitä tarkoittavat
facepalmaus, swag,
mauto, dissaus, jonne,
served ja ebin? »8

Tähderuokailu ulkopuoliselle?

Kaupunki ei lähde kokei-
luun, mutta tähde-
ruokailua voisi tarjota
ulkopuolinen taho. »7



Tamkin sairaanhoitajapiskelijät kannustavat
nokialaisia senioreita kävelyille. Yhteisten
lähtö on maanantaisin Kankaantaarikatu
61:stä. Myös pyörätuolilla läikkuvat voivat
päästä mukaan. Sivu 6.

Laskemisen olympialaisiin

Nokianvirran pojille
kaavat aukeavat. Jesse
Nieminen sai Suomen
liikailusta hopeaa. »10

Helppo lähteä yhdessä

Hanke: Sairaanhoidaja-opiskelijat vetävät kävelyryhmiä senioreille

Karoliina Kallio
karoliina.kallio@utu.fi

– Täällähän näkyy olevan vain muutama, viitsiker paikan päälle saavotteleva hermostus.

Hän on tullut Kankaantaan kokoonamispaikalle osallistukseen seniorikävellyyn, mutta pitämällä parvekkeen nuoria naisia.

Nämä nuoret naiset ovat sairaanhoidajaopiskelijoita, joiden on määrä toimia kävellyksen vetäjinä.

Mutta ei hätää, kohta paikan päälle parikni muitakin kohderyhmäläisiä, eli reippaita senioreita kävellysaavottelevia.

Seniorikävelyt on osa ennaltaehkäisevää Active Ageing in Europe -hanketta.

Hankkeen tavoitteena on etsiä hyviä toimintamalleja tukemaan aktiivista ikääntymistä.

Yhteinen lenkkituokio on omaan lisäämään vireyttä ja toimintakykyä sekä sosiaalista kanssakäymistä.

Hoitotyön opettaja **Taru Lehtimäen** mukaan hanke pyrkiikin tavoittamaan nimenomaan sellaisia ikäihmiä, jotka eivät vielä ole kovin

FAKTA

- Seniorikävelyt ovat osa ennaltaehkäisevää Active Ageing in Europe -hanketta, joka tavoittelee vireyttä vanhuuteen.
- Ryhmien vetäjät ovat sairaanhoidajaopiskelijoita.
- Nokiella käveltyä alustavat tiistaisin 11. helmikuuta, 18. helmikuuta, 4. maaliskuuta ja 11. maaliskuuta.
- Lähtöpaikka keito 13.
- Lähtöpaikka on osoitteessa Kankaantaankatu 61.
- Nokiien lisäksi seniorikävelyt järjestetään myös Pirkkalassa ja Tampereen Härmälässä.

monien palveluiden ulottuvilla. Eli ikäihmiä, jotka asuvat kotona

Kävely edistää liikuntakykyä säilymistä ja vähentää näin avustarvetta.



Käveleminen on mukavaa puuhaa, mutta yksin ei aina viittä lähtöä. Siksi sairaanhoidajaopiskelijat vetävät eri puolilla Tampereen seutua kävelyryhmiä senioreille. Hankkeen mallona on viety vanhuuteen.

”

Ryhmästä voi löytää lenkkikaverin. Tai sitten ryhmä voi sopia, että lähdetään jatkossakin säännöllisesti kävellylle.”

Taru Lehtimäki
hoitotyön opettaja

Tavoite onkin saada osallistujat ottamaan lenkkireitit tavaksi.

– Kaksi on mukavampi lähteä kuin yksin. Ryhmästä voi löytää joku sopiva lenkkikaveri. Tai sitten ryhmä voi vaikka sopia, että lähdetään jatkossakin säännöllisesti kävellylle.

Lehtimäen mukaan vastaavat kävelyryhmät ovat tavalaisia muualla Euroopassa.

Tampereen ammattikorkeakoulun sairaanhoidajaopiskelijoille hanke tarjoaa hyödyllistä harjoitusta ihmisen kohtaan ja vuorovaikutukseen.

Opilaat vetävät seniorikävelyä tiistaisin 11.3. asti.

Lenkille lähdetään kello 13 osoitteesta Kankaantaankatu 61.

Kävelyä ei järjestetä koulun talviloiman aikaan viikolla 9.

Opiskelija Annika Kärki toivottaa mukaan kaikki kynnelle kykenevät.

Vauhdin määrää hampeläisesti kävelijän kunto.

Tällä kertaa mukaan pääsee myös pyörätuolissa istuva rouva, jonka yksi opiskelija ottaa hoiteisiinsa.