

Uutiset

Olohuonejumppaa senioritablettien välityksellä

Liikkuva Saaristo -hankkeessa alkaa pilotti, jossa on mukana 13 ikäihmistä Kustavista, Taivassalosta ja Vehmaalta

Jenni Kylänpää

Vehmaalla, Kustavissa ja Taivassalossa alkoi tänä syksynä liikunta- ja hyvinvointineuvonnan kehitystyö. Liikkuva Saaristo -hankkeen vetäjä, liikunta- ja hyvinvointineuvonnan vetäjä **Elina Rautanen** on aloittamassa tammikuussa ikäihmisten olohuonejummat niin sanotun senioritablettipilotin kautta.

– Syksyn aikana olen kartoittanut ja etsinyt ikäihmisiä, jotka olisivat kiinnostuneet lähtemään tähän pilottiin mukaan. Nyt mukaan on saatu 13 ikäihmistä, joista kuusi on Taivassalosta, neljä Vehmaalta ja kolme Kustavista. Joukossa on miehiä ja naisia, Rautanen kertoo.

Jokainen pilotissa mukana oleva saa tammikuussa itselleen tablettitietokoneen, jonka kautta esimerkiksi Elin Rautasen vetämät olohuonejummat toteutuvat.

Tableteista löytyy myös muuta tekemistä, esimerkiksi ristikoita, pasianssi, muistipeli, äänikirjasovellus sekä Vakka-Suomen Sanomien digilukuoikeus. Myös radiota on mahdollista kuunnella tabletilla, ja lisäksi läheiset voivat soittaa tablettiin videopuhelua.

– Puhelut avautuvat automaattisesti, eli niihin ei tarvitse erikseen vastata. Muutenkin tabletti on helppo käyttää, Rautanen kertoo.

Mukaan on saatu 13 ikäihmistä.

TABLETTI ON hankittu kokeiluun Digihappyn kautta. Digihappyn edustajat tulevat tammikuussa Taivassaloon kouluttamaan ja neuvoamaan tablettien käytössä.

– Koulutus on 14. tammikuuta, ja paikalle on kutsuttu pilotissa mukana olevat seniorit sekä myös heidän läheisensä. Hankkeessa ovat mukana myös alueen eri eläkeyhdistysten edustajat auttamassa. Tuolloin koulutustilaisuudessa jokainen saa oman tabletin käyttöönsä, Rautanen kertoo.

– Ensimmäinen olohuonejumppa on tarkoitus pitää heti maanantaina 19. tammikuuta. Tuolloin kaikki 13 pilotissa mukana olevaa ikäihmistä jumppaavat kotonaan, ja minä annan oh-



Elina Rautanen (vas.) näyttää Sirkka Leonsaarelle (oik.) ja hänen naapurilleen Eila Rautaselle senioritablettia, jonka Sirkka saa tammikuussa käyttöönsä.

jeita etäyhteydellä tabletin kautta. Tarkoitus on, että jokaisella olisi kotona mukana myös jumppakaveri, joko naapuri tai läheinen.

huomioon etäjumppissa.

SENIORITABLETTIPILOTTI

kestää neljä kuukautta, ja se on koko ajan pilotissa mukana oleville maksutonta.

– Hanke päättyy ensi kesänä, eli vielä en osaa sanoa jatkuuko toiminta jotenkin

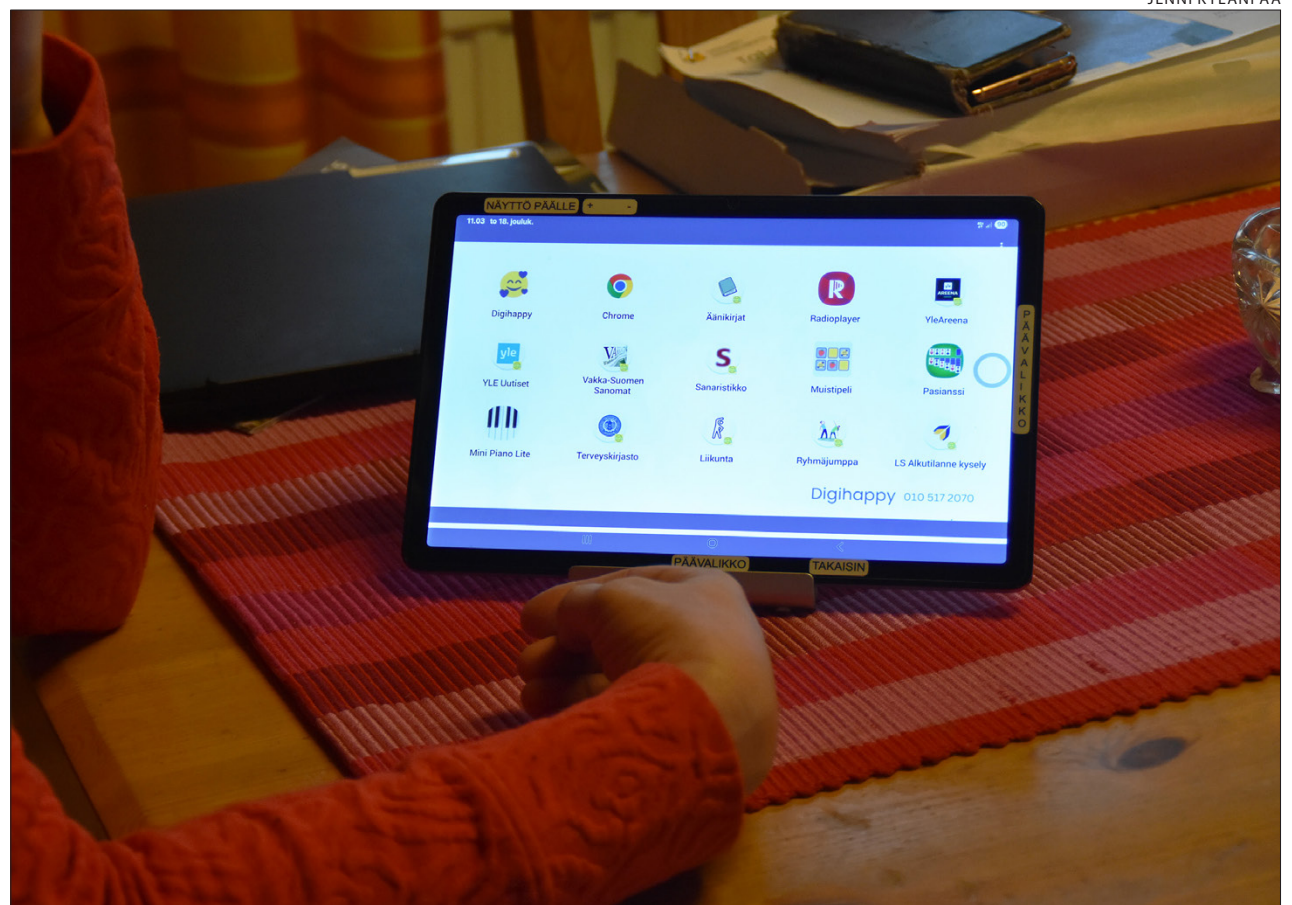
tuon neljän kuukauden kokeilun jälkeen, Rautanen sanoo.

KUSTAVILAINEN Sirkka Leonsaari lähti mukaan senioritablettipilottiin kuuluttuaan siitä ikäihmisten päivätoiminnassa.

– Näytit vähän siltä, että eikö kukaan nyt ole tästä kiinnostunut, ja päätin sitten itse kokeilla, naurahtaa Sirkka Elina Rautaselle.

– Olemme tavanneet Sirkkan kanssa nyt syksyn aikana suunnilleen kerran viikossa syksyn aikana, ja olemme jutelleet ja jumpanneet yhdessä. Jatkossakin tulen käymään täällä Kustavissa Sirkkan luona, mutta en välttämättä enää niin usein, koska meillä on nyt myös etäyhteyshmahdollisuus. On mahdollista, että olohuonejumpan lisäksi tulen ohjaamaan etänä myös pienryhmiä jatkossa, Elina Rautanen kertoo.

– Pilotissa mukana olevat ovat kaikki kuitenkin hie- man erilaisia, mutta nyt kun olen oppinut jo hyvin tuntemaan heidät kaikki, niin osaan myös ottaa tämän



Senioritabletin kautta voi osallistua etäjumppaan, täyttää ristikoita, lukea Vakkaa tai vaikka kuunnella äänikirjaa.

JENNI KYLÄNPÄÄ

JENNI KYLÄNPÄÄ