

Vertaisohjaajuus ja kouluttaminen Mikkelissä

Tiina Juhola ja Paula Åhman

Mikkelin kaupunki, liikunta- ja nuorisopalvelut



Vertaisohjaajakoulutus

- Koulutusvastuu – Mikkelin kaupunki, liikunta- ja nuorisopalvelut
- Koulutustilat – Etelä-Savon sosiaali- ja terveystieteiden Essote



Toiminnan käynnistäminen

Koulutuksen jälkeen vastuu vertaisohjaajien ohjaamisesta siirtyy Essotelle vanhus- ja vammaispalveluihin

- Yhteydenotto vertaisohjaajiin
 - minkälaista ryhmää vertaisohjaaja haluaisi ohjata
 - Jo olemassa olevia yhdistysten ryhmiä
 - Taloyhtiöiden väkeä, asukastupia jne.
 - Omia ryhmiä ystävysten kesken
 - Avoimia ryhmiä
- Apuna ryhmäyttämisessä
- Käy tapaamassa vertaisohjaajia ja heidän ohjaamiaan ryhmiä



2018-2019 Liikunnallisen elämäntavan paikallinen kehittäminen –hankeavustus: mentorointiapua

Vertaisohjaajien ohjaamat ryhmät

- Asumisyksikkö Jalavanpuisto torstaisin klo 10-11
- Mikkelin adventtiseurakunta / Adventtikirkolla torstaisin klo 9-10.30
- Otavan seudun eläkkeensaajat maanantaisin klo 12-13
- Levypolun asukaskerho keskiviikkoisin klo 13-15
- Ystävysten ryhmä 1
- Ystävysten ryhmä 2
- Ristiinassa Eläkeliiton Apuset
- Ristiinan hyvinvointi keskuksen kuntosaliryhmää kotihoidon asiakkaille
- Kuntosaliryhmä Kiiskinmäen päiväkeskuksella tiistai klo 14-15
- Senioritanssi/ istumatanssiryhmiä Mikkelissä ja Haukivuorella
- Veteraanipuisto / jumpparyhmä tiistaisin klo 14-15
- Nivelpiiri / kuntosaliryhmä tiistaisin klo 14-15



- Laurinpuisto / liikuntaryhmä maanantaisin klo 13-14
- Omatori / istumajumppa torstaisin klo 9-10 ja klo 10-11
- Vuolingonhovi / jumppaa joka kolmas viikko klo 13-14
- Saimaa Stadium / Voimaa vanhuuteen / Senioriliikunta
- Asukastupa / Emmat ja Eetut / Saksala
- Asukastupa / Silvasti
- Kyläkerho / Vehmaskylä
- Kuntosali / kävelykerho / Kalevankangas
- Kävelykerho / sydänyhdistys
- Kävelykerho / selkäyhdistys

Vertaisohjaajatapaamiset

- Toteutetaan yhdessä -
Essote ja Mikkelin kaupunki
- **Vertaisohjaajatapaamiset**
noin 2 x vuodessa
 - Tutustumista liikuntapaikkoihin
 - Uusia vinkkejä ohjaamiseen
 - Kokemusten jakamista



”Jatkokoulutukset”

Osa vertaisohjaajien toiveiden mukaan, osa kouluttajien suunnittelemina

- Ensiapu/SPR
- Istumatanssi/Ikäintituutti
- Ulkoiluystävä/Ikäinstituutti
- Ravitsemus/Essote
- Ohjaajuus / Mikkelin teatteri jne.



Välinekassit



- Vertaisohjaajille jaetaan liikuntavälinekassit, joiden sisältö vaihtelee tarpeen mukaan

Vertaisohjaajille T-paidat



Avoin, maksuton Voimaa Vanhuuteen vuoro monitoimihallissa



Hyvinvoinnin tietoisuutta Mikkelin keskustassa ja liitoskunnissa



Aiheina mm.

- iäkkään selän hyvinvointi
- inkontinenssi ja lantionpohjan lihasten toiminta
- lonkan ja polven nivelrikko

Mukana tapahtumissa



Voimaa Vanhuuteen -laaja verkosto on avoin kaikille



Vertaisohjaajien kommentteja vapaaehtoistyöstä

- Omaan elämään uusia näkemyksiä
- Itseluottamusta
- Uusia tuttavuuksia, toivottavasti myös ystäviä
- Tuntee itsensä tarpeelliseksi
- Upea kokemus
- Ohjattavilta saadut kommentit lämmittävät: kiitollisia että saavat jumpata omassa taloyhtiössä lähellä kotia, kiva tunnelma, odottavat innolla seuraavaa kertaa jne.

KIITOS!

