



# Ikivihreät – vertaisohjaaja toiminta Kontiolahdella



# Miten kaikki alkoi?

- Vertaisohjaajatoiminta käynnistyi lähes vahingossa 20 vuotta sitten, kun aktiiviset ikäihmiset tuurasivat liikunnanohjaajan poissa ollessa >> näin ryhmiä ei tarvinnut perua sairastapauksissa.
- Ensimmäinen vertaisohjattu ryhmä oli tasapainoryhmä ampumakellarissa.
- Isommin toiminta käynnistyi kun Kontiolahteen tuli oma seniorisali Kuntotalolle ja voitiin perustaa lisää ryhmiä.
- Aluksi jo toimivista ryhmistä löytyi innokkaita, jotka halusivat kouluttautua ohjaajiksi.
- Järjestettiin VertaisVeturi-koulutusta, johon pyydettiin mukaan niin mainoksin kuin henkilökohtaisin kontaktein sopivia henkilöitä.
- Vertaisohjaajat olleet mukana toiminnassa 2-20 vuotta!



# Keväällä 2025

- Vertaisohjaajia kuntosalitoiminnassa noin 25, tuolijumppaohjaajia 6.
- Vertaisohjattuja ryhmiä:
  - Lehmon liikuntahallin kuntosali (kaksi ryhmää)
  - Kirkonkylän liikuntahallin kuntosali (kaksi x viikossa)
  - Kuntatalon Seniori kuntosali (seitsemän ryhmää)
  - Jakokosken kuntosali (kaksi kertaa viikossa)
  - Paiholassa Ahokkalan koulu (uutena paikkana)
  - Kontioniemen liikuntasali >> kuntopiiri
  - Kintaisenkenttä Kontioniemessä >> kahvakuula
  - Vertaisohjattu matalan kynnyksen itsepuolustus
  - Kontiolahden kirjaston tuolijumpparyhmä
- Uudet asiakkaat ohjataan vertaisohjattuun ryhmään vasta kun hän osaa käyttää laitteita ja toimia kuntosalilla.
- Ryhmiin ilmoittaudutaan liikunnanohjaajan kautta.
- Toiminta on osallistujille maksutonta.



# Kaikkien etu

- Eläkkeelle jääminen on monelle aikamoinen elämänmuutos, ja vertaisohjaajuus tuo arkeen sisältöä ja merkitystä.
- Vertaisohjaajien ansiosta kunnan ryhmien käyntimäärät ovat kolminkertaistuneet 20 vuoden aikana.
- Vertaisohjaajien oma kokoontuminen kaksi kertaa vuodessa (ruokailu, retki tai vastaava). Tarvittaessa järjestetään myös lisäkoulutusta.
- Viime vuonna vertaisohjaajat palkittiin vanhustyön palkinnolla ja heille hankittiin Liikkuva Kontiolahti – hupparit.