



**HEI SINÄ 60+ VUOTIAS!**

**TULE VAPAAEHTOISEKSI VERTAISOHJAAJAKSI  
HAKUNILAN TERVEYSASEMAN SENIORIKUNTOSALILLE**

# ETSIMME HENKILÖITÄ VAPAAEHTOISTYÖHÖN LIIKUNNAN PARIIN

## INNOSTAAKO AUTTAMINEN JA KUNTOSALIHARJOITTELU?

Etsimme innokkaita ja auttamishaluisia vapaaehtoisia vertaisohjaajakokelaita mukaan toimintaan. Aiempaa kokemusta vertaisohjaamisesta ei tarvita, mutta oma liikunnallisuus ja aiempi harjoittelu kuntosalilaitteilla ovat suotavia.

Sinun ei tarvitse olla alan ammattilainen eikä Sinusta sellaista yritetä tehdä. Mikäli olet ystävällinen, normaalilla maalaisjärjellä varustettu henkilö, jota kiinnostaa muiden asiakkaiden innostaminen liikkumaan olet mahdollisesti etsimämme henkilö. Saat opastusta ja ohjausta!

## HAKUNILAN TERVEYSASEMAN SENIORIKUNTOSALI

Hakunilan terveysaseman seniorikuntosali on voimaharjoittelupaikka (Laukkarinne 4) 60 vuotta täyttäneille vantaalaisille.

Palvelu toteutetaan liikuntapalveluiden, sosiaali- ja terveystoimen sekä vapaaehtoisten vertaisohjaajien kanssa yhteistyössä.

Asiakkaiden harjoittelu kuntosalissa tapahtuu noin 12 hengen ryhmissä. Kuhunkin ryhmään pyritään nimeämään 1–2 vapaaehtoista vertaisohjaajaa. Ryhmät kokoontuvat aina samaan aikaan ma–to klo 8.00–15.00 ja pe 8.00–14.00 Ryhmän kesto 60 min. Kuntosalissa on HUR paineilmatoimisia sekä -painopakallisia kuntosalilaitteita. Puku- ja pesutilat ovat käytettävissä.

Osa ryhmistä toimii tällä hetkellä ilman nimettyä vertaisohjaajaa. Saammeko Sinusta apua näihin ryhmiin?

**Tiesitkö, että liikuntapalveluilla on  
43 vapaaehtoista vertaisohjaajaa vastaavissa kuntosalitehtävissä.**

**Liity joukkoon!**

## KUVAUS VERTAISOHJAAJAN TEHTÄVISTÄ

Vertaisohjaajat toimivat ryhmässä 60 vuotta täyttäneiden asiakkaiden tukena oman harjoittelunsa ohessa ja liikuntapalveluiden yhdyshenkilöinä.

Vertaisohjaajat vastaavat harjoittelukauden ajan (syyskuu-joulukuu, tammikuu-huhtikuu)

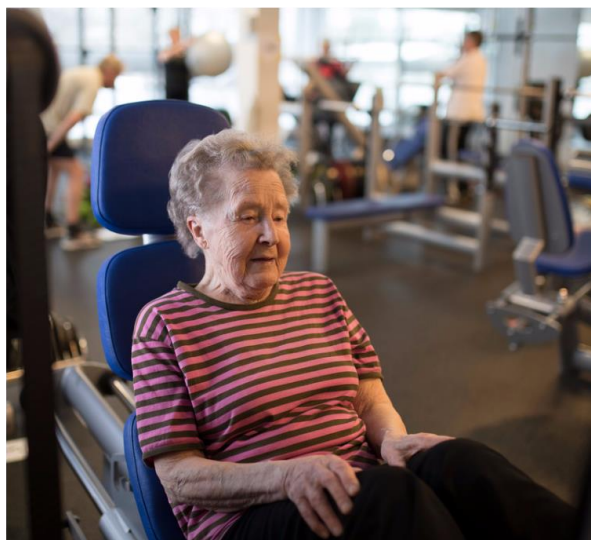
- asiakkaiden vastaanottamisesta ryhmään
- asiakkaiden opastamisesta harjoittelupaikan käytäntöihin
- valvovat sääntöjen noudattamista
- huolehtivat laiteopastuksen perusteiden antamisesta asiakkaalle
- yhteydenpidosta liikuntapalveluihin esimerkiksi kuntosalilaitteiden rikkoontuessa tai selvitystä vaativissa asioissa.

## VERTAISOHJAAJANA TOIMIMISEN EDUT

Vertaisohjaajat saavat

- harjoitella maksutta ryhmissä (max 2 ryhmää/vko)
- ohjauksen kuntosalin toimintatapoihin
- opastuksen laitteiden turvalliseen käyttöön ja ikäihmisen voimaharjoittelun perusteisiin
- tukea erityisliikunnan suunnittelijalta
- maksuttoman uintimahdollisuuden kaupungin henkilökunnan uintiviikolla.

Vertaisohjaajille järjestetään yhteinen (vapaaehtoinen) tapaaminen/palaveri kahdesti vuodessa.



## KÄYTÄNNÖN ESIMERKKI VERTAISOHJAAJAN TEHTÄVISTÄ

- ”Irma” on ilmoittautunut liikuntaryhmääsi liikuntapalveluiden toimiston kautta. Erityisliikunnan suunnittelija lähettää ”Irmalle” kirjeen, jossa vahvistetaan ryhmään osallistuminen ja samalla ”Irma” saa vielä kuntosalin esitteen (jossa on mm. säännöt).
- Kun ”Irma” tulee ryhmääsi, toivotat hänet muiden ryhmäläisten kanssa tervetulleeksi mukaan toimintaan ja kerrot hänelle missä on wc, naulakot yms. Lisäksi ohjeistat häntä osallistujakansion käyttöön ja käyntikertojen merkitsemiseen. Tarvittaessa muistutat ”Irmaa” sääntöjen noudattamisesta.
- Mikäli ”Irma” ei osaa käyttää kuntosalilaitteita, kerrot hänelle niiden käyttöön liittyvät perusteet: mistä ja miten penkin korkeus ja vastus säädetään. Lisäksi näytät tarvittaessa miten liike laitteessa suoritetaan.
- Kerro myös, että laiteohjeet löytyvät kunkin laitteen luota ja niihin kannattaa tutustua itsenäisesti.
- Mikäli liikuntapalveluista on tullut uusi tiedote/ohje kuntosalille, muistuta asiakkaita tiedotteen lukemisesta.
- Eräänä päivänä huomaat, että tilan lamppu on palanut/laitte rikkoontunut. Ota yhteyttä erityisliikunnan suunnittelijaan.
- Sinulla on myös eräs epäselvä asia liittyen senioriryhmien toimintaan. Selvität asian erityisliikunnan suunnittelijan kanssa puhelimitse, sähköpostitse tai tarvittaessa tapaamalla hänet.
- Vertaisohjaajien tapaaminen järjestetään ennakoon ilmoitettuna ajankohtana. Ilmoittaudut ja osallistut tapaamiseen parhaasi mukaan.

**Mikäli kiinnostuit, soita ja kysy lisää:**

**p. 050 314 64 02**

**erityisliikunnan suunnittelija  
Liikuntapalvelut, 2018**



**Vantaa  
Vanda**