

ELINVOIMAA IKÄÄNTYVILLE



Talvi taivuu ketterästi liikkuen

ELINVOIMAA IKÄÄNTYVILLE

Liukkaus ei hidasta Espoon varttuneita. Tapiolan sisääreenalla vedetään jopa kahdeksan kilometrin lenkkejä. Myös juosten!

Espoolaiset heittävät nyt kovan haasteen naapurikaupunkeihin.

–Helsinkiläiset ystävät kaidehtivat meitä espoolaisia. Täällä on eläkeläisille hienot tilat liikkua ja paljon tekemistä, **Eija Linna** kiittelee.

Hän vetää **Marjatta Huidan** kanssa Ratiopharm Areenan sisäpuurataa niin lujaa, että nuorempiakin hirvittää. Linna ja Huida ovat liikkuneet ikänsä ja sen huomaa. Ei tarvitse puuskuuttaa yhtään.

Täällä on eläkeläisille hienot tilat liikkua ja paljon tekemistä.

–Kahdeksan kilometriä taittaa täytyä. Jumppa ja venytely tähän päälle. Tulee ihana liukuma viikonloppuun.

Alkuun lenkki, väliin jumppa, sekaan muovikuula- tai mölkkypeli, päälle venyttely. Tai miten päin vaan. Jokainen voi tehdä omaan tahtiinsa, ilmaiseksi ja ilman ennakkovaroituksia.

Laurean fysioterapiaopiskelijat **Elli Lemmetyinen** ja **Janniina Pärssinen** sekä kaupungin liikunnanohjaaja **Johanna Rotko** vetävät ohjatut tuokit, mutta muuten areena on vapaa.

Seniorit ovat ahkerasti liikkeellä myös talvisin. Tänä perjantainaamuna hallissa huhkii parikymmentä aktiivia. Liikunnan riemua täydentää yhdessäolo ja kuulusten vaihtaminen.

–Hienoa, kun ei tarvitse liukastella eikä varoa. Tähän voi tulla koska tahansa, mutta ohjatussa jumppahetkessä näkee tuttuja, liikkujat keuhuvat.

Väitetään, että eläkeläisellä on aina kalenteri täynnä. Ellei ole, kaupungin järjestämä sporttispurtti houkuttelee ylös sohvanpohjalta. Reippailla voi



Jumppatuokio ei ole vain naisten juttu. Juhani Viding (vas.) ja Jorma Sandholm tykkäävät liikkua Tapiolan Areenalla. Ensin lämmitetään lihaksia, sitten pelataan ja venytellään päälle.

vaikka Sellon tai Ison Omenan kauppakeskuksissa.

Mölkkipeli mölkkyy sopii kaikenikäisille. Puupalikoita kaadellessa ei tule hiki, mutta kupeet venyvät mukavasti. Kyykistely vetreyttää.

Peli yhdistää paitsi perheitä, myös sukulaiskansoja. Espoon unkarilaisessa ystävyyskaupungissa Esztergomissa mölkkyy on hullaannuttu, tietää Unkari-Suomi-seuran aktiivi **Helka Luoto**. Palikanheittelyyn unkarilainen turistiryhmä tutustui Espoon-vierailullaan ja nyt mölkkyy viuhuu myös Keski-Euroopassa.

Ohjelman voi toteuttaa kunnan ja oman-tunnon mukaan.

Italialainen muovikuulapeli boccia on värillinen versio petankista. Kuulat erottuvat hyvin. Mansikat ja mustikat jakavat auliisti kannustusta

myös kilpaileville joukkueille. –Hyvä, **Kalevi!** Hienoa, **Pirkko**, nyt meni lähelle!

Asenteesta olisi opittavaa monella junnuvanhemmallalla ja -valmentajalla.

Tähän on helppo tulla.

Elli ja Janniina ovat ohjanneet ryhmää syksystä saakka. Yhteistyö on antoisaa monella tavalla: kohderyhmä on hyväntuulista ja liikuntahetken suunnittelusta saa pisteitä opiskeluun.

–Olemme laatineet ohjelman niin, että sen voi toteuttaa kunnan ja oman-tunnon mukaan. Monille kävely on juuri se juttu, kun ei ole liukasta, Elli Lemmetyinen kertoo.

Senioriliikkujiensa ilahduttaa rento ote urheiluun. Kenenkään ei tarvitse pinnistää otsa kurtussa, ellei nyt välttämättä itsensä takia. Veri kiertää ja juttu luistaa.

–Sosiaalinen puoli on pal-

jon tärkeämpää. Yritämme tätä kautta saada ihmisiä toistensa pariin ja ulos yksinäisyydestä. Kaupungissa on todella paljon eri liikunta-

muotoja senioreille, Johanna Rotko vahvistaa.

Urheiluhallin Talvi tulokoon -tapahtuma houkutteli ensi kertaa mukaan **Taina Bran-**

der-Leppäsen.

–Kerta ei varmasti jää viimeiseksi. Tähän on nyt helppo tulla kun tietää tien ja kasvot ovat tuttuja.

Sporttikortti on valttikortti

Sporttikortti on niin kova paperi – siis muovi – että sitä kannattaa vilauttaa aina uimahalleissa ja kaupungin kuntosaleilla. Ainoa vaatimus on 68 vuoden ikä. Kaupungin liikuntapalveluita voi käyttää ilmaiseksi vuonna 1947 syntyneet ja jo 68 täyttäneet sekä sitä vanhemmat espoolaiset.

Ikäihmisen on tärkeä tietää mitä kuntosalilla tehdään, mikä on turvallista ja sopii omaan terveydentilaan. Kortti on valttia myös opastetussa liikunnassa.

Lippua ei toimiteta kotiin. Sen voi hakea kaupungin yh-



Näyttääkö tutulta? Sporttikortti kuuluu jokaisen 68 vuotta täyttäneen espoolaisen kukkaroon.

teispalvelupisteistä sekä uimahallien kassoilta. Ainoastaan Olarin uimahallista sitä ei saa.

Senioriliikuntasuunnittelija **Esa Yletyisellä** on oiva vinkki

kesää ja meriretkiä odottaville: kortti käy kesäkuun alusta syyskuulle myös saaristoveineisiin.

Ilmaiseksi tietenkin! Kesähän on taas tuossa tuokiossa.



Jaakko Sannemann kollegoineen auttaa Espoon senioreita tietotekniikan käytössä. Tuula Koivue ei apua tarvitse, sillä häneltä sujuu älypuhelman, läppärin ja tabletin näppäily leikit.

Älylaitteepajassa saat avun kädestä pitäen

ELINVOIMAA IKÄÄNTYVILLE

■ Saitko lahjaksi tabletin? Miten siihen asennetaan sähköposti? Espoon kirjastojen tietopajoista saat neuvot.

3D-tulostuslaite raksuttaa Kivenlahden kirjastossa. Muovipötköstä muotoutuu kampa. Jaakko Sannemann näyttää miten ihmisen ja tietokoneen yhteistyöllä saadaan aikaan käsin kosketeltava esine.

Tätä tekniikan moderneinta villitystä ei tarvitse osata. Tulostin on asiakkaiden käytettävissä, jos kolmiulotteinen grafiikka vaikka alkaisikin innostaa. Monia alkaa, sillä älylaitteet yhdistävät sukupolvia. Sannemann neuvoo suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi missä tahansa vempainpöydässä; vaikka siinä, miten saat kännykkäkuvan suvun nuorimmasta välitetyä ystäville.

Onpa mukavaa! Henkilökohtaista apua ihmisen kaipaa näinä aikoina, kun lähes kaikki elämän asiat käsketään hoitaa itse netissä. –Me kirjastolaiset lupaam-



3D-tulostin raksuttaa muovipötköstä vaikka kamman.

me, että älypajan neuvoja on paikalla tiettyyn kellonaikaan. Alkuiltapäivä on hyvä, kun ei ole hälinää eikä ruuhkaa. Kylä apua saa myös liikkeistä ja operaattoreilta, mutta niissä on kiireen tuntu. Meillä ei ole.

Jos pajan aika ei käy, voit varata sopivamman *Lainaa kirjastolainen* -palvelusta. Kirjaston väki auttaa toki muutenkin mielellään.

Sannemann ei ole insinööri, eikä siis puhu insinöörikieltä.

–Tämä on nimensä mukaisesti paja. Yhdessä tehdään ja opitaan käytännön asiat. Myös minä opin asiakkailta.

Nyky maailmassa on pakko osata muutaman älykoti-timen käyttö. Välttämättömyydestä voi tehdä hyveen. Elektronikka säästää jalkoja, mutta pistää aivoihin vipinää. Utta on aina ilo oppia ja onnistuminen tuo hyvää mieltä.

–Tietotekniikkahan on jännää! Mestari ei tarvitse olla, yleissivistävät taidot riittävät, Sannemann kannustaa.

□ Yhdessä tehdään ja opitaan. Myös minä opin asiakkailta.

Hiljakkoin eläkkeelle jääneille tietokone on tuttu peli työelämästä. Askel tablettiin ja älypuhelimien on matala. Silti voi tulla tenkkapoo, ja tekniikka myös vanhenee nopeammin kuin sen käyttäjä.

Jos kotikokemus kertoo, että naisilta käy näppärästi printterin asentaminen ja kuvien tallentaminen, se taitaa olla totta. Niin on jos siltä näyttää, sanovat valtioviisaatkin. Kuin vahvistukseksi havaintoon Kivenlahden kirjastoon tulee viisi vuotta eläkkeellä ollut **Tuula Koivue**. Hän etsii tietokoneelta teoksen sijaintipaikan ja lainaa sen auto-

Oppia ja apua:

Kirjastojen tietopajat

Tule kysymään neuvoja mobiililaitteiden, ohjelmien, nettipalvelujen, kirjaston e-aineistojen tai muun tietotekniikan käyttöön. Voit ottaa oman kannettavan tai mobiilin mukaisesti. Ei ilmoittautumista.

Sello: ma klo 16–17.30.

Entresse: ti klo 17.30–19, to klo 12–13.30.

Viherlaakso: ti 3.2., 17.2., 10.3. ja 24.3. klo 13–15.

Kirjastojen älylaitteepajat

Onko sinulla ongelmia älypuhelimien tai tabletin kanssa? Suunnitteletko älylaitteen ostamista? Täältä saat apua ja vinkkejä. Oma laite mukaan.

Kivenlahti: ti klo 13–15.

Soukka: 11.2. ja 11.3. klo 11–13.

Nöykkiö: 25.2., 25.3. ja 24.4. klo 11–13

ENTER ry

Tietotekniikan vertaisopastuksia ikäihmisille. Oma laite mukaan.

Sellon kirjasto: to klo 10–11 ja 11–12. Tunnin mittaiseen opastukseen voi osallistua kaksi ihmistä tai kaksi paria. Ajanvaraukset kirjaston palvelutiskiltä tai p. 0981657607 tai nettissä www.helmet.fi -> opastukset.

Tapiolan kirjasto: joka toinen keskiviikko klo 13–15 (1 tunti/opastettava). Ajanvaraukset kirjaston neuvonnasta p. 0504289392.

Lainaa kirjastolainen: Jos paja-ajat eivät sovi, voit varata ajan henkilökohtaista opastusta varten.

Kotikirjasto TAIKA tuo kirjat ja muut aineistot kotiisi, jos et itse pääse kirjastoon.

maattilukijassa.

–Uusi tekniikka on ihan tuttua. Työn kautta olen oppinut, ei mene sormi suuhun, kaupan alalla työskennellyt Koivue sanoo.

Hän lukee sekä perinteisiä että e-kirjoja. Lukulaite on kirjapinoa kevyempi ja kätevämpi matkoilla.

–Hoidan netissä laskut ja tilaukset, varaan matkat ja lennot. Helppoa ja kätevää.

Jaakko Sannemann kertoo, että ”murskaava enemmistö” älypajan kävijöistä on naisia: –Se ei johdu avuttomuudesta, vaan tiedonhalusta. Ja olisiko niin, etteivät miehet kehtaa kysyä neuvoa?