

MIELI VIRKEÄKSI

Mielenterveyskuntoutujien
liikunta Jyväskylässä

Heli Sohkanen,
vastaava liikunnanohjaaja,
soveltava liikunta

JYVÄSKYLÄ 

MIELI VIRKEÄKSI-LIIKUNTARYHMÄT

- Ryhmät on tarkoitettu kaikenikäisille mielenterveyskuntoutujille.
- Ryhmien tavoitteet:
 - Tarjota terveyttä
 - Toimintakykyä
 - Hyvinvointia edistävää liikuntaa sekä saada oman terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvia kuntalaisia mukaan liikuntaryhmiin.
 - Liikuntaryhmät tarjoavat iloa ja virkistystä sosiaalisen vertaistukiryhmän avulla.
- Liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti mielenterveyteen. Liikunta voi auttaa välittömästi stressin ja ahdistuneisuuden lievittämiseen ja toisaalta sillä voi olla säännöllisesti harrastettuna myös näitä ennaltaehkäiseviä vaikutuksia. Tutkimuksissa on osoitettu, että psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät tulokset ovat sitä myönteisempiä, mitä pidempään liikuntaa jatketaan.

TAUSTOJA

- Jyväskylän liikuntapalvelut on järjestänyt mielenterveyskuntoutujien ryhmiä vuodesta 2007 lähtien.
- Kansalaisopistolla ja sotella oli aikaisemmin omat mielenterveyskuntoutujien ryhmät. 2013 sote ja kansalaisopisto luopui omista liikuntaryhmistä ja toiminta siirtyi kokonaan liikuntapalveluille.
- Mieli virkeäksi -ryhmien vastuuohjaajana toimii Tarja Oksanen ja kokonaisvastuu kuuluu soveltavan liikunnan vastuuohjaajalle.
- Tarja Oksanen toimii yhteyshenkilönä yhdistyksiin ja asiakkaisiin.
- Vastuuohjaaja toimii myös ohjaajana muutamissa ryhmissä.
- Liikuntatilavaraukset hoitavat liikuntapalveluiden vastuuohjaajat.

YHTEISTYÖSSÄ

- Mielenterveysyhdistys Kello ry
- Suvimäen klubitalo
- Ryhmäliikuntaneuvonta
- Liikuntapalvelut järjestää Mieli Virkeäksi ryhmät yhteistyössä Kello Ry:n vertaisohjaajien kanssa.
- Vertaisohjaajat ohjaavat sählyä, tanssia ja lentopalloa.
- Liikuntapalveluiden liikunnanohjaajat ohjaavat venyttelyä ja vesijumppaa.
- Näiden ryhmien lisäksi tarjolla on omatoiminen kuntosalivuoro, jossa liikuntapalveluiden liikunnanohjaaja käy opastamassa ja neuvomassa kerran kuussa.

VERTAISOHJAAJAT

- Vertaisohjaajasopimus
- Vuosittainen tapaaminen, syksyllä ja keväällä
- Kevään tapaaminen kahvitus, joku pieni muistaminen
- Kutsuttu kaupungin ensiapukoulutukseen

TIEDOTTAMINEN

- Sote, päihde- ja mielenterveystyö
- Jyväskylän terveystalot, mielenterveyskuntoutujien fysioterapeuteille ja terveydenhoitajille sekä kuntoutuksen liikuntasuunnittelijalle.
- Sovatek-säätiön mielenterveyskuntoutujien terveydenhoitajalle
- Jyväskylän työllisyyspalveluiden terveydenhoitajille
- Yksityiset asumisyksiköt
- Julkiset asumisyksiköt
- Vastuuohjaaja Tarja Oksanen tiedottaa ryhmien toiminnasta puoli vuosittain.

MIELI VIRKEÄKSI RYHMÄT

- Tanssi-ilmaisu
- Omatoimi Kuntosaliryhmä
- Vesijumppa (AaltoAlvari ja Wellamo)
- Sählyryhmä
- Kehonhuolto venytellen
- Omatoimi Sulkapallo

KÄVIJÄMÄÄRÄT (SUORITEMÄÄRÄT)

	2019	2020	2021	2022 kevät
Pehmis lentopallo	318	242	131	96
Vesijumppa Wellamo	483	306	108	53
Vesijumppa AaltoAlvari	441	283	109	
Kuntosali				
Tanssi-ilmaisu	137	119	56	57
Sähly	114	254	137	167
Kehonhuolto venytellen	230	115	97	50
Sulkapallo	181	107	47	50
Yhteensä kävijäsuorituksia	1904	1426	694	512

MAKSUT JA ILMOITTAUTUMINEN

- Ryhmät ovat maksuttomia, lukuun ottamatta vesijumppia.
- Vesijumpat maksavat 3€/krt. Normaalin uintimaksun ollessa 9/6,5€.
- Mieli virkeäksi ryhmäläiset saavat kortin, millä todistavat olevansa oikeutettuja alhaisempaan hintaa.
- Ryhmiin ilmoittautuminen tapahtuu vastuuhjaajan kautta tai sähköisen ilmoittautumisjärjestelmän kautta. Kolme ensimmäistä toimintaviikkoa ohjaaja on ottamassa ilmoittautumisia vastaan uimahallin aulassa.

KIITOS 😊

KUVA: HANNA-KAISA HÄMÄLÄINEN

JYVÄSKYLÄ 