

## TIETOA PÄÄTTÄJILLE

iäkkäät toivovat lisää tiedottamista ja esteettömiä ulkoilureittejä

Ikäihmisten osallisuus liikuntapalvelujen kehittämisessä ja arkiliikunnan edistämisessä on tärkeää. Vanhuspalvelulain (2013) perusteella ikääntyneillä tulee olla mahdollisuus osallistua elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluun sekä palvelujen kehittämiseen omassa kunnassaan. Voimaa vanhuuteen -ohjelman kunnissa järjestetään paikallisia ikäihmisten liikuntaraateja, joissa ryhmäkeskustelulla kerätään iäkkäiden toiveita liikuntatoiminnasta sekä mahdollistetaan vuoropuhelu kunnan päättäjien sekä ikäihmisten kesken.

**Akaan liikuntaraati kokoontui 16.3.2017** kaupungintalolla. Paikallinen Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä oli kutsunut koolle joukon ikäihmisiä sekä liikunnallisesti aktiivisia että myös vähemmän liikkuvia. Raadissa oli 9 ikäihmistä, joista miehiä oli 7 ja naisia 2. Lehti-ilmoituksen innoittamana tilaisuutta tuli kuuntelemaan noin 50 asiasta kiinnostunutta kuntalaista, jotka lisäksi osallistuivat aktiivisesti keskusteluun. Keskustelun kulusta vastasivat Ikäinstituutin suunnittelijat Saila Hänninen ja Minna Säpyskä-Nordberg.

### Liikuntaraadissa käsiteltiin seuraavia teemoja:

- Tiedonsaanti liikunta-asioista ja liikuntaneuvonta
- Liikuntaryhmät
- Ulkoilu ja ulkoilu ympäristöt

### Raatilaiset kiittivät

- Senioreiden kuntosalipassia ja Kimpassa kivaa -ryhmiä sekä ohjaajan ammattitaitoa
- Yhdistykset ovat saaneet liikuntaryhmien perustamiseen kaupungilta tukea
- Kylmäkosken koululla järjestettyä liikuntatoimintaa, mikä halutaan myös jatkossa säilyttää
- Viialan urheiluseuroja ja yhdistyksiä, jotka järjestävät laadukasta liikuntatoimintaa.
- Eläkkeensaajien koulutettuja ohjaajia.
- Palveluliikenteen aikatauluja

### Raatilaisten toiveita

#### ***Tiedonsaanti ja liikuntaneuvonta***

- Kootaan erityisliikunnan kalenteriin kunnan sekä eri järjestöjen liikuntatoiminta. Välitetään tietoa ikääntyneiden liikuntaryhmistä myös kaupungin yksityisille yrittäjille.
- Järjestöissä on aktiivisia toimijoita vähän, tavoitteena, että eläkeläisjärjestöt lähtisivät yhdessä kehittämään liikuntatoimintaa sekä suunnittelemaan yhteistä toimintapäivää.
- Monitoimihallille tarvitaan ”kynnyksen madaltamiseksi” ikäihmisten tutustumispäivä (tilojen ja toiminnan esittelyä). Yhdistykset voisivat esitellä eri liikuntalajeja.
- Kaikkien tehtävänä on houkutella passiivisia liikuntatoimintaan mukaan.
- Kotihoitoon liikuntalähettiläitä, jotka kävisivät asiakkaiden kotona kertomassa liikunnasta ja kannustamassa liikkeelle.
- Tietoa terveyskeskuksen fysioterapian liikuntaneuvonnasta.



## **Liikuntatoiminta**

- Liikuntatoimella ei ole toimintakyvyltään heikentyneille ikääntyneille ohjattua toimintaa. Toivotaan yhdistyksiä apuun, jotta erityisliikunnanohjaajan työaika voitaisiin resursoida myös Voima vanhuuteen -kohderyhmälle.
- Järjestöt toivovat kunnalta tukea uusien liikuntaryhmien aloittamiseen sekä kuljetuksia liikuntaryhmiin. Mahdollisesti kunta voisi tarjota yhdistyksille maksuttomia tilavuoroja.
- Aloite liikunnanohjauksen henkilöresurssien lisäämiseksi hyväksyttäisiin. Tällöin saadaan resursseja järjestöjen vertaisohjaajien koulutuksiin.
- Sisällytetään yhdistysten kaikkiin eri kerhoihin ja tapaamisiin 5 - 15 min ohjattu liikuntahetki.
- Toijalan Vauhdin eläkeläisjaoston elvyttämistä.
- Kesällä Kylmäkosken asemalle ja urheilukentälle puistojumppaa sekä kuljetuksia satama-alueen uimarannalle.
- Nuorten kouluttamista ulkoiluystäviksi ja tarjotaan heille ”ulkoiluystävä -kesätyötä”.

## **Liikkumisympäristöt sisällä ja ulkona**

- Viialassa on tarve kuntosalilaitteiden uudistamiselle ja jatkossa olisi hyvä pohtia Kylmäkosken terveysaseman kuntosalin hyödyntämistä.
- Nahkialanjärven alueen monipuolistamista ja maapohjan parantamista (lisää purua, kuoppien täyttö).
- Ratapenkka suosittu kävelyalue, minne toivottiin penkkejä.
- Ulkoiluun yleistä motivointia esim. ulkoilu- ja kävelyreiteille vihkoja (vapaa-aikalautakunta pohtii).
- Kunta tarjoaisi talvisin liukuesteet iäkkäiden jalkineisiin.

## **Akaan Voimaa vanhuuteen liikuntaraatiin osallistuivat:**

### **Akaa - Urjalan Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä:**

Riitta Lehtonen, erityisliikunnanohjaaja  
Auli Turunen, vastaava fysioterapeutti  
Eija Kauranen, kotihoidon esimies  
Jaana Renko, kuntahoitaja

### **Päättäjät:**

Jouni Salonen, vapaa-aikalautakunta  
Harri Rantala, perusturvalautakunnan pj  
Jukka Salminen, kaupungin hallituksen jäsen  
Leena Huovinen, rakennuttajainsinööri

*Kiitämme Akaata sujuvista käytännön järjestelyistä ja tarjoiluista sekä iso kiitos aktiivisille raatilaisille!*

### **Kuntanne mentori:**

Saila Hänninen, Ikäinstituutti  
saila.hanninen@ikainstituutti.fi



Ikäinstituutti toimii hyvän vanhenemisen puolesta kehittämällä, tutkimalla, viestimällä ja vaikuttamalla. Ikäinstituutin koordinoimassa Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa kunnat ottavat käyttöön liikuntaneuvonnan, voima- ja tasapainoharjoittelun ja ulkoilun hyviä toimintatapoja. Ohjelmaa rahoittavat Veikkaus/STEA ja opetus- ja kulttuuriministeriö.