

TIETOA PÄÄTTÄJILLE

Iäkkäät toivovat lisää tietoa palveluista sekä ulkokuntoilulaitteita

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.

Janakkalan liikuntaraati kokoontui Keltaisessa talossa 25.5.2018. Paikallinen Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä oli kutsunut koolle joukon ikäihmisiä sekä liikunnallisesti aktiivisia että myös vähemmän liikkuvia. Raadissa oli 17 ikäihmistä, joista puolet oli miehiä ja puolet naisia. Yhteistyöryhmän jäseniä oli tilaisuudessa viisi. Aktiivisen keskustelun jälkeen paikalle saapui kuulemaan liikuntaraatilaisten ajatuksia sekä kehittämissuhteita 2 päättäjätason henkilöä. Keskustelun kulusta vastasi Ikäinstituutin suunnittelija Saila Hänninen.

Liikuntaraadissa käsiteltiin seuraavia teemoja:

- Liikuntaryhmät
- Tiedonsaanti liikunta-asioista ja liikuntaneuvonta
- Ulkoilu ja ulkoiluympäristöt

Raatilaiset kiittivät:

- Kunnan liikuntapaikkoja kuten uimahallia sekä mahdollisuutta hyödyntää mm. seurataloa, liikuntahallia, päiväkotien tiloja
- Järjestöjen ja kunnan yhteistyötä, mikä on toiminut hyvin
- 70+ -liikuntakorttia
- Kunnan tukea liikuntaseuroille
- Seurakunnan aktiivisuutta myös liikuntatoiminnassa

Raatilaisten toiveita

Tiedonsaanti ja liikuntaneuvonta

- Kaikki tieto tulisi olla yhdessä paikassa. Myös tieto siitä, minkä kuntoisille ryhmä on suunnattu, miten toimintaan pääsee mukaan, yhteystiedot, kokoontumispaikka jne. Nyt jokainen toimija tiedottaa erikseen omilla kotisivuillaan tai esitteillä.
- Janakkalan sanomissa tulisi liikuntatoiminnasta tiedottaa säännöllisesti
- Internetissä olevien tietojen tulee olla päivitettyjä ja ajankohtaisia. Jatkossa tulisi hyödyntää paremmin kauppojen-, kirjaston - ja terveyskeskuksen ilmoitustauluja
- Toivottiin yleisöluentoja esim. kerran/kaksi vuodessa, missä olisi esillä ajankohtaisin tutkimustieto ikäihmisten liikunnasta
- Terveystieteiden puolella ohjataan liikuntaan ja ravitsemusterapeutille tiettyjen kriteerien täytyessä
- Yleisestä ja kaikille avoimesta liikuntaneuvonnasta ei ollut tietoa saatavilla



Liikuntatoiminta

- Toimintaa koetaan olevan riittävästi, aloittelijoille suunnattuja ryhmiä tulisi olla enemmän. Toivottiin myös sulka- ja lentopalloa, miehille omia liikuntaryhmiä ja kesätoimintaa sekä Turenkiin tuolijumppaa
- Toimintakyvyltään heikentyneiden osallistuminen liikuntatoimintaan edellyttää mahdollisuutta tukihenkilöön ja kuljetukseen. Liikuntaystävällisyyttä voisi toteuttaa ikäkeskuksen kanssa.
- Ryhmät ovat päiväsaikaan, tiloista kuitenkin pulaa.
- Osa raatilaista toivoi testausta ja seurantaa lisää. Joissakin järjestöjen ryhmissä on testausta ja ravitsemusneuvontaa.
- Ehdotettiin teemapäiviä sekä isompia liikuntatapahtumia, mitkä olisivat vuorovuosin eri alueilla.
- Taloyhtiöiden tiloihin liikuntatoimintaa esim. jumppaa Toivonkylässä ja Tervakoskella
- Ryhmätoiminta ohjattuna tulisi muistaa, että liikunnan tulisi olla mukavaa ja iloista. Tärkeä tekijä on myös ajankohdalla, paikalla ja muilla ryhmäläisillä.
- Eläkeläisjärjestöjen toimintaan voitaisiin saada lisää resursseja toimintaa yhdistämällä.
- Omaehtoiseen liikuntaan voisi kannustaa liikuntakortit, erilaiset kampanjat ja palkitseminen.
- Vapaaehtoistoimijoille toivottiin kunnan järjestämää koulutusta sekä yhteistä virkistystoimintaa.

Liikkumisympäristöt sisällä ja ulkona

- Turenkiin kävelykadun ympäristöön tulisi saada riittävästi penkkejä.
- Kuntaan toivottiin ikäihmisille sopivia ulkokuntolaitteita. Olemassa olevat ovat huonossa kunnossa ja suunnattu hyväkuntoisille.
- Ehdotettiin Suruttoman rannan lenkin kehittämistä lisäämällä penkkejä sekä hankkimalla ulkokuntolaitteita. Myös Sikovuoren alueella hakamäessä valmis reitti, mitä tulisi parantaa.
- Toivottiin pientä siltaa, jotta seurantalolle kylän puolelta ei joutuisi kiertämään niin pitkää matkaa.
- Talvella hiekoittamisessa tulisi parantaa ja ehdotettiin myös osahiekoittamista tietyille reiteille.
- Talvella voisi olla kävelylenkki esim. liikunta-alueen ympäri Tervassa.
- Tietoa esteettömistä ulkoilureiteistä tulisi olla saatavilla esim. uuteen lintutorniin on pitkospuut
- Kiipulaan ehdotettiin kuntoportaita Jussin laavun suunnalle.
- Toivottiin ulkoliikuntatapahtumaa, marja- ja sieniretkiä sekä ulkoilupaikkoihin retkiä sekä kuljetuksia.
- Ulkoiluystävällisyyden tulisi olla kunnan organisoimaa.
- Toinen liikuntahalli on suunnitteilla. Huolta herätti vanhojen tilojen säilyminen yhdistyksien käytössä.

Janakkalan Voimaa vanhuuteen liikuntaraatiin osallistuivat:

Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

Liikuntapäällikkö: Inkeri Jortikka

Fysioterapeutti: Aija Koskela

Erytisliikunnanohjaaja: Päivi Pirnes

Palvelusuunnittelija: Tanja Sillanpää

Kulttuurisihteeri: Anna-Milla Vainio

Järjestöedustajat: Erkki Koskelin, Ari Vanhala

Päättäjät:

Kunnan hallituksen pj; Pirjo Alijärvi

Tekninen johtaja: Jukka Vahila

Kuntanne mentori:

Saila Hänninen, Ikäinstituutti



Kiitämme Janakkalaa sujuvista käytännön järjestelyistä ja tarjoiluista sekä iso kiitos aktiivisille raatilaistamme!