

TIETOA PÄÄTTÄJILLE

Iäkkäät toivovat lisää toimintaa syrjäseuduille

Ikäihmisten osallisuus liikuntapalvelujen kehittämisessä ja arkiliikunnan edistämässä 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.

Rovaniemen liikuntaraati kokoontui 16.2.2018 Piekkarilla eläkeläistila Potkurissa. Paikallinen Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä oli kutsunut koolle joukon ikäihmisiä sekä liikunnallisesti aktiivisia että myös vähemmän liikkuvia. Raadissa oli 18 ikäihmistä, miehiä oli neljä ja naisia 14. Keskustelun kulusta vastasi Ikäinstituutin suunnittelija Saila Hänninen.

LIIKUNTARAADISSA KÄSITELTIIN SEURAAVIA TEEMOJA:

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

RAATILAISET KIITTIVÄT:

- Kaupungin järjestöille tarjoamia ilmaisia tai kohtuuhintaisia salivuoroja esim. kuntosalivuorot
- Rovaniemen kaupungin ikäihmisille suunnattua liikuntatoimintaa ja - tapahtumia sekä hyviä olosuhteita harrastaa liikuntaa
- Kaupungin antamia kunnossapitoavustuksia kylille esim. latujen kunnossapitoon
- Liikuntapalvelujen tiedottamista erityisliikunnan tapahtumista
- Rovaniemen eläkeläisten yhteisjärjestön mahdollistamaa kävelytuntia Lapin urheiluopiston sisähallissa
- Rovaniemen liikuntamyönteistä ilmapiiriä

Rovaniemen Voimaa vanhuuteen liikuntaraatiin osallistuivat raatilaisten lisäksi:

Yhteistyöryhmä:

Merja Tervo; Palvelualuepäällikkö, **Tapio Pahtaja;** Liikuntapalvelujen esimies, **Henni Kaartinen;** suunnittelija, **Katriina Merkkiniemi;** Liikunnanohjaaja, **Maarit Kalmakoski;** kotihoidon fysioterapeutti, **Sirpa Hiilivirta;** diakonissa, **Kaarina Kapraali;** Vanhusneuvosto, **Emilia Riikonen;** opiskelija

Päättäjät:

Aku Raappana; Suunnittelupäällikkö tekniset palvelut, **Raili Kerola;** vanhusneuvosto, **Susanna Junttila;** kaupunginvaltuusto vpj, **Kaisu Huhtalo;** tekninen lautakunta vpj, **Reino Rissanen;** Vapaa-ajanlautakunta vpj, **Harri Rapo;** kaupunginhallitus vpj, **Aatos Nätyinki;** ympäristölautakunta vpj



Kiitämme Rovaniemeä sujuvista käytännön järjestelyistä ja tarjoiluista ja iso kiitos aktiivisille raatilaistille!



Tiedonsaanti ja liikuntaneuvonta

- Tietoa on saatavilla, mutta pääsääntöisesti Internetistä, mikä ei tavoita kohderyhmän ikäihmisiä
- Ehdotettiin kotiin jaettavaa tiedotetta, mihin olisi koottu yhteen tieto Rovaniemen alueella toimivista ikäihmisten liikuntaryhmistä
- Kaupunkilehteen toivottiin ikäihmisille suunnattua viikoittaista liikuntavinkkiä
- Nestori sekä seniorineuvolat mukaan palveluohjaukseen sopivan liikuntaryhmän löytämiseksi
- Sote:lle aktiivisempi rooli liikuntareseptien jakamisessa/antamisessa sekä tietoa kuntalaisille ilman lähetettä saatavasta liikuntaneuvonnasta kuntoutuksen fysioterapeutilta
- Jos liikuntaneuvontaa toteutettaisiin liikuntapalveluissa, sen arveltiin tulevan maksulliseksi. Toisaalta, se, että liikuntaneuvontaa on yleensä saatavilla, nähtiin maksuttomuuttakin tärkeämmäksi

Liikuntatoiminta

- Liikuntaa järjestetään monipuolisesti eri tahojen toimesta, mutta samalla oltiin huolissaan, tavoittavatko nämä toiminnot toimintakyvyltään heikentyneitä ikäihmisiä
- Vesiliikuntaryhmien tasoluokitukseen (1-3) sekä ohjaajien ammattitaitoon oltiin tyytyväisiä, mutta toivottiin, että ohjauksessa kiinnitettäisiin enemmän huomiota ryhmäläisten toimintakyvyn tasoon.
- Koettiin tarvetta liikuntaryhmissä toteutettavaan testatukseen ja yksilöllisiin harjoitusohjelmiin
- Keskuskylien liikuntamahdollisuuksista oltiin huolissaan; Toivottiin kansalaisopistolta joustoa ryhmäkiintiöihin, jotta pienemmät ryhmät kylillä olisivat mahdollisia
- Kylissä tarvitaan tiloja, joissa yhdistykset voivat järjestää liikuntatoimintaa esim. Oikaraisen koulu tulisi antaa kyläyhdistyksen käyttöön, Yläkemijoella on toimiva kyläyhdistys, mutta ei tiloja
- Taloyhtiöjumppiin oltiin tyytyväisiä ja niiden määriä tulisi lisätä
- Keskustan alueen palvelulinjaa tulisi kehittää myös liikuntaryhmät huomioiden
- Pienemmät eläkeläisjärjestöt kokivat jäävänsä ”isompien jalkoihin”. Toiveita eri yhdistysten pienten liikuntaryhmien yhdistämiseksi heräsi
- Ehdotettiin vertaisohjaajavetoisia ulkoilu- ja kävelyryhmiä
- Tarvitaan uinti- ja liikuntakaveritoimintaa, mikä voisi olla samantyyppistä kuin Neuvokkaan kulttuuriväärtitoiminta. Liikuntakavereiden ja ulkoiluystävien saamiseksi ehdotettiin yhteistyötä oppilaitosten, kerhojen ja partiolaisten kanssa
- Lisäksi toivottiin; kesäajalle toimintaa kuten ohjatut keskuskenttäkävelyt, keilauksen ajankohdan aikaistamista aamupäivälle, sählykerhoa, eläkeläisille tanssipaiikkaa

Liikkumisympäristöt sisällä ja ulkona

- Tarvitaan tietoa sisäliikuntatiloista, niiden esteettömyydestä sekä järjestöjen mahdollisuudesta käyttää niitä liikuntatoimintaan (esim. koulut, kylätilat)
- Kaupungin kuntosalissa olisi tarve laitteiden kunnostukselle. Esitettiin toive seniorikuntosalista.
- Kylien kuntosalitarpeeseen ehdotettiin kiertävää kuntosalibussia kirjastoauton tavoin
- Uimahallin toivottiin säilyvän keskustassa
- Vanhan sairaalan pihalle ehdotettiin ikäihmisille omaa liikuntapuistoa
- Keskustassa on ikäihmisille sopivia levähdyspaikallisia ja osittain valaistuja kävelyreittejä, kuten Ounasvaaran talvikävelyreitti, ns. kolmen sillan lenkki ja Kirkkolammen lenkki. Viirinkankaalle ja Korkalovaaraan tarvitaan ikäihmisille sopivia levähdyspenkkejä
- Toivottiin parempaa teiden kunnossapitoa talvipyöräilyyn, pyöräteiden osittaista hiekoitattamista, jotta potkukelkalla liikkuminen mahdollistuu, Ranuantien suunnalle kevyenliikenteen väylää, Ounasjoen jälle tasamaalata, hiihtolatuja Sodankyläntien varteen ja Kittiläntiensuuntaan Meltaukselle