

TIETOA PÄÄTTÄJILLE

iäkkäät toivovat lisää tietoa palveluista 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.

Virtain liikuntaraati kokoontui Ainalan palvelutalossa 15.4.2019. Paikallinen Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä oli kutsunut koolle joukon ikäihmisiä sekä liikunnallisesti aktiivisia että myös vähemmän liikkuvia. Raadissa oli seitsemän ikäihmistä, joista miehiä 5 ja naisia 2. Yhteistyöryhmän jäseniä oli tilaisuudessa neljä. Liikuntaraadin päätteeksi oli kutsuttu päättäjätason henkilöitä kuulemaan liikuntaraatilaisten ajatuksia sekä kehittämisehdotuksia, mutta tällä kertaa paikalle ei saapunut yhtään päättäjää. Keskustelun kulusta vastasi Ikäinstituutin suunnittelija Saila Hänninen.

Liikuntaraadissa käsiteltiin seuraavia teemoja:

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

Raatilaiset kiittivät:

- Keskustan hyviä liikkumismahdollisuuksia
- Järjestöjen (erityisesti eläkkeensaajien) ja kansalaisopiston ryhmiä
- Hyviä ulkoilumaastoja ja luonnonpaikkoja
- Hyvin hoidettuja hiihtolatuja
- Erinomaisia suunnistuskarttoja

RAATILAISTEN TOIVEITA

Liikuntatoiminta

- Liikuntatoimintaa lähelle ikäihmistä eli kyliin omat liikuntaryhmät.
- Kansalaisopiston ryhmien kehittäminen toimintakyvyltään ja kunnoltaan eri tasoisille.
- Kehittää ja ylläpitää Ainalan palvelutalon liikuntaryhmiä.
- Vesijumpparyhmien mahdollistaminen laajemmin, hyödyntämällä enemmän terveyskeskuksen allasta sekä uintimahdollisuuksien laajentaminen Alavuuden lisäksi myös Keuruulle.
- Toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten osallistuminen liikuntatoimintaan edellyttää mahdollisuutta kuljetukseen. Toivotaan kunnan järjestämien kuljetuspalveluiden kehittämistä, jotta useammalla ikäihmiselle olisi mahdollisuus päästä liikuntaryhmiin.
- Osa raatilaisista toivoi testausta, yksilöllisten harjoitusohjelmien tekoa sekä seurannan aloittamista kuntosaliryhmissä.
- Esitettiin toive saada kuntaan oma liikunnanohjaaja.



Liikuntaneuvonta ja tiedonsaanti

- Toivottiin kuntaan liikuntaneuvontamahdollisuutta sekä yhteistyön luomista, jotta ikäihminen pystyisi luontevasti etenemään palveluketjussa terveydenhuollosta liikuntatoimintaan.
- Tietoa jonkin verran liikunnasta saatavilla, mutta sen tehostamisessa ja liikunnan puheeksi ottamisessa eri ammattihenkilöstön vastaanotoilla on kehittämistä.
- Fysioterapiasta on mahdollista saada henkilökohtaista ohjausta, siitä tiedottamista tulisi parantaa.
- Paikallislehdet ovat tärkeä informaatiokanava ja se tulee säilyttää.
- Tieto eri toimijoiden liikuntatoiminnasta tulisi olla kootusti esillä.
- Erityisesti Internet -sivujen toivottiin olevan informatiivisempia sekä paremmin ajan tasalla.

Liikkumisympäristöt sisällä ja ulkona

- Tietoa esteettömistä ulkoilureiteistä ja liikuntatiloista tulisi olla paremmin saatavilla.
- Talvella hiekoittamisesta valaistusta tulisi parantaa sekä toivottiin levähdyspenkkejä myös talviajalle.
- Monella ikäihmisellä kokemus, että yksin ei tule liikuttua. Kunnassa alkamassa ulkoilukaverikoulutus, mistä toivotaan tähän apua.
- Eläkkeensaajilla sauvakävelyryhmä, mistä voisi tiedottaa vielä enemmän.
- Kunnassa ei ole vielä ulkoliikuntapuistoa, mutta rakentumassa.

Liikuntaraatilaisten erityiset toiveet kunnalle tai järjestöille

- Eripituisia ja vaativuudeltaan erilaisia hyvin merkattuja liikuntareittejä
- Liikuntapalveluihin oma liikunnanohjaaja, jolla resursseja ja osaamista ohjata erilaisia ryhmiä.
- Kuntosalihjauksen laadun varmistus.
- Keilaus- ja Boccia- mahdollisuuksia.
- Luontoreitit ikäihmisille sopiviksi; toimivat opasteet (esim. Kitukosken polku) ja kävelyreitit maapohja mahdollisimman hyvin tasoitettu ja raivattu.
- Luonto on lääke – tiedotuksen lisääminen.
- Turvalliset kevyenliikenteen väylät, riittävän pitkät reitit, joilla penkkejä.

Virtain Voimaa vanhuuteen liikuntaraatiin osallistivat:

Raatilaiset:

Heinonen Juhani
Ilonen Reino
Koreasalo Sirkka
Koronen Jussi
Lahtinen Airi
Niittylahti Kalevi
Rantanen Matti
Satamo Tuovi

Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

Heinonen Tapani, Vaskiveden kyläyhdistys
Hellsten Sari, hyvinvointijohtaja
Tarvainen Harri, Virtain urheilijat
Vilen Sanna, liikuntasihiteeri

Kuntanne mentori

Saila Hänninen, Ikäinstituutti



Kiitämme Virtain kuntaa sujuvista käytännönjärjestelyistä ja tarjoiluista. Iso kiitos aktiivisille raatilaisten!