

## TIETOA PÄÄTTÄJILLE

**iäkkäät toivovat esteettömiä ulkoilureittejä, sujuvaa liikuntapalveluketjua ja ohjausta liikuntaneuvontaan**

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.

Korona-aika on vähentänyt erityisesti Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän mahdollisuuksia osallistua ohjattuun liikuntaan tai avustettuun ulkoiluun. Ikäihmisten liikuntaan panostaminen on kustannustehokasta; Tuoreen kv -katsausartikkelin pohjalta on näyttöä, että millä tahansa liikunnalla voidaan ehkäistä joka neljäs kaatumisen tai kaatumisesta johtuva murtuma. Vieläkin vaikuttavampaa on voima- ja tasapainoharjoittelu, jolla voidaan ehkäistä jopa 56 % iäkkäiden kaatumismurtumista.

**Nurmijärven liikuntaraati kokoontui 11.11.2021** kaupungintalon valtuustosalissa. Tilaisuuteen osallistui 18 ikäihmistä eri puolilta kuntaa, sivistysjohtaja Tiina Hirvonen, Petra Kela ja Kaisa Laine liikuntapalveluista sekä Salla Hänninen Ikäinstituutista. Keusotelta fasilitoimassa olivat erityisasiantuntijat Tero Seitsonen ja Olli Laiho.

### LIIKUNTARAADISSA KÄSITELTIIN PIENRYHMISSÄ SEURAAVIA TEEMOJA:

Viestintä ja markkinointi

Liikunnan puheeksiottaminen ja liikuntaneuvonta

Liikuntaryhmät sisällä ja ulkona sekä omatoiminen liikunta

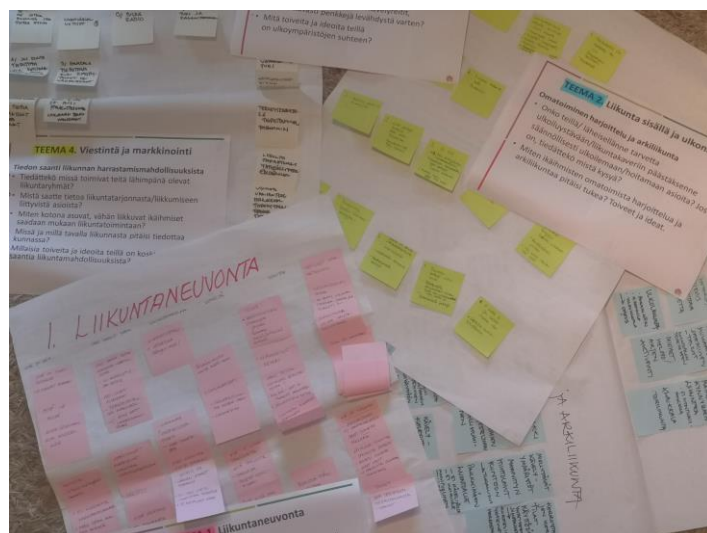
Liikkumisympäristöt sisällä ja ulkona

### RAATILAISET KIITTIVÄT:

Kunnan liikunnanohjaajan vierailuja järjestöissä

Monipuolisia liikuntaryhmiä

Pääsääntöisesti liikuntatilat ovat ikäihmisille sopivia



Ikäinstituutti toimii hyvän vanhenemisen puolesta kehittämällä, tutkimalla, viestimällä ja vaikuttamalla. Ikäinstituutin koordinoimassa Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa kunnat ottavat käyttöön liikuntaneuvonnan, voimaa ja tasapainoharjoittelun ja ulkoilun hyviä toimintatapoja. Ohjelmaa rahoittaa Veikkaus. [www.voimaavanhuuteen.fi](http://www.voimaavanhuuteen.fi)



## RAATILAISTEN TOIVEITA:

### ***Viestintä ja markkinointi; tiedon saanti liikunnan harrastamismahdollisuuksista***

- Kunnan Internet-sivut koettiin hieman sekaviksi; tietoa oman alueen toiminnasta ei löydy ja sivut eivät tavoita kaikkia ikäihmisiä.
- Ilmoitustauluilla vaikea ilmoittaa ja löytää tietoa, koska ovat niin täynnä.
- Tällä hetkellä tietoa saa parhaiten järjestöjen tiedotteista, Nurmijärvi -lehestä, ryhmätoiminnoista / puskaradion kautta.
- Toivottiin panostusta sivukylille tiedottamisessa.
- Syksyn toiminnan alkaessa, voisi ikäihmisille tiedottamisessa toimia ”puhelinrinki”
- Liikunta- ja Voimaa vanhuuteen -toiminnasta ehdotettiin terveysasemille tiedotustaulua.
- Toivottiin lisää liikuntatapahtumia, missä voidaan jakaa infoa sekä kehittää toimijoiden yhteistyötä.

### ***Liikunnan puheeksiottaminen ja liikuntaneuvonta***

- Liikuntaa ei pääsääntöisesti oteta terveydenhuollossa puheeksi. Toivotaan siihen aktiivisempaa otetta. Myöskään liikuntaneuvontaa ei ole tällä hetkellä mahdollista saada, mutta sitä toivottiin.
- Käsitys liikuntaneuvonnasta vaihtelee. Liikuntaneuvonta olisi hyvä määritellä selkeästi, mitä se on ja kenelle tarkoitettu ja miten siihen voi päästä -> tiedottamista lisää.
- Ehdotettiin, että liikuntaneuvontaa voisi järjestää liikuntapalvelut. Omahoitaja omaisten ja läheisten lisäksi koettiin toimivana ohjaavana tahona.
- Kotihoidon asiakkaille voitaisiin ottaa mallia Helsingin kaupungin liikkumissopimuksesta.

### ***Liikuntaryhmät sisällä ja ulkona sekä omatoiminen liikunta***

- Liikuntatoimintaa koettiin olevan eri tahojen järjestämänä suhteellisen paljon ja monipuolisesti.
- Tarjolla tulisi olla matalankynnyksen liikuntaa, missä ei ole ”sitoutumispakkoa” esim. toriliikuntaa, parvekejumppia.
- Toiminta ei ole kaikille saavutettavaa ja toivottiinkin mahdollisuutta kuljetuksiin.
- Haasteena ryhmien heterogeisuus sekä miesten vähäinen osallistuminen. Pohdittiin innostaisiko miehiä talkootoiminta esim. luontopolun tekemiseen.

### ***Ulkoliikunta;***

- Kaivattiin yhteisiä kävelyporukoita ja ohjattua sauvakävelyryhmiä sekä Parkkimäelle, Krannilaan ja Klaukkalaan ohjattua toimintaa. Ulkoiluun yhdistettynä yhteiset kahvit tms. voisi innostaa uusia osallistujia toimintaan.
- Vapaaehtoistyön kehittäminen myös ulkoilussa; ulkoiluavusta tiedottaminen esim. lehdessä, kävelykaveritoiminta, yhdistysyhteistyö.
- Talvella ulkoilua vaikeuttaa tienpintojen liukkaus. Kunnalta toivotaan tukea liukuesteisiin.



## **Liikkumisympäristöt sisällä ja ulkona**

- Nurmijärvellä on ikäihmisille sopivia liikunta- ja muita tiloja, joissa voi järjestää liikuntaryhmiä (mm. koulut, kunnanvirasto, kirjastot, budosali, seurakunta Kissankello, uimahalli).
- Pääsääntöisesti tilat ovat esteettömiä, mutta osittain pientä parannettavaa.
- Liikuntatoimintaan sopivia tiloja kaivataan lisää kuntakeskusten ulkopuolelle -> erityisesti ikäihmisille sopivia kuntosaleja.
- Taloyhtiöiden kerhotiloja voisi hyödyntää yhteisiin jumppahetkiin ja saada näin toimintaa lähelle ikäihmistä ja mahdollistaa sosiaaliset kontaktit.
- Kuntaan toivottiin ikäihmisille sopivaa ulkokuntosalia, missä olisi mahdollisuus ohjattuun toimintaan.
- Helppokulkuisia ulkoilureittejä toivottiin lisää myös isompien taajamien ulkopuolelle, joissa olisi huomioitu esteettömyys. Reitit voisi luokitella esim. värein; helppo, keskinkertainen, vaativa sekä lisätä kuvaus onko sopiva apuvälinettä käyttävälle.
- Ympäröivien vesistöjen hyödyntäminen esim. Sääksin ja Vaaksin kehittäminen myös talvikäyttöön (talviuinti- ja saunomismahdollisuus).
- Toivottiin ikäihmisille sopivia hiihtolatuja.
- Erityisesti kaivattiin lisää penkkejä eri puolelle kunnan aluetta (hautausmaalle, Röykkään, Vaskomän tielle, Lepsämään, Klaukkalaan).

## ***Iso kiitos aktiivisille raatilaisille!***

### **Nurmijärven Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä**

**Petra Kela**  
liikuntasuunnittelija  
petra.kela@nurmijarvi.fi

**Kaisa Laine**  
liikuntapäällikkö va.  
kaisa.laine@nurmijarvi.fi

**Erkki Partanen**  
vanhusneuvoston pj.  
erkkij.partanen@gmail.com

**Anu Sorvali**  
kirjastonjohtaja  
anu.sorvali@nurmijarvi.fi

**Sari Pulli**  
diakoniatyöntekijä  
sari.pulli@evl.fi

**Mari Lamppu**  
esimies, ikäihmisten  
kuntoutuspalvelut  
mari.lamppu@keusote.fi

**Saana Sandholm**  
toiminnanjohtaja, Keski-  
Uudenmaan yhdistysverkosto ry  
saana.sandholm@  
yhdistysverkosto.net

**Katja Arpalo**  
kunto- ja terveysliikunnan  
kehittäjä  
katja.arpalo@eslu.fi



**Saila Hänninen**  
suunnittelija, Ikäinstituutti  
Nurmijärven Voimaa vanhuuteen -  
ohjelman kuntamentori  
saila.hanninen@ikainstituutti.fi