

TIETOA PÄÄTTÄJILLE LEMPÄÄLÄN LIIKUNTARAADISTA

iäkkäät toivovat lisää tietoa palveluista

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.

Lempäälän liikuntaraati kokoontui 29.3.2022 Manttaalitalossa. Paikalla oli noin 50 ikäihmistä, Lempäälän Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmän jäseniä sekä luottamus että virkamiestason päättäjiä.

Liikuntaraadissa käsiteltiin seuraavia teemoja:

1. Liikuntaneuvonta
2. Tiedon saanti liikuntamahdollisuuksista
2. Tarjolla olevat liikuntamahdollisuudet
3. Ulkoilualueet ja ulkoliikunnan mahdollisuudet



RAATILAISET KIITTIVÄT:

- Ikääntyneet on huomioitu hyvin liikuntatarjonnassa ja ryhmäliikuntamahdollisuuksia on paljon
- Eläkeläisillä mahdollisuus käyttää kuntosalia maksutta
- Kunnassa on loistavia vertaisohjaajia, heidän luotsaamaa toimintaa
- Paula Elorantaa toiminnan vetäjänä
- Lempäälään on tulossa vihdoinkin kauan odotettu oma uimahalli
- Ladut ovat hyvin hoidettuja
- Kunnassa hyvät ulkoilumaastot ja -reitit. Kiitosta saivat mm. Birgitan polku, Myllyranta ja Maikin polku

RAATILAISTEN TOIVEITA

Liikuntaneuvonta

- Ikäneuvo -palvelu vielä osittain tuntematonta, samoin Lempäälä -talo, palvelukäytävä ja hyvinvointikioski ovat jääneet ikääntyneille tuntemattomaksi
-> *markkinointiin lisää panostusta*
- Tarvitaan lisää tietoa liikuntamahdollisuuksista sekä ohjausta liikunnan tai liikuntaneuvontaan
-> *Terveyspalvelut aktiivisemmin mukaan*
-> *Liikuntainfoa jaettavaksi ikäluokkatarkastuksiin, rokotustilaisuuksiin sekä lääkärin, sairaanhoitajan tai fysioterapeutin vastaanotolle tai apuvälinelainaamoon*
-> *Lempäälä -talossa voisi järjestää ikääntyneille suunnattuja tietoiskuja ja tapahtumia*



Tiedottaminen ja tiedonsaanti

- Kunnan nettisivut koettiin sekaviksi ja tieto on monen klikkauksen takana
-> *Toivottiin sivuille 60+ikäisille suunnattu tieto samaan paikkaan ja helposti löydettäväksi*
- Haasteena tavoittaa ja saada toimintaan mukaan passiiviset ikääntyneet
-> *Toimitetaan koteihin tietoa ikäihmisten tapahtumista ja liikuntamahdollisuuksista*
-> *Hyödynnetään markkinoinnissa taloyhtiöiden ilmoitustauluja*
-> *Koteihin jaettavaan kunnan tietopakettilehtiseen asiaa myös liikuntamahdollisuuksista*
- Yhdistysten hyödyntäminen tiedonvälityksessä
- Kaikilla ikäihmisillä ei ole tietokonetta tai somea käytössä
-> *Hyviä tiedottamiskeinoja paikallislehti, yleiset ilmoitustaulut, puskaradio, tapahtumat*

Liikuntamahdollisuudet

- Liikuntapalveluiden ryhmätoiminnan kesätauko koettiin liian pitkäksi
-> *lyhyempi kesätauko tai kesäajalle lisää toimintaa*
- Liikuntatilojen suunnittelussa ja kuntosalien laitehankinnoissa tulisi huomioida paremmin ikääntyneet käyttäjät sekä kuulla heidän mielipiteitään ja toiveitaan
-> *Noussut myös tarve siisteille, edullisille ja esteettömille yleisille kokoontumistiloille*
- Liikuntaryhmiin pääseminen haasteellista
-> *toivottiin kuljetuksien järjestämistä tapahtumiin ja liikuntaryhmiin*
- Liikuntaryhmiin ja tilojen käyttöön toivottiin ikääntyneille maltillisia kustannuksia ja lisää eläkeläisalennuksia
- Liikuntaryhmiä on Lempäälässä paljon, mutta muutamia toiveita nousi esille
-> *Lavisryhmiä lisää sekä säännöllisesti järjestettäviä päivätoimintoja*
-> *Lisää tasapainoa ja liikkuvuutta edistävää ryhmätoimintaa*
-> *Kaivattiin vesiliikuntaa*
-> *Toivottiin omia miesryhmiä, jotka houkuttelisivat ikääntyneitä miehiä mukaan toimintaan*

Ulkoilualueet ja ulkoliikunnan mahdollisuudet

- Kuluvana talvena ollut haastavat keliolosuhteet; kevyen liikenteen väylät, julkisten rakennusten pihat sekä ulkoilualueet olleet huonossa kunnossa
-> *Jatkossa kunnossapitoon tulisi kiinnittää enemmän huomiota*
-> *Ehdotettiin kunnan puolesta ikääntyneille lahjoitettavia kenkien liukuasteita*
- Ulkokuntosaleja kaivataan lisää ja niiden suunnittelussa myös ikääntyneiden huomioimista
-> *Nykyiset ulkokuntosalit osittain kunnostamistarpeessa*
-> *Lisää huomiota ulkoilualueiden siisteyden ja viihtyisyyden huomioimiseen*
- Toivottiin penkkejä mm. kanavarantaan, lisää esteettömiä kävelyreittejä ja huomiota apuvälineitä käyttäviin henkilöihin
- Tarvitaan lisää ulkoiluystäviä ikääntyneille ja huomioidaan palvelutaloissa asuvien ikääntyneiden ulkoilun mahdollistaminen
- Toivottiin jatkossakin ohjattujen kävely- ja ulkoilutapahtumia