

# TIETOA PÄÄTTÄJILLE

## Iäkkäät toivoivat lisää tietoa liikuntatoiminnasta sekä koulutettuja liikuntakavereita

Ikäihmisten osallisuus liikuntapalvelujen kehittämisessä ja arkiliikunnan edistämisessä on tärkeää. 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.

Ikäihmisten liikuntaan panostaminen on kustannustehokasta. On selkeä näyttö siitä, että millä tahansa liikunnalla voidaan ehkäistä joka neljäs kaatuminen tai kaatumisesta johtuva murtuma. Vieläkin vaikuttavampaa on voima- ja tasapainoharjoittelu, jolla voidaan ehkäistä jopa 56 % iäkkäiden kaatumismurtumista.

**Someron liikuntaraati kokoontui 4.10.2022** kaupungintalon valtuustosalissa. Tilaisuuteen osallistui noin 30 ikäihmistä eri puolilta kuntaa sekä kunta- ja järjestötoimijoita.

### LIIKUNTARAADISSA KÄSITELTIIN PIENRYHMISSÄ SEURAAVIA TEEMOJA:

Tiedonsaanti liikunnan harrastusmahdollisuuksista  
Liikuntaneuvonta ja tiedon saanti liikunnan merkityksestä  
Liikuntaryhmät sisällä ja ulkona sekä omatoiminen liikunta  
Liikkumisympäristöt sisällä ja ulkona

### RAATILAISET KIITTIVÄT:

Monipuolisia ja hyviä liikuntaryhmiä  
Osaavia ohjaajia  
Uimahallin toimivuutta ja siisteyttä  
Viime talven hyvää katujen kunnossapitoa

### RAATILAISTEN TOIVEITA JA EHDOTUKSIA

#### Tiedonsaanti liikunnan harrastusmahdollisuuksista

- Liikuntaa aloittavalle ikäihmisille vaatii sinnikkyyttä löytää oikeita palveluita -> tiedotusta lisää.
- Oikean tasoisen ryhmän löytämiseksi voisi auttaa "lähtötason kartoitus".
- Kunnalta lähtevään uusien asukkaiden kirjeeseen voisi sisällyttää kunnassa tarjottavat liikuntatoiminnot yhteystietoineen.

#### Liikuntaneuvonta ja tiedonsaanti liikunnan merkityksestä

- Ryhmissä saa neuvontaa ja ohjausta, mutta koettiin, että ammattilaisten tulisi kertoa enemmän liikunnan merkityksestä sekä kannustaa säännölliseen liikkumiseen.
- Liikuntaneuvonnastan tulisi tiedottaa laajemmin.
- Liikuntaneuvontaa voisi antaa liikunnanohjaaja ja fysioterapeutit. Monitoimitalo toimiva paikka liikuntaneuvonnan vastaanotolle.

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

### Toiveet ja ideat ohjatun ryhmäliikunnan järjestämiseen?

- Sekä sisä- että ulkoliikuntaryhmät koettiin tärkeiksi.
- Toivottiin kuljetusmahdollisuutta ryhmiin esim. koulubussin hyödyntäminen.
- Vertaisohjattua toimintaa tulisi kehittää.
- Kaikki eivät halua liikkua suurissa ryhmissä -> etämahdollisuuksien hyödyntäminen.

### Millaisia ryhmiä tarvitaan lisää ja minne?

- Toivottiin Lavista ja tanssilista liikuntaa, kaatumiskoulua ja Frisbeegolf ohjausta
- Liikuntabingo (erilaisia liikunnallisia tehtäviä ja palautus esim. uimahallille. Kaikkien osallistuneiden kesken arvottaisiin palkintoja.
- Ryhmiä; pururadalle, Havuharjunmäellä, missä voisi hyödyntää kuntoportaita, Urheilukentälle, Akustinpuistoon, kaupan pihalle.

### Minkälaista liikuntatoimintaan toivoisitte kylillä järjestettävän?

- Kartoitettava kylien toiveet ja nykytilanne sekä edistettävä yhteistyötä kyläyhdistysten kanssa.
- Kyliin tarjolle jumppia, yhteisiä kävelylenkkejä esim. kävelyklubit kylätaloille.
- Pyöräreitit postilaatikko jokaisessa kylässä, kannusti pyöräilemään -> sama idea kävelyreiteille.

### Miten kotona asuvat, vähän liikkuvat ikäihmiset saadaan mukaan liikuntatoimintaan?

- Tiedottamalla suoraan ikäihmisten koteihin ja yhteistyötä tiivistämällä kotihoidon kanssa.
- Toimintaa lähelle kotia. Kauempana keskustasta asuville ryhmiin pääseminen on haastavaa.
- Kannustetaan jokapäiväiseen matalankynnyksen liikuntaan esim. kävelyn ja ulkoilun merkityksen nostaminen.
- Kuntaan koulutettuja liikuntakavereita, joihin voisi ottaa yhteyttä ja saada tukea liikunnan aloittamiseen.
- Yhteistyön lisääminen yhdistysten ja järjestöjen kanssa.
- Internetistä ja Ikäinstituutin sivuilta löytyy hyviä jumppia. Ylen 10min jumppa kannustaa liikkumaan.

### Ulkoiluystävä ja liikuntakaveritoiminta

- Tietoa ei ole ollut tarjolla, mutta koettiin sekä ulkoilu että liikuntakaveritoiminnalle olevan tarvetta. Yhdistykset voisivat yhdessä koordinoida Tervaskannon asukkaiden ulkoilutoiminnan.
- Ulkoiluystävänä toiminnassa arvelutti viikoittainen sitoutuminen, mahdolliset vastuukysymykset sekä muut ulkoilun lisäksi tulevat tehtävät.

### Toiveet ja ideat sisäliikuntatiloihin ja palveluihin

- Koettiin, että esteettömyysasiat on huomioitua suhteellisen hyvin.
- Pyydettyä saa ohjausta, jos ei osaa käyttää tiloja tai niissä olevia laitteita. (toivottiin hiihtolaitetta)
- Kuntosalin käytön toivottiin olevan maksutonta aamu- ja viikonloppuaikoina.

### Toiveet ja ideat ulkoympäristöihin

- Tiedotusta lisättävä kävely- ja pyöräreiteistä esim. Somero kävellen, Somero pyöräillen. Reittien yhteydessä voisi olla kulttuurinähtävyyksiä.
- Penkkejä lisää (myös talvella), Rankkulassa ei ole penkkejä lainkaan.
- Kylien valaistusta parannettava.
- Ulkokuntoilulaitteita esim. kuntoportaiden viereen ja Akustinpuistoon, kuntaan lainattavia askelmittareita.

### Muita toiveita ja ajatuksia

- Eläkeläisten liikuntakortin toivotaan aktivoivan uusia liikkujia.
- Kortin periaatteet (hinta, palvelut yms.) tulisi suunnitella yhdessä eläkeläisjärjestöjen kanssa.
- Nykyinen hinta ja palvelut mietittyvät; Vastaako hinta saatuja palveluja ja kannustaako nykyisellään uusia liikkujia toiminnan piiriin.

**KIITOS AKTIIVISILLE RAATILAISILLE!**

Lisätietoa: [eeva-maija.kara@somero.fi](mailto:eeva-maija.kara@somero.fi)  
[eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi](mailto:eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi)