

## TIETOA PÄÄTTÄJILLE

### iäkkäät toivovat lisää tiedottamista

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.

**Urjalan liikuntaraati kokoontui 20.3.2017** kaupungintalolla. Paikallinen Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä oli kutsunut koolle joukon ikäihmisiä sekä liikunnallisesti aktiivisia että myös vähemmän liikkuvia. Raadissa oli 10 ikäihmistä, miehiä oli 8 ja naisia 2. Lehti-ilmoituksen innoittamana tilaisuutta tuli kuuntelemaan noin 50 asiasta kiinnostunutta kuntalaista, jotka lisäksi osallistuivat aktiivisesti keskusteluun. Keskustelun kulusta vastasivat Ikäinstituutin suunnittelijat Saira Hänninen ja Heli Starck.

#### **Liikuntaraadissa käsiteltiin seuraavia teemoja:**

- *Tiedonsaanti liikunta-asioista ja liikuntaneuvonta*
- *Liikuntaryhmät*
- *Ulkoilu ja ulkoilu ympäristöt*

#### **Raatilaiset kiittivät**

- Kunta on tarjonnut yhdistyksille ilmaiset kuntosalivuorot
- Kunta järjestää Forssan Uimahallille kuljetuksen joka toinen viikko
- Huhdin kylätoimikunta on huolehtinut kuntoradan ja hiihtolatujen kunnossapidosta
- Urjalan kylän kylätoimikunnan, naisvoimistelijoiden sekä kansalaisopiston liikuntatoiminnasta
- Kunta on mahdollistanut hiihtoladut vuokraamalla lumitykin
- Kunnan liikunnanohjaajaresurssia tullaan lisäämään

#### **Raatiensa toiveita**

##### ***Tiedonsaanti ja liikuntaneuvonta***

- *Toivottiin 55 + lukkarin laajempaa jakelua esim. Urjalan Sanomien välissä sekä sisällön tarkentamista ja laajentamista koskemaan myös yhdistysten toimintaa.*
- *Kunnasta puuttuu yleinen ilmoitustaulu, paikaksi ehdotettiin toria.*
- *Lisää tietoa eri toimijoiden liikuntatoiminnoista sekä kirjastosta lainattavista liikuntavälineistä.*
- *Lisää tietoa terveystasemien fysioterapeuteilta ilman lähetettä varattavista liikuntaneuvonta-ajoina ja tasapainoryhmistä sekä torille liikuntaneuvontapiste esim. tapahtumien yhteyteen.*



## **Liikuntatoiminta**

- Tarvitaan lisää ryhmiä alueille, missä asuu ikääntyneitä (esim. kävelyporukoita).
- Toiveena keskusta-alueen ulkopuolella edullinen / ilmainen tila, jossa yhdistykset voivat pitää liikuntaryhmiä.
- Urjalan eri yhdistysten yhteistyötä liikunta-asioissa tulisi lisätä. Vanhusneuvosto kutsuu yhdistykset koolle.
- Lisätä yhteistyötä ja mahdollistaa ”saattaen vaihto” terveysasemienryhmistä liikuntatoimen tai järjestöjen kuntosaliryhmiin.
- Yhdistyksillä on vaikeuksia saada ohjaajia, tarvitaan lisää vapaaehtoisten koulutusta.
- Kannustetaan myös vähän liikkuvia mukaan toimintaan liitämällä liikunta arkeen.

## **Liikkumisympäristöt**

- Toivotaan monipuolisia ulkoilureittejä keskusta-alueelle sekä maastoon. esim. metsäautoteiden hyödyntämistä. Yleisesti tarvitaan ulkoilureittien parempaa merkkausta, kunnossapitoa ja tietoa eri ulkoilupaikoista.
- Keskustan puistoalueen kehittäminen sekä urheilukentän hyödyntäminen
- Toivotaan ulkokuntosalia tai liikuntapuistoa sekä keskustaan levähdyspenkkejä.
- Haja-asutusalueella asuvilla ikääntyneillä yksin ulos lähteminen liukkaalla tai pimeällä pelottaa. Seurakunnassa lähimmäisyöstävöimintää, mikä tällä hetkellä keskittyy keskusteluapuun. Mahdollisesti jatkossa lisätään myös ulkoiluyöstävöimintää.

## **Urjalan Voimaa vanhuuteen liikuntaraatiin osallistuvat:**

### **Akaa - Urjalan Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä:**

Eveliina Kiiski, Vanhus- ja vammaistyön johtaja  
Auli Turunen, fysioterapeutti

### **Päättäjät:**

Raimo Saari, valtuuston pj  
Jaakko Honkaniemi, kunnanhallituksen pj  
Paula Virtanen, valtuuston varapj  
Juha Salo, Sivistystoimen johtaja  
Elina Anttila, Perusturvajohtaja  
Merja Niekka, Vanhustyön esimies  
Heidi Jalli, nuoriso- ja liikuntaohjaaja

### **Kuntanne mentori:**

Saila Hänninen, Ikäinstituutti  
saila.hanninen@ikainstituutti.fi



*Kiitämme Urjalaa sujuvista käytännön järjestelyistä ja tarjoiluista  
sekä iso kiitos aktiivisille raatilaisille!*

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 rahoittavat Veikkaus/STEA ja opetus- ja kulttuuriministeriö.