

Ikäihmisten liikkumisen lisääminen

Ikäihmisten neuvosto 06.04.2022 § 21

Hyvinvointisuunnitelman yksi tavoite on ikäihmisten liikkumisen lisääminen. Liikkumisen lisäämisen ohella on tärkeää huolehtia lihaskunnan ja tasapainon vahvistamisesta.

Tavoitteena on, että mahdollisimman moni ikäihminen saisi elää ja asua laadukkaasti haluamassaan paikassa.

Mäntsälän liikuntapalvelut järjestää matalankynnyksen monipuolisia liikuntaryhmiä ikääntyneille esim. puistojumppa, yhteiskävelyt, tuolijumpat. Vuosittain on järjestetty ikäihmisten liikuntapäivä.

Mäntsälässä järjestettiin keväällä 2021 Kävelykipinä -tapahtuma ja syksyllä Valokävely -tapahtuma. Tapahtumiin osallistui yhteensä noin 750 mäntsäläläistä. Tapahtumien toteutuksessa oli mukana myös Mäntsälän Retki ry. Naapurikuntien uimahalleissa toteutettavat eläkeläisten päiväuintit olivat kevään ajan tauolla koronan vuoksi, mutta ne aloitettiin syksyllä. Eläkeläisten uintimatkoja järjestettiin 12 kpl ja osallistumiskertoja kertyi 423. Syksyllä järjestetyt vesijumpparyhmät kokoontuivat 52 kertaa ja osallistumiskertoja kertyi kaikkiaan 467.

Raimo Kantanen esittelee oman näkemyksensä ikäihmisten liikkumisen lisäämiseksi.

Käsittely:

Raimo Kantanen esitteli oman näkemyksensä ikäihmisten liikkumisen lisäämiseksi:

- Luennot liikunnan hyödyistä ikäihmisille
- läkkäiden liikkumiskyvyn testaus, arviointi ja opastus

Kunnan edustaja Matti Virpiaro sekä puheenjohtaja Veijo Peltola kannattivat esitystä.

Käytiin keskustelua esityksestä.

Päätös:

Kehitetään asiaa Raimon, hyvinvointipäällikkö Vuokko Leirimaan ja hyvinvointi- ja yhteisökoordinaattori Malla Parkkosen kanssa eteenpäin. Palataan asian etenemiseen tulevilla kokouksilla.