

Raaseporin kaupunki järjesti ensimmäisen liikuntaraatinsa 17.8.2022 Tammisaassa. Liikuntaraadin tavoitteena oli osallistaa iäkkäitä liikuntatoiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen omalla alueellaan. Liikuntaraati toi myös esiin iäkkäiden liikunnan harrastamiseen liittyviä toiveita ja heidän siinä kokemiaan haasteita, joita raadissa pohdittiin ja mahdollisuuksien mukaan ratkottiin yhdessä päättäjien, toiminnan järjestäjien ja iäkkäiden kesken. Liikuntaraatiin osallistui yhteensä 15 eri eläkeläisjärjestöjen edustajaa.

Liikuntaraadissa käydyissä keskusteluissa nousivat esille seuraavat asiat:

- Vapaa-ajantoimen johtaja Fredrika Åkerö kertoi ottavansa budjetoinnin yhteydessä esille sen, että järjestettäessä toimintaa Voimaa vanhuuteen -hankkeen puitteissa yhdistykseltä ei peritä vuokraa kaupungin tiloista.
- Pohjan kuntosala laitetaan kuntoon. Vapaa-ajantoimen johtaja Fredrika Åkerö kertoi käyvänsä ulkoliikuntapaikkoja systemaattisesti läpi selvittääkseen niiden kunnostustarpeet.
- Vapaa-ajantoimen johtaja Fredrika Åkerö lupasi selvittää Mariakodin kuntosalitilan tilanteen ja varmistaa, etteivät siellä olevat Karjaan ja Pohjan ikäihmisten tuki ry:n omistamat kuntosalilaitteet joudu vääriin käsiin. Tavoite on saada tilat käyttöön niin pian kuin mahdollista.
- Vapaa-ajantoimen johtaja Fredrika Åkerö lupasi selvittää ennen aktiivisessa käytössä Karjaalla olleen Villa Anemonen kuntosalitilan tilanteen tarkoituksena saada se taas mukaan aktiivikäyttöön.
- Keskusteltiin liikkumaan motivoivana erilaisista kuntokorttiversioista, joihin voisi liittyä jonkinlainen arvonta.
- Keskusteluissa kulkeminen liikuntapaikoille nousi esiin yhtenä isona rajoittavana tekijänä.
- Nykyisten lisäksi tarvitaan (myös uusia) paikkoja eri puolilla kaupunkia lähellä käyttäjiä.
- Tilojen ja erityisesti ulkoliikuntapaikkojen ylläpito on tärkeää.
- Ulos kaivattiin lisää kuntoiluvälineitä sekä niiden käytön opastusta.
- Toivottiin monikanavaista tiedottamista niin, ettei unohdeta tietokonetta käyttämättömiä vanhuksia.
- ”Etsivän vanhustyön” tarve sekä yhteistyön tarve kotihoidon kanssa tunnistettiin laajasti. Tästä kerrottiin myös aiempia kokemuksia.
- Vertaiset, koirat ja lapset kannustavat lähtemään liikkeelle.
- Tarvitaan koulutettuja vertaisohjaajia ja heille tukea esim. kaupungin liikuntaohjaajilta ja tarvittaessa myös fysioterapeuteilta.
- Helpot liikuntamuodot, esim. helppoja valmiita ohjelmia kotiin jaettuina ohjeina ja/tai tallenteina.
- Eläkeläisjärjestöt kokivat, että toiminnan järjestämisen näkökulmasta yhdistysten yhteistyö kaupungin kanssa ei toimi.

Raseborg stad organiserade sin första motionsjury den 17 augusti 2022 i Ekenäs. Målsättningen i motionsjuryn var att aktivera de äldre i planering samt utveckling av motionsmöjligheterna inom sin egen hemkommun. Motionsjuryn lyfte fram de äldres önskemål gällande motionering men också deras upplevda utmaningar som övervägdes och, om möjligt, löstes tillsammans med beslutsfattare och arrangörer. 15 personer från olika pensionärsföreningar deltog i motionsjuryn.

Följande saker lyftes fram i diskussioner under motionsjuryn:

- Fritidschef Fredrika Åkerö berättade att hon kommer att föreslå i budgeteringsmöte att om en förening organiserar verksamhet under Kraft i åren -projektet får föreningen stadens utrymmen hyresledig
- Motionsbana i Pojo ska lagas i skick; Fritidschef Fredrika Åkerö berättade att hon systematiskt går igenom motionsplatser utomhus för att få reda på deras renoveringsbehov
- Fritidschef Fredrika Åkerö ska ta reda på vilket är läget med Mariahemmet (gym). Hon ska också försäkra att motionsredskap (maskiner) som ägs av Stöd för de Äldre i Karis och pojo rf inte hamnar i fel händer. Ändamålet är att få utrymmen i bruk så fort som möjligt.
- Fritidschef Fredrika Åkerö ska ta reda på vilket är läget med gymmet i Villa Anemone som har tidigare varit i aktivt bruk. Ändamålet är att få det tillbaka till aktivt bruk.
- Man pratade om olika slags motionskortversioner som tycks motivera till motionering; speciellt om den deltar i någonslags lotteri.
- Behov av transport till motionsutrymmen kom fram i diskussionerna som en hindrande faktor.
- Man behöver (också nya) utrymmen i olika stadsdelar nära till användare.
- Uppehållet av utrymmen och speciellt av utomhus motionsplatser är viktigt.
- Man behöver mer motionsredskap på utomhus motionsplatser och också instruktioner hur man kan utnyttja dem.
- Information måste ges genom olika kanaler, inte bara i nätet. Man får inte glömma bort de äldre som inte använder datorn.
- Behov av „sökande äldreomsorg“ och behov av samarbete med hemvård identifierades. Också tidigare erfarenheter av det senare berättades.
- Jämlike, hundar och barn sporrar motivationen att gå ut och motionera.
- Det behövs utbildade kamratledare och stöd till dem av till exempel stadens idrottsinstruktörer och vid behov också av fysioterapeuter.
- Enkla motionstyper; till exempel enkla färdiga motionsprogram som delas hem (på papper eller som någonslags inspelning).
- Samarbete mellan föreningarna och staden fungerar inte.