

Ristijärven vanhus- ja vammaisneuvoston kannanotto ristijärveläisten ikäihmisten liikunnan tukemiseksi.

Ristijärven vanhus- ja vammaisneuvosto on kokouksessaan 19.9.2024 päättänyt ottaa kantaa ristijärveläisten ikäihmisten liikunnan tukemiseen ja liikuntapalveluiden lisäämiseen.

Ikäihmisille kuin meille muillekin liikkuminen ja itsensä kunnossapitäminen ovat hyvin tärkeitä asioita. Liikunnan avulla voidaan parantaa ikäihmisten kävelykykyä, lihasvoimaa, tasapainoa sekä liikkuvuutta. Lisäksi se vahvistaa mielen hyvinvointia, muistia ja sosiaalisia suhteita. Päivittäinen liikkuminen ennaltaehkäisee pitkäaikaissairauksia ja tukee niiden hoitoa sekä kuntoutusta. Tutkimusten mukaan ikäihmisistä vain muutama prosentti liikkuu kestävyys- ja lihaskuntosuositusten kannalta riittävästi.

Esitämme, että ikäihmisten liikuntamahdollisuuksiin panostettaisiin myös tulevina vuosina ja kuntosalin käyttö olisi ristijärveläisille ikäihmisille maksutonta. Lisäksi esitämme, että vapaa-aikaohjaajan työpanosta lisättäisiin erilaisten maksuttomien liikuntatuokioiden järjestämiseksi ikäihmisille.