

29.11.2023

Aloite liikuntatoimelle ikääntyneiden uimiseen liittyvien liikuntapalveluiden monipuolistamisesta

Uuden strategian mukaan Lahti on kestävästi hyvinvoiva: "Edistämme hyvinvointia lisäämällä matalan kynnyksen liikunta- ja kulttuuri mahdollisuuksia." Strategiaan kirjatut hyvinvoinnin mitattavat tavoitteet sisältävät seuraavan maininnan: "Lahtelaiset ovat terveempiä ja liikkuvat enemmän ja matalan kynnyksen liikunta- ja kulttuurimahdollisuuksien saavutettavuus paranee."

Vesiliikunta, kuten vesivoimistelu, ovat tehokkaita liikuntalajeja ikääntyneille. Ne sopivat myös henkilöille, joille muu liikkuminen voi olla hankalaa. Vedessä on nosteen vuoksi helppo tehdä sykettä kohottavia harjoituksia ja tuki- ja liikuntaelimestöä vahvistavia liikkeitä.

Tarjottavien liikuntapalveluiden monipuolisuus lisää hyvinvointia, terveyttä ja tarjoavat yhdessäoloa. Esimerkiksi Virtuaaliset vesiliikuntanäytöt parantavat hallien vetovoimaa ja lisäävät niiden kävijämäärää. Ne myös mahdollistavat vesiliikuntaan tutustumisen helposti. Virtuaaliset palvelut eivät ole sidottuja aikatauluihin, joten ne täyttävät joustavasti liikunta-aikataulujen tyhjiäkin aikoja ja hiljaisempia hetkiä!

Kunnalle syntyy säästöjä panostamalla ikääntyneiden terveyden edistämiseen ja sijoittamalla taloudellisesti terveyttä ylläpitävään toimintaan. Kalliimmaksi tulee kuntalaisten fyysisen aktiivisuuden romahdus. Terveyttä on halvempi hoitaa kuin sairautta. Monille vesiliikunta on ainut mahdollinen liikuntamuoto. On tärkeää myös, että ikääntyneiden uimataidot ovat riittävät ja vesiliikkuminen on turvallista. Ikääntyneiden uimakouluja voisi järjestää yhteistyössä esim. liikunta-alan opiskelijoiden kanssa, joka on taloudellisesti kannattavampaa.

Vanhusneuvosto esittää, että kaupunki selvittää vesivoimisteluvirtuaalinäyttöjen mahdollisuutta asentaa jokaiseen Lahden uimahalliin. Lisäksi vanhusneuvosto esittää ikääntyneille suunnattujen uimakoulujen aloittamista.

Lahden kaupungin vanhusneuvosto