

Valmistelu vanhusneuvoston aloitteeseen, uimiseen liittyvien liikuntapalveluiden monipuolistaminen ikääntyneille

Lahden kaupungin vanhusneuvosto on tehnyt aloitteen 29.11.2023 koskien uimiseen liittyvien liikuntapalveluiden monipuolistaminen ikääntyneille. *"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."*

Virtuaalivesivoimistelunäyttöjen sijoittelua eri uimahalleihin on kartoitettu ja päädytty Kivimaan ja Nastolan uimahalleihin, joissa allastilaa on enemmän verraten Lahden ja Saksalan uimahallien altaisiin. Lahden ja Saksalan uimahallien altaat on yhden radan verran kapeampia, joka luo näihin altaisiin ahtautta.

Virtuaalivesivoimistelunäyttöjen lisäksi on tarjolla liikuntapalveluiden järjestämiä kohtuuhintaisia eläkeläisten vesiliikuntaryhmiä, joita järjestetään kaikissa neljässä uimahallissa.

Vesiliikuntaryhmät (22 kpl:tta) kokoontuvat uimahalleissa seuraavina päivinä:

- maanantaisin Lahden uimahalli
- tiistaisin Nastolan uimahalli
- torstai Kivimaan uimahalli
- perjantai Saksalan uimahalli

Lahden uimaseuran kanssa on keskusteltu kaikenikäisten uimakouluista mukaan lukien ikääntyneet. Heillä mahdollista järjestää uimakouluja myös ikääntyneille. Uimaseuraan voi olla voi olla yhteydessä ja sopia mahdollisista uimakouluista. Liikuntapalvelut vuokraa uimaseuralle mahdollisuuksien mukaan ratavuoroja ko.toimintaan.