

Kävellen kuntoon – kävellen kohti Poria

Näillä tunnuksilla Eläkeläiset ry kampanjoi onnistuneesti eläkeläisten liikunnan lisäämiseksi. Jäsenistömme lähti odotetusti liikkeelle ja käveli innokkaasti kuntonsa puolesta. Kävely on tehokas ja yksinkertainen liikuntamuoto ja tutkitusti kaikkein mieluisin eläkeläisille. Seuraavaksi suosituin liikuntalaji on voimistelu. Pyöräily, tanssi, uinti ja hiihto ovat myös eläkeikäisten suosiossa.

Suomalaiset ikämiehet ja -naiset ovat liikunnallisesti Euroopan aktiivisimpia, muiden pohjoismaisten rinnalla. Vaikka he pärjäävät hyvin kansainvälisessä liikuntavertailussa, liikuntaharrastus on viime vuosina vähentynyt. Vain pieni osa ikääntyneistä liikkuu liikuntasuosittelun mukaisesti ja riittävästi. Vaikka ikäihmisten toimintakyky on parantunut, terveyserot ovat kasvaneet. Useissa tutkimuksissa on osoitettu liikunnan monipuoliset terveyshyödyt. Liikunta tukee toimintakyvyn säilymistä ja ennalta ehkäisee sairauksia ja muita ongelmia. Sen vuoksi säännöllistä liikuntaa on syytä lisätä ja sen harrastamismahdollisuuksia on kehitettävä.

Järjestömme on uuttera ikäihmisten liikuttaja – muutenkin kuin erillisissä kampanjoissa. Kunto- ja terveystoiminta kuuluu sen perustehtäviin. Paikallisyhdistykset tarjoavat vapaaehtoisvoimin iäkkäille monipuolista ja säännöllistä liikuntaa ja muuta toimintaa viikkokerhoissaan ja tapahtumissaan. Ne ovat huomattava ikääntyneitä liikkeelle paneva voima kautta Suomen. Yhdessä liikkuminen ja harrastaminen tukevat mielen hyvinvointia ja ehkäisevät yksinäisyyttä.

Eläkeläiset ry:n mielestä

- kuntien vanhusneuvostoissa on otettava tosissaan ikäihmisten toimintakyvyn edistäminen. ”Neuvostoille on annettava mahdollisuus vaikuttaa kunnan eri toimialojen toiminnan suunnitteluun, valmisteluun ja seurantaan asioissa, joilla on merkitystä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, osallisuuden, elinympäristön, asumisen, liikkumisen tai päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen taikka ikääntyneen väestön tarvitsemien palveluiden kannalta”, korostetaan vanhuspalvelulaissa.
- joidenkin kuntien käyttöön ottamat liikunnan seniorikortit ja virikekortit ovat hyviä käytäntöjä, joita tulee levittää laajamittaisesti
- uimahallin ja kuntosalin käyttöön oikeuttavaa korttia kannattaa soveltaa myös ohjattuun toimintaan
- eläkeläisyhdistykset on otettava huomioon osana ikäihmisten terveystoiminnan palveluketjua
- vapaaehtoistyössä on selvitettävä vakuutus- ja vastuukysymykset
- ryhmissä tapahtuvaa toimintaa on tuettava ja yhdistysten on saatava käyttöönsä maksutta tai edullisesti toimintatilat, jotka mahdollistavat myös monipuolisen liikunnan harrastamisen
- kuntien tulee hankkia toimintatiloihin ja puistoihin ikäihmisten liikuntaan sopivia välineitä
- ikääntynyt tarvitsee turvallisen ja esteettömän liikuntaympäristön

Hyvät Porin kulttuuri- ja retkeilypäivien osallistajat, hankitaan yhdessä liikkuen iloa ja voimia vuosiin.

Eläkeläiset ry:n 19. edustajakokous

Varkauden Kuntorannassa 12.5. 2015

