

Kehitys- ja keskusteluasiat

Vanhusneuvosto 17.02.2025 § 14

Esittelijä

Puheenjohtaja

Esititys

Unelmien liikuntapäivä 2025.

Soveltavat kuntosalit- testitulokset 2024.

Valmistelija

Puheenjohtaja

Päätös

Kunnan ikääntyneiden palveluiden koordinaattori Petra Sarajärvi kertoi 10.5.2025 järjestettävästä Unelmien liikuntapäivästä. Tapahtuma pidetään tänä vuonna Sääksin uimarannalla ja on yhteistyötapahtuma järjestöjen ja urheiluseurojen, sekä Nurmijärvi Opiston kanssa. Liikunnallisia toimintoja on kaiken ikäisille.

Petra esitteli myös kunnan liikunta- ja hyvinvointipalveluiden järjestämien soveltavien kuntosalikurssien asiakkaille suunnattuja testituloksia. Testeillä voidaan osoittaa kuntosalitoiminnan vaikuttavuus ikäihmisten toimintakyvyn parantumiselle. Vuonna 2024 testitulokset alaraajojen lihasvoiman ja tasapainon osalta olivat parantuneet selkeästi suurimmalla osalla asiakkaista. Suullisten haastatteluiden perusteella asiakkaat kokivat arkiaktiivisuuden lisääntyneen ja kotona pärjäämisen parantuneen, mutta tärkeimpänä koettiin ryhmässä oleminen ja sosiaalisten suhteiden koheneminen.

Petra jatkoi vielä etsivän vanhustyön paikallisen työryhmän perustamisesta Nurmijärvelle. Työryhmä aloittaa kesän alussa ja tavoitteena työryhmällä on edistää yksinäisten ikäihmisten tavoittamista ja eri toimijoiden palvelutarjonnan markkinointia.