

Ikäihmisten liikuntaraati -tilaisuuden teemat ja apukysymyksiä

Keskustelun teemat

1. Liikuntaneuvonta

- tiedon saanti liikunnan merkityksestä ja liikunnan harrastamismahdollisuuksista
- henkilökohtainen liikuntaneuvonta

2. Liikunta sisällä ja ulkona

- ohjattu ryhmäliikunta
- omatoiminen harjoittelu ja arkiliikunta

3. Liikkumisympäristöt sisällä ja ulkona

4. Muita esille tulevia asioita

Kokemukset, toiveet ja ideat jakoon!

Keskustelun avaus: Mistä liikuntatoimintoihin liittyvistä asioista haluaisitte lähettää kiitokset?

TEEMA 1. Liikuntaneuvonta

tiedon saanti liikunnan merkityksestä ja liikunnan harrastamismahdollisuuksista

- Oletteko saaneet tietoa liikunnan merkityksestä iäkkään ihmisen hyvinvoinnille?
- Tiedättekö missä toimivat teitä lähimpänä olevat liikuntaryhmät?
- Mistä saatte tietoa liikuntatarjonnasta/liikkumiseen liittyvistä asioista?
- **Missä ja millä tavalla liikunnasta pitäisi tiedottaa kunnassa?**
- **Miten kotona asuvat, vähän liikkuvat ikäihmiset saadaan mukaan liikuntatoimintaan?**
- **Millaisia toiveita ja ideoita teillä on koskien tiedon saantia liikuntamahdollisuuksista?**

henkilökohtainen liikuntaneuvonta

- Tiedättekö millainen liikunta teille sopii?
- Oletteko saaneet riittävästi tietoa juuri teille sopivista tavoista harrastaa liikuntaa?
- Onko teillä mahdollisuus saada ammattilaisen tekemä henkilökohtainen liikkumissuunnitelma?
- Tiedättekö mistä voitte saada kotivoimisteluohteja, kehen voitte ottaa yhteyttä?
- Tiedättekö mistä saatte liikkumisen apuvälineitä?
- Tiedättekö, missä voitte jatkaa harjoittelua, jos kuntonne heikkenee tai toimintakyvyssänne tapahtuu muutoksia?
- **Keneltä ja missä toivoisitte saavanne liikuntaneuvontaa? (lääkärit, ft: t, terv.hoitajat ym.)**
- **Millaisia toiveita ja ideoita teillä on liikuntaneuvonnan järjestämiseen?**

TEEMA 2. Liikunta sisällä ja ulkona ohjattu ryhmäliikuntaharjoittelu

- Onko paikkakunnalla teille /toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille sopivia liikuntaryhmiä? Vastaako ryhmäliikunnan sisältö ja harjoittelu ennakkotiedotusta ja odotuksianne?
- Ovatko liikuntaryhmien ajankohdat teille sopivia, istuvatko ne teidän arjen muuhun toimintaan?
- Miten liikuntaryhmään kulkeminen onnistuu? Onko teillä tarvetta kuljetukseen?
- Ovatko osallistumiseen liittyvät kustannukset sopivat?
- Otetaanko ryhmäliikunnassa toiveitanne huomioon? Pyydetäänkö palautetta säännöllisesti?
- Onko liikkumiskykyne testattu? Tehdäänkö liikuntaryhmissä yksilöllinen harjoitusohjelma? Saatteko tietoa oman kuntonne edistymisestä? Kiinnostaako se?
- Otetaanko yksilöllisyys ja toimintakyvyn rajoitukset huomioon?
- Saako ryhmässä tietoa liikunnan terveysvaikutuksista tai oikeasta ravinnosta?
- Onko liikuntaryhmän koko mielestänne sopiva?
- **Millaisia ryhmiä kuntaan tarvitaan lisää? Minne?**
- **Millaisia toiveita ja ideoita teillä on ohjatun ryhmäliikunnan järjestämiseen?**
- **Mikä saisi teidät/tuttavanne osallistumaan ryhmäliikuntaan?**

omatoiminen harjoittelu ja arkiliikunta

- Miten liikunta toteutuu arjen askareiden lomassa?
- Oletteko saaneet ohjeita omatoimiseen harjoitteluun? Jos ette, toivoisitteko saavanne?
- Onko teillä/ läheisellänne tarvetta ulkoiluystävään/liikuntakaveriin päästäksenne säännöllisesti ulkoilemaan/hoitamaan asioita? Jos on, tiedättekö mistä kysyä?
- Mitkä asiat edistävät/estävät arkiliikuntaa sisällä/ ulkona?
- **Mikä kannustaisi teitä aktiivisempaan arkeen?**
- **Miten ikäihmisten omatoimista harjoittelua ja arkiliikuntaa pitäisi tukea? Toiveet ja ideat.**

TEEMA 3. Liikkumisympäristöt sisällä ja ulkona

- Minkälaisia iäkkäille sopivia sisäliikuntapaikkoja paikkakunnallanne on?
- Ovatko liikuntatilat, pukuhuoneet ja välineet mielestänne tarkoituksenmukaisia, esteettömiä? (Kuntosalilaitteet helppoja käyttää?)
- **Mitä toiveita ja ideoita teillä on sisäliikuntatilojen suhteen?**

- Onko kotinne lähellä iäkkäille sopivia kävelyreittejä/ ulkoliikuntapaikkoja?
- Missä lähialueellanne haluaisitte mieluummin liikkua, onko se mahdollista?
- Minkälaiset ovat lähialueen kävelyreitit, onko riittävästi penkkejä levähdystä varten?
- Miten hiekoitus/ auraus on hoidettu talviaikaan?
- Miten kävelyreitit on valaistu riittävästi pimeään aikaan?
- Onko lähialueellanne iäkkäille soveltuvaa ulkoliikuntapuistoa?
- Onko puistossa ohjattua toimintaa?
- **Mitä toiveita ja ideoita teillä on ulkoympäristöjen suhteen?**

TEEMA 4. Muita esille tulevia asioita