

Kauniainen Kv & Kh Grankulla Stf & Sts
Saap. 25-04-2022 Anl.
DNo

25. 04. 2022

Kulttuuri- ja vapaa-ajanvaliokunnalle

Lisää liikuntaa Kauniaisten senioreille ja eläkeläisille nettiliikuntakurssien avulla

Kauniaisten seniorijärjestöt ja vanhusneuvosto pyrkivät yhdessä vaikuttamaan ikääntyneiden kaikinpuolisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja lisäämiseen. Henkistä hyvinvointia hoidetaan yhteisillä tapaamisilla luentojen, matkojen ja erilaisten kulttuuritapahtumien merkeissä. Fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäminen edellyttää kuitenkin mahdollisuutta osallistua kävely-, urheilu- yms. tapahtumiin, ja tähän kaikilla ikääntyneillä ei ole eri syistä mahdollisuutta. Kauniaisten kansalaisopistolla on ikääntyneille hyvä tarjonta erilaisista liikuntakursseista, mutta suosituimmat näistä täyttyvät ilmoittautumishetkellä muutamissa minuuteissa.

Yhtenä ratkaisuna voisivat olla ikääntyneille suunnatut, internetin kautta ohjatut etäliikuntakurssit. Paljon yksin kotona oleville nettikurssi toisi vaihtelua ja rytmitystä viikkoon. Koronan aikana tällaiset kurssit tulivat ihmisille tutuiksi, ja osallistujat ovat olleet tyytyväisiä. Kynnys osallistua lähitunneille saattaa olla monelle korkea, ja eri liikuntamuotojen kokeilu rauhassa kotona voisi mataloittaa kynnystä lähteä jatkossa myös lähitunneillekin.

Ehdotamme, että kansalaisopiston ohjelmaan otettaisiin ensi syksynä etäkurseja, jotka tekisivät liikunnan lisäämisen helpommaksi aloittelijoillekin, sopien kuitenkin myös aiemmin liikuntaa harrastaneille, jotka eivät ole mahtuneet haluamaansa lähiliikuntaryhmään tai joiden jostain syystä on hankalaa osallistua lähikurssille.

Kansalaisopistosta ja kaupungin liikunnanohjaajilta löytynee ammattitaitoa kurssien suunnitteluun. Erona etäkurssissa verrattuna lähiopetukseen on ohjaajan henkilökohtaisen neuvonnan puuttuminen, rajoitetumpi lisävälineiden (esimerkiksi keppien) käyttö, mutta siitä huolimatta nettiliikuntakurssit ovat tehokas tapa ylläpitää kuntoa. Ne mahdollistavat osallistumisen kaikille liikuntarajoitteista huolimatta, niissä ei ole osallistujamäärärajoituksia, vaihtelu viikon ohjelmassa virkistää henkisesti ja ne antavat myös yhteisöllisyyden tunnetta kotona yksin oleville.

Kurssien hinta voisi potentiaalisen suuremman osallistujajoukon ja pienemmän tilatarpeen johdosta olla lähikurseja edullisempi. Monille ikääntyneille nykyistenkin lähikurssien hinta (52 euroa) saattaa osallistumispäätöstä tehtäessä olla ratkaiseva. Kauniaisista löytyy paljon ikääntyneitä, joille tämä on iso raha. Edullisempi kurssimaksu madaltaisi kynnystä osallistua ja osallistujamäärä todennäköisesti kasvaisi.

Ehdotamme, että etäkurssien hinta olisi selvästi lähikurssien hintaa alempi, suuruusluokkaa 30 euroa. Alempi hinta lisänee osallistujamäärää tuoden kansalaisopistolle lähes saman kassavirran kurssia kohden kuin korkeampikin hinta, kun kurssimuodon ansiosta tilarajoituksia ei ole.

Kauniaisissa 25.4.2022

Grankulla svenska pensionärer rf

Kauniaisten Suomalaiset Seniorit ry

Vanhusneuvosto

Torolf Hedlund
PuheenjohtajaPekka Särkkä
PuheenjohtajaMarketta Koivisto
Puheenjohtaja

Till Kultur- och fritidsutskottet

Mera motion för seniorer och pensionärer i Grankulla med hjälp av program via nätet

Stadens pensionärs- och seniorföreningarna strävar i samarbete med äldrerådet efter att upprätthålla och förbättra de äldres hälsa och välbefinnande. Det mentala välmåendet stöds av gemensamma träffar med föreläsningar, resor och kulturevenemang på programmet. Upprätthållandet av det fysiska välmåendet förutsätter emellertid möjlighet att delta i t.ex. vandrings- och sportevenemang. Alla äldre har av olika orsaker inte möjlighet att delta i dessa evenemang. Medborgarinstitutet i Grankulla har ett bra utbud av motionsprogram men de populäraste blir fullbokade inom några minuter efter att anmälningstiden börjat.

Ett utbud av ledda motionsprogram riktade till seniorer i vilka man kan delta på distans kunde utgöra en förbättring. För de som tillbringar mycket tid ensamma hemma, skulle program på distans erbjuda omväxling och struktur på tillvaron. Under Corona-pandemin lärde sig många att använda program på distans. Tröskeln för att delta i kurser som kräver fysisk närvaro kan vara hög för många, och en möjlighet till att prova olika sätt att motionera hemma i lugn och ro kan sänka tröskeln för att också delta fysiskt i framtiden.

Vi föreslår att medborgarinstitutet nästa höst tar in i sitt utbud kurser på distans som gör det lättare även för nybörjare att motionera. Kurserna skulle förstås också passa sådana som redan tidigare har idkat motionsverksamhet men som inte har fått plats på de kurser hen önskat, eller sådana som av någon orsak inte har haft möjlighet att delta i kurser som kräver fysisk närvaro.

Bland stadens och medborgarinstitutets instruktörer torde det finnas sakkunniga som kan planera kursernas innehåll. Till skillnad från kurser som kräver fysisk närvaro, saknas instruktörens personliga rådgivning i kurserna på distans. Användandet av gymnastikredskap är också begränsat men det oaktat skulle motionskurser på nätet vara ett effektivt sätt för deltagarna att upprätthålla konditionen. De skulle möjliggöra för alla att delta, även för personer med nedsatt rörelseförmåga. Deltagarantalet skulle inte behöva begränsas, och variationer i veckoprogrammet skulle pigga upp mentalt och öka gemenskaps känslan hos personer som bor ensamma.

Då kurserna inte kräver stora utrymmen och då deltagarantalet inte behöver begränsas, skulle deltagaravgiften kunna vara lägre än för normala kurser. För många äldre kan de nuvarande kursavgifterna (52 €) utgöra ett hinder för att delta. Det finns många äldre i Grankulla för vilka det här priset känns för högt. En lägre kursavgift skulle sänka tröskeln för att delta och deltagarantalet skulle förmodligen stiga.

Vi föreslår att avgiften för kurserna på distans skulle vara betydligt lägre än för de normala kurserna. Ca 30 € tycker vi vore en rimlig prisnivå. En lägre kursavgift utan utrymmeskrav skulle troligen betyda ett högre deltagarantal och därmed ge Medborgarinstitutet ungefär samma kassaflöde per kurs som de nuvarande kurserna ger.

Grankulla 25.4.2022

Grankulla svenska pensionärer rf

Kauniaisten Suomalaiset Seniorit ry

Äldrerådet

Torolf Hedlund
Ordförande

Pekka Särkkä
Ordförande

Marketta Koivisto
Ordförande