

Täytä lomake tekstaten!

Valtuustoaloitteen tekijä / tekijät: Kokoomuksen valtuustoryhmä

Aloitteen otsikko: Ikääntyvien liikkumisen tukeminen yrittäjyyttä edistäen

Aloiteteksti:

Ikääntyessä tärkeintä on välttää liikkumattomuutta. Jokainen askel tai liike on tärkeä. Monipuolinen harjoittelu nousee esiin WHO:n liikuntasuosituksissa (2020). 65 vuotta täyttäneille suositellaan toimintakyvyn edistämiseksi ja kaatumisten ehkäisemiseksi monipuolista yhdistelmäharjoittelua, johon sisältyy koordinaatio- ja tasapainoharjoittelua, kestävyyttä ylläpitävää ja kehittävää fyysistä aktiivisuutta, voimaharjoittelua kohtuutehoisena sekä paikallaanolon vähentämistä.

Säännöllinen liikunta auttaa hidastamaan vanhenemisen tuomia muutoksia ja ehkäisemään myös neurologisia sairauksia, kuten muistisairauksia. Liikunta edistää terveenä ja toimeliaana pysymistä, arjen toimista selviämistä ja ehkäisee ylipainon mukanaan tuomia sairauksia. Lisäksi liikunta piristää mieltä ja auttaa pysymään positiivisena.

Nivalassa on mahdollisuus käyttää seniorikorttia, joka on tarkoitettu 65 vuotta täyttävälle ja iäkkäimmille itsenäiseen kuntoiluun, yli 75-vuotiaille se on ilmainen. Kortti oikeuttaa harjoittelemaan kuntosalissa Liikuntakeskus Uikossa.

Nivala on yrittäjäystävällinen kaupunki, josta löytyy huippuosaamista monelta alalta. Meillä on innovatiivisia ja korkeatasoisia hyvinvointialan yrityksiä kuntosaleineen. Seniorikortin käyttöä tulisi laajentaa siten, että kortti oikeuttaa harjoittelemaan eri kuntosaleilla. Nivalan kaupungin mahdollisuutta osallistua myös ohjatun liikunnan kustannusten tukemiseen tulee selvittää.

Nivalan Kokoomuksen valtuustoryhmä esittää seniorikortin käytön mahdollistamista erilaisissa hyvinvointialan yrityksissä. Näin kaupunki voisi monipuolisesti edistää yrittäjyyttä ja tukea ikäihmisten hyvinvointia.

Pyykkönen

Kaarina

Sähköpostiosoite: kaarina.pyykkonen@nivala.fi

Nivala 27.4.2023

Valtuustoryhmällä, valtuutetulla ja valtuutetun sijaan saapuneella varavaltuutetulla on oikeus tehdä kirjallisia aloitteita kaupungin toimintaa ja hallintoa koskevista asioista. Valtuustoaloite annetaan valtuuston kokouksessa puheenjohtajalle tai etäkokouksen yhteydessä lähetetään aloitteen lukemisen jälkeen puheenjohtajan sähköpostiin.