

Motion om utökande av motionservice för äldre

Principen nuförtiden är att äldre skall bo hemma så länge som möjligt.

För att kunna göra detta, bör äldre så länge som möjligt hållas i så bra fysiskt skick som möjligt. Även om de har svårt att röra sig utomhus, bör de få en möjlighet att få hjälp att utöva någon slags motion. Det kan också vara svårt att själv försöka/våga sig på olika motionsformer, och ett stöd på plats är oftast nödvändigt, t.ex. för att lära sig vad man kan göra i bassängen eller i motionsalen, men också för att hjälpa den motionerade att utföra rörelserna, och komma till och från eventuella apparater.

De behöver hjälp både att lära sig vad de tryggt kan göra, och att få skjuts till motionsformer de kan utföra. Också det sociala behovet fylls ofta om man kan motionera i grupp. Ensam i hemmet tar lusten, orken och förmågan ofta slut.

Vi undertecknade anser att Sibbo kommun bör gå in för någon typ av subjektiv rätt till personal trainer eller motionshandledare, ^{för äldre} och rätt till motion i grupp minst 10 gånger per termin. Med professionella handledare kan råd ges medan motionen pågår, och nödvändigtvis behövs inte individuella kartläggningssessioner lika ofta.

Kicka Lindroos

Kicka Lindroos m.fl.

Teri Suubert
Olav Lindroos

Jaana

Helena Lindroos

Riikka

Helena

Helena

Merja Lindroos

Elina Kaino

Ulla Niemi

Helena

Samuli Laaha

Majja Kuntzi

Ulla

Tommi Lindroos

Helena Lindroos

Helena

Teri Niemi

Merja Kuntzi