

Ilmoitusasiat 9.9.

Hyvinvointi- ja vapaa-aikalautakunta 09.09.2025 § 39

Hyvinvointi- ja vapaa-aikalautakuntaan tietoon saatetaan seuraavat ilmoitusluontoiset asiat:

Liikunta- ja nuorisopalvelut

Firstbeat Life -mittaukset

Liikuntapalveluille on hankittu hankerahoituksella 10 Firstbeat Life -mittaria. Mittaus on yhtä tarkka ja luotettava kuin terveydenhuollossa tehtävä kliininen ekg-mittaus. Se mittaa sydämen sykevälivaihtelua ja antaa palautetta oman kehon voinnista. Mittauksella saa arvokasta tietoa unen laadusta, stressistä, palautumisesta ja liikkumisesta.

Mittaus on saatavilla sellaisenaan tai yhdistettynä hyvinvointivalmennus- ja liikuntaneuvonta-palveluihin. Mittaus on saatavilla sekä kaupungin henkilöstölle että asukkaille, oiva mahdollisuus siis myös kaikille lautakunnan jäsenille. Lisätietoja liikuntasuunnittelijalta erna.kasterinne@raisio.fi, puh. 044 797 1389.

Syksyn liikuntaraati 22.10.

Syksyn liikuntaraadin teemana on soveltava liikunta ja liikunnan saavutettavuus. Soveltava liikunta tarkoittaa, että toiminnassa huomioidaan iän, sairauden tai vamman aiheuttamat toimintarajoitteet. Soveltavan liikunnan näkökulmasta pohditaan mm. vertaisviestintää ja liikkumisen esteitä. Mukana ovat mm. Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry ja Avustajakeskus. Muut aiheet ja osallistujat vahvistetaan syyskuun aikana.

Ulkoiluystävä-toiminta

Elokuussa koulutettiin 13 ulkoiluystävää, jotka toimivat Seurakunnan Auttamiskeskuksen kautta ikäihmisten ulkoiluapuna. Vapaaehtoisten tarjoama apu on maksutonta. Ulkoiluystävät voivat toimia ulkoiluapuna kotona asuvalle ikäihmiselle tai esim. palvelutalossa asuville. Yhteistyötä tehdään Varhan kanssa kotona asuvien tavoittamiseksi sekä palvelutaloyhteistyönä Hulvelan kanssa.

Esittelijä	Sivistysjohtaja Leena Laakso
Päätösehdotus	Ilmoitusasiat merkitään tiedoksi.
Päätös	Päätösehdotus hyväksyttiin yksimielisesti.