

KDP Fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv
Oppsummering av innspill fra Seniorsenteret i Ås, 15/1-2024
Til stede: Ca. 40

1. Hvilke fysiske aktiviteter har du likt å holde på med i livet ditt?

- Gå tur (inkl. turorientering): 11
- Trim og trening: 8 (inkl. gruppetrening (ala Grethe Svendsen), gymnastikk, felles turn)
- Ski: 6
- Sykle: 4
- Orientering: 2
- Svømme: 3
- Hagearbeid, matauk: 3
- Ballspill (fotball, håndball, volleyball): 3
- Danse, ballett: 2
- Friidrett: 2
- Friluftsliv sommer og vinter: 2
- Snømåking
- Speideraktivitet
- Skyting
- Tennis
- Sang

2. Hva gjør du i hverdagen din for å være fysisk aktiv?

- Vedlikehold av hus og hjem (inkl. hagearbeid, husarbeid, hogg, kløyve og bære inn ved, snømåking): 14
- Gå tur (inkl. turorientering og tur med rullator hver dag): 12
- Treningssenteret: 4
- Hjemmeøvelser (styrketrening, ribbevegg): 3
- Seniordans: 3
- Sykle: 2
- Seiling
- Tar trappa – unngår heisen
- Fysioterapi
- Ski
- Innkjøp, gå på butikken
- Svømming
- Trimgrupper ulike nivå
- Trenerkurs
- Sjakk
- Delta i sosiale aktiviteter
- Frivilligarbeid på seniorsenteret
- Prøver å henge med så mye som mulig
- Ingenting

3. Hva er det som hindrer deg i å være mer fysisk aktiv?

- Kropp: (inkl. pust, kondis, smerter, balanse, knær, rygg, bein, hofter, form generelt, sliten. Hodet er som det har vært, men kroppen er minus. Alt tar dobbelt så lang tid som før.): 16
- TV og sosiale medier, go'stolen: 2
- Motivasjon, tiltaksløst, vilje: 2

- Benker og skilter langs gangveier og på friområder: 2
- Fellesskap, fellesopplegg for folk med rullator: 2
- Mer gangveier
- Humpete fortauer er vanskelig med rullestol.
- Mer informasjon (inkl. hjelp til å finne egnede hjelpemidler når man har problemer med bevegelse.)
- Mangler svømmehall.
- Sprøyte banene om vinteren for skøytegang.
- Kollektivtilbud (rosa busser, sammenkobling av bussruter mellom Ås til Oslo via Vinterbro):
 - Transport/skyss til møter og aktiviteter (regelmessige små matebusser, el. «sirkulære busser» som går rundt og rundt i forskjellige deler/ mellom gater av Ås, som har felles møtepunkt i sentrum, på stasjonen). De kan kjøre hver 10-15 min. Det hjelper eldre å velge aktiviteter og delta mer.
 - De busser som kjører mot Drøbak, Ski, Vinterbro stopper ikke nær nok for folk som trenger støtte til å gå.
 - Man bør også se på hvorfor det kjører store busser med 1-2-3 passasjerer, i stedet for å kjøre små busser og spare på driftsutgifter. Bussjåfører vet godt hvilke tidspunkt på dagen det ikke er behov for å kjøre store busser.

4. Hva tenker du er viktig for at generasjonen 60+ skal holde seg fysisk aktiv i framtiden?

Tekniske hjelpemidler, tilrettelegging:

- Ikke glatt på vinteren.
- Bruk piggsko
- Tekniske hjelpemidler
- Ta i bruk hjelpemidler før du virkelig må!
- Fysiske anlegg i nærheten av der du bor.
- Mer gangveier, turveier
- Friområder med benker
- Ikke humpet fortau

Møteplasser:

- Delta på sosiale aktiviteter
- Flere møteplasser
- Sosialt fellesskap, være sosial, finne noen å være sammen med og gjøre ting sammen med.
- Vennegrupper med felles interesser

Aktiviteter:

- Felles opplegg
- Flere treningsgrupper med enkle øvelser
- Tilrettelegg quiz for 70+ (bra for hode)
- Bruke beina.
- Boccia
- Volleyball
- Ha mulighet for fysisk bevegelse i egnede lokaler
- Bruke og opprettholde seniorsenteret (ordne teleslyngen på seniorsenteret).
- Hvorfor er varmtvannstreningen så innskrenket de siste årene?
- Svømmehall
- Instruktører for fysisk aktivitet for eldre.
- At det er noen aktiviteter å gå til i tillegg til egen aktivitet.

Egenmotivasjon

- Komme seg vekk fra go'stolen
- Være interessert i å holde seg fysisk aktiv.

Informasjon:

- Regelmessig informasjon om aktiviteter uten å måtte lete på nettet.
- Regelmessig informasjon på sms el/og i møter/Senior-/Eldresenteret. Ikke alle leser e-post, men de fleste har sms.

Transport – se punkt over.

Samarbeid:

- Samarbeide mer med Frivilligsentralen vedr begge punkter og vedr det å utarbeide tilbud om god/næringsfull/variert mat til barn fra barnehage, skoler og eldre.
- Frivillige kunne blitt også mer involvert i å stille opp/samarbeide når det foregår aktiviteter, sammenkomster for barn og ungdom.

5. Hva mener du er viktig for at barn og unge får et grunnlag for å være fysisk aktive hele livet?

Kommunens rolle:

- Kommunen bør støtte litt for at barn skal være med på enkelte aktiviteter.
- At kommunen legger til rette for aktiviteter som alle unger har mulighet og økonomi til å delta i.
- Det må ikke koste for mye å være med på noe: III
- At det lagt til rette av kommunen: II (baner, haller, turveier, skiløyper)
- Mat i barnehage og skole.
- 5 min roe-tid for skoler/klassen/undervisning.
- Gode lærere.

Voksenrollen:

- God oppvekst
- God oppfølging fra foreldrene
- Involvere barn og unge i all slags aktiviteter fra de er små.
- Holde seg unna tobakk og ulike uheldige stimulanser.
- Mindre bruk av mobil.
- Foreldrene må være mer til stede for sine barn.
- At foreldrene og besteforeldre er flinke til å ta dem med
- Flere positive rollemodeller.

Møteplasser:

- Skape flere og gode møteplasser (eks. fritidsklubb) uten at barna må betale (bidra til å utjevne forskjeller).
- Fremme deltakelse i idrettene hele året, også for ikke-organiserte aktiviteter.

Tilrettelegging, tilgjengelighet

- Funksjonshemmedes behov bør vies spesiell oppmerksomhet.
- Det må være enkelt å delta i de fysiske aktivitetene som f.eks. transport.
- Idrettslag er ikke for alle.

Informasjon:

- Organisert aktivitet må gjøres kjent.

Aktivitet

- Felles opplegg for aldersgruppe 3+ og oppover.
- Speiding, turning, idrettslag, velforeninger.
- La barna gå mer i stedetfor å kjøres til aktiviteter.
- Tilbud av aktiviteter.

Anlegg

- Fysiske anlegg i nærheten av der man bor.
- Apparater og utstyr må være tilgjengelig og kjent og nær boligene.