

Arvoisat kaupungin päättäjät,

Me seniorit haluamme ilmaista syvän huolestumme koskien viimeaikaisia uutisia ja suunnitelmia liikuntaryhmien supistamista ja lopettamista. Ainakin Kuusankoskella seniorien liikuntaryhmät (esimerkiksi vesiliikunta, urheilutalon kuntosalitoiminta ja keskiviikkoinen venyttelyryhmä) ovat olleet meille erityisen tärkeitä.

Haluamme nostaa esiin etenkin suunnitelman, jossa Henna Vanhanen ei enää ohjaisi meille niin tärkeitä ryhmiä sekä huolestumme vesijumpan lopettamisesta. Henna on ollut erittäin pidetty, asiantunteva ja sydämellinen ohjaaja, joka paneutuu työhönsä huolellisesti ja kannustavalla, kaikki huomioon ottavalla asenteella, ja on saanut meidät liikkeelle. Hän on superrautainen ammattilainen, joka ohjaa kärsivällisesti ja kannustavasti.

Vetoamme Teihin, että harkitsisitte suunnitelmia uudelleen ja saisimme säästettyä meille niin tärkeät ryhmät sekä niiden ohjaajan Henna Vanhasen ryhmien vetäjänä.

Ohessa muutama syy, miksi tämä on meille niin tärkeää:

- HENKINEN VIREYS: Olemme iässä, jossa moni meistä on jo joutunut jäämään leskeksi, eli elämme yksin. Ryhmä on ollut meille paikka tavata toisemme, saada kunnanarvoisia läheiskontakteja ja puheseuraa. Ryhmä on hitsautunut useamman kauden aikana yhteiseksi, johon kuitenkin toivotamme aina avosydämin myös uusia tulokkaita.
- FYYSINEN VIREYS: Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että lihasvoiman ylläpitäminen on äärimmäisen tärkeää ikäihmisille. Ryhmät ja yhteisöllisyys saavat meidät liikkeelle, ja kannustavat sekä lihasvoiman ylläpitämiseen että liikkuvuuden ylläpitoon.
- ARJEN JAKSAMINEN: Virkeä mieli ja mahdollisimman hyvin ylläpidetty liikuntakyky mahdollistavat ja edesauttavat arjen jaksamista. Lihaskunto-, venyttely- ja tasapainoharjoitteet, joita yhdessä ohjatusti teemme, mahdollistavat toivoaksemme meille omatoimisen elämän ja kotona asumisen mahdollisimman pitkään. Väistämättä tämä tarkoittaa myös alempia terveydenhoitokustannuksia.

Toivomme, että Te päättäjät kuuntelette meidän ääntämme ja näette lakkautusuhan ja - päätösten säästövaikutusten sijaan pidempikantoiset vaikutukset. Pyydämme kohteliaimmin, että ryhmät saavat jatkaa samaan tapaan kuin tänä vuonna, niin mekin voimme jättää rollaattorit lepäämään apuvälinelainaamoon mahdollisimman pitkään.

Kunnioittaen

Senioriliikkujat Kuusankosken ryhmistä