

Fra: Tordis Neteland
Sendt: 6. juli 2017 13:46
Til: Hemsedal Postmottak
Kopi: Borghild Moen; Marianne Intelhus; Henrik Thorset; Marit Rønning Huso
Emne: Kommunedelplan for idrett og fysisk aktivitet

Hei

Viser til prat med Marit Huso i forrige uke og sender inn noen innspill i fra Friskliv i Hemsedal, selv om fristen for å sende inn innspill gikk ut 1. juni.

I forbindelse med planarbeidet i 2013 sendte Friskliv i noen innspill. Jeg ser i nåværende plan, pkt. 1.4 på side 5 om oppfølging av innspill fra tidligere planarbeid at svømmebasseng står som et tiltak som skal følges opp videre for fremtiden. Jeg minner i den forbindelse om innlegget jeg skrev i 2013.

Svømmebasseng/Terapibasseng

En stor andel av de som henvises til Friskliv plages med muskel og skjelettplager/smerter og reumatiske sykdommer. Av erfaring er det godt dokumentert at trening i varmtvannsbasseng er meget nyttig for denne gruppen. Mange henvisninger er også knyttet til overvekt. I motsetning til såkalt vektbærende aktiviteter, er trening i vann skånsomt og gjør det enklere å bevege seg for en overvektig person, noe som kan bidra til økt motivasjon for å trene og dermed redusere faren for ulike risikosykdommer.

Sentrumsnære turstier

Merkingen av turstier er blitt betydelig bedre siden forrige kommunedelplan for idrett og fysisk aktivitet. Jeg nevnte i forrige plan viktigheten at det legges vekt på enkle turer som kan gå innunder begrepet «lavterskelturer». Lett tilgjengelighet og god merking av stier er et viktig tiltak for å få folk til å være fysisk aktive. Merkingen som har skjedd utfra sentrum er et meget godt tiltak. Ideelt sett burde det være merking til stier ut fra de ulike boligområder. Det er dog viktig at merking og tilgjengelighet (dugnadsrydding av stier) bør prioriteres. Langs f.eks Hemsilstigen, Fiskumstigen, Grønåsstigen er det noen partier som blir våte og ufremkommelige ved mye nedbør eller vårsmelting. Noen steder burde det vært bedre drenering, andre steder gror stiene igjen. Noen klopp-bruer ved jorde langs Hemsil ved hengebrua bortenfor renseanlegget, trenger justering etter at de fløt i vannet under vårflommen. Hengebrua på samme sted er med årene blitt ganske skeiv og burde vært rettet opp.

Pkt. 1.5 Nærmiljøanlegg – Tufteparkene

Disse anleggene ved renseanlegget og ved Fiskumstigen kan være et viktig supplement til den trening og fysisk aktivitet som tilbys innendørs av ulike tilbydere. Den ble åpnet i forbindelse med Hemsedal Idrettslags 125-års jubileum i 2015. Det anbefales at det settes opp informasjonstavler om hvordan apparatene kan brukes og at det kanskje kan bidra til økt bruk av treningsapparatene.

Pkt. 2.2 – medlemsutvikling

Seniordans i Hemsedal er ikke organisert som et eget lag, men driftes av Friskliv i Hemsedal. Etter en spe start i 2013, har medlemstilgangen vært økende og pr. d.d er det 13 betalende kvinnelige medlemmer som danser annenhver uke. Vi ønsker oss flere!

Hemsedal Turlag er et lokallag av Drammen og omegn turistforening. Pr. d.d. er det 400 medlemmer i Hemsedal Turlag, herav 203 kvinner/jenter og 197 menn/gutter. Det er 57 familiemedlemmer (her kan det være både barn og voksne) . I tillegg er det barn og ungdom som er direkte medlemmer , herav 12

medlemmer mellom 0-12 år, 12 medlemmer mellom 13-18 år, 11 medlemmer mellom 19-26 år. De øvrige medlemmer er voksne over 26 år.

Pkt. 2.3.1.4 – Trim – Seniortrim

Hemsedal Idrettslag har et variert og godt tilbud til for sine medlemmer. De gjør en fantastisk jobb og er en viktig bidragsyter for folkehelsen i Hemsedal kommune.

Friskliv og fysioterapi i kommunen har siden 2013 hatt et trimtilbud til de over 65 år. Det er med personer i alderen +/- 65 – 80. Tiltaket ble gjort som en forlengelse av fallforebyggende trening for eldre i regi av fysioterapitjenesten. De fleste som er med på treningen er spreke pensjonister som er utenfor målgruppene som behøver spesifikk fallforebyggende trening med oppfølging av fysioterapeut.

På grunn av sterk pågang tilbys det trening til 3 grupper hver torsdag og på det meste en rundt 30 personer som totalt er med på gruppene. Antall personer er tilpasset bruksarealet på treningsrommet i kjelleren på Bygdaheimen, men kunne vært gjennomført som en gruppe ved større lokaliteter.

Det er flere eldre som har vært med eller oppfatter treningen til Trimgruppa i Trøimshallen som for krevende. På en annen side syns noen av de sprekeste at treningen med 65+ er for lite utfordrende. Tilbakemeldinger som jeg er kjent med tilsier at det er behov for et trimtilbud til seniorer i regi av idrettslaget.

Friskliv er kjent med at seniortrim i Gol og Hol driftes av idrettslaget, og vi ønsker å utfordre idrettslaget til å tilby trening til seniorer fortrinnsvis på dagtid. På den måten kan fysioterapi og frisklivs ressurser anvendes til de som har behov for individuell oppfølging eller mer spesifikk trening i grupper.

Med vennlig hilsen
Tordis Neteland

Frisklivskoordinator


FRISKLIVSSENTRALEN
Hemsedal kommune

Tlf: 31 40 88 18 – 970 58 818