

## Vastaus valtuustoaloitteeseen / Seniori-ikäiset tulee saada terveysliikunnan pariin

115/00.01.02/2020

Kaupunginvaltuusto 18.05.2020 § 38

Anu Frosterus-Setälä (sit.), Anna Tallgren (kok.), Tiina Hentunen-Vanninen (vihr.) ja Hannamari Auvinen (kd.) tekivät valtuustoaloitteen:

### **Karkkilan kaupungin tulee tarjota terveysliikuntaa senioriväestölle oli koronapandemia tai ei**

Yritykset Suomessa ja Karkkilassa ovat maaliskuusta alkaen sopeuttaneet toimintaansa koronarajoitusten vaatimusten mukaisesti. Kunnat puolestaan ovat sopeuttaneet toimintaansa vain sen mitä laki on vaatinut. Tällaisen sopeuttamisen tuloksena muun muassa peruskoulujen lähiopetus vaihtui etäopetuksiksi. Toiset palveluista puolestaan jäivät odottamaan aikaa milloin koronarajoitukset poistuvat.

Nyt olemme vaiheessa, että rajoituksia puretaan asteittain. Vaan kaikkea ei pureta. Ikäryhmän +70 suositellaan edelleen välttävän fyysisiä kontakteja mahdollisuuksien mukaan. Se tarkoittaa, että olemme tilanteessa uusi normaali. Siltä osin mitä ei ole olemassa mahdollisuutta palata aikaan ennen koronaa, on meidän nyt muotoiltava palvelumme vastaamaan muuttuneeseen tarpeeseen ja ympäristöön.

### **Pääpaino terveysliikunnassa**

Karkkilan kaupungin liikuntatoiminnan pääpaino on terveysliikuntaan painottuva liikuttaminen. Tämä tehtävä ei ole koronarajoitusten aikana muuttunut. Koronarajoituksista johtuen terveysliikunta vanhassa mallissaan ei kuitenkaan ole enää kaikkien tavoitettavissa, kun ikäryhmät +70 on ohjeistettu edelleen välttämään fyysisiä kontakteja. Kaikki +70 vuotiaat eivät noudata ohjeistusta kirjaimellisesti, mutta +80 ikäryhmässä ohjeistus on otettu vakavasti. Moni poistuu kotoaan vain välttämättömille asioille ja tapaa tuttavita ulkotiloissa. Miten Karkkilan kulttuuri- ja liikuntapalveluissa on huomioitu ja huomioidaan tämä tilanne?

Seniori-ikäisten liikuntaryhmät siirtyi vuoden 2018 alusta Karviaisen fysioterapiapalveluista Karkkilan kaupungin liikuntatoimelle. Tämän jälkeen seniori-ikäisten liikunta ja vertaisohjaajatoiminta on istutettu osaksi kaupungin pysyvää toimintaa.

Syksyllä 2019 Karkkilan kaupungin seniori-ikäisten liikuntaryhmiin ilmoittautui yhteensä 264 liikkujaa. Karkkilan palvelukeskuksen kuntosalilla on parhaimmillaan 850 seniori-ikäisten asiakkaiden käyntikertaa per kuukausi. Yksi ryhmistä on veteraanien kuntosaliryhmä. Karkkilan liikuntasihteerin ohella kaupungin liikuntaryhmiä liikuttaa yhteensä 30 kaupungin liikuntapalveluiden kouluttamaa vertaisohjaajaa.

### **Uusi normaali**

Vaikka koronarajoitukset poistuisivatkin nyt asteittain, jatkuu riskiryhmien rajoitukset mahdollisesti vielä koko ensi vuoden - joidenkin ennusteiden mukaan paluuta entiseen ei ole näköpiirissä lainkaan. Eli olisiko nyt aika miettiä millaisia liikunta- ja kulttuuripalveluja voimme tarjota turvallisesti riskiryhmille? Olisiko niin, että senioripuisto/ulkokuntosali kuuluu aikaan uusi normaali? Vai vieläkö seniorit saadaan liikkeelle sauvakävelyn merkeissä?

Karkkilan vanhusneuvosto teki vuonna 2019 aloitteen senioripuiston suunnittelun aloittamisesta:

”Senioripuisto on erityisesti ikääntyneille suunnattu liikuntapuisto, jossa on mahdollista harjoittaa liikuntaa esteettömästi ja turvallisesti. Puiston tavoitteena on luoda mahdollisimman matala kynnyksellä liikunnan aloittamiseen ja aktivoida ikääntyneitä ja ikääntyviä liikkumaan säännöllisesti. Puistoliiikunta mahdollistaa myös sosiaalista kanssakäymistä. Puiston tavoitteena on tukea ikäihmisten omatoimisuutta ja ehkäistä toimintakyvyn heikkenemistä vaikuttamalla muun muassa tasapainoon ja lihasvoimaan sekä lisäämällä innostusta ulkoiluun.”Mitä aloitteelle nyt kuuluu? Toivottavasti senioripuistolle osoitetaan tarvittava määräraha vuoden 2021 talousarvioon. Ennen kaikkea nyt tulee mittiä: mitkä ovat ne keinot, joilla seniori-ikäiset saadaan terveystoiminnan pariin myös koronarajoitteiden aikana.

Päätös:

Kaupunginvaltuusto päätti antaa valtuustoaloitteen kaupunginhallituksen valmisteltavaksi.

Täytäntöönpano:

kaupunginhallitus

Kaupunginhallitus 25.05.2020 § 160

Esittelijä: kaupunginjohtaja Tuija Telén

Kaupunginjohtajan ehdotus:

Kaupunginhallitus päättää antaa valtuustoaloitteen kaupunginjohtajan valmisteltavaksi.

Päätös:

Kaupunginhallitus päätti ehdotuksen mukaan yksimielisesti.

Täytäntöönpano: kaupunginjohtaja

Kaupunginhallitus 09.10.2023 § 266  
330/00.01.02/2023

Esittelijä:

Kaupunginjohtaja Tuija Telén

Valmistelija:

Suunnittelija Satu Ahjoniemi, liikunta- ja nuorisopäällikkö Anna Koivu

Vastaus valtuustoaloitteeseen seniori-ikäisten terveystoiminnasta

Karkkilan vanhusneuvosto teki kaupunginvaltuuston kokouksessa 18.11.2019 § 86 aloitteen senioripuiston perustamisesta Karkkilaan ja kaupunginvaltuuston kokouksessa 18.5.2020, § 38 taas tehtiin aloite seniori-ikäisten saamiseksi terveystoiminnan pariin. Jälkimmäisessä aloitteessa muun muassa tiedusteltiin senioripuiston perään sekä peräänkuulutettiin terveystoimintaa senioriväestölle koronapandemian aikana.

Vanhusneuvoston aloitteeseen vastattiin kaupunginvaltuuston kokouksessa 9.8.2021, § 82. Vastauksessaan valtuusto päätti aloittaa

Ptk tark.

senioripuiston suunnittelun välittömästi. Senioripuistosta laadittiin Kestävä Karkkila -ohjelman puitteissa hankesuunnitelma, jonka kaupunginhallitus palautti valmisteluun 31.10.2022. Asia otettiin uudelleen valmisteluun vuoden 2023 alussa. Uudelleenvalmistelun osana toteutettiin lähetekeskustelu vanhus- ja vammaisneuvostojen kanssa 21.2.2023, jotta vaikuttajatoimielinten näkemys saatiin lausuntona mukaan asian valmisteluun. Kaupunginhallitus päätti 6.3.2023 senioripuiston sijaintipaikaksi Helsingintien pallokentän alueen. Vanhus- ja vammaisneuvostoille myös esiteltiin 8.5.2023 korkeimmat pisteet saaneen tarjouksen sisältö toimintojen ja visuaalisen ilmeen osalta. Neuvostot antoivat suunnitelmasta muutamia muutosehdotuksia, jotka mahdollisuuksien mukaan huomioidaan puiston toteutusvaiheessa. Senioripuiston hankesuunnitelma hyväksyttiin kaupunginhallituksen kokouksessa 15.05.2023, § 127.

Senioripuisto valmistuu syksyllä 2023. Tavoitteena on ollut rakentaa asukkaille monipuolinen puisto keskeiselle sijaintipaikalle. Senioripuistoa voivat käyttää kaikenikäiset asukkaat, mutta se on suunniteltu ikääntyneiden tarpeet ja toiveet huomioiden. Senioripuisto myös edistää sosiaalista kestävyttä tarjoamalla kaikille ikääntyneille paikan kokoontua ja viettää aikaa yhdessä.

Korona-aikana osa ikääntyvistä liikuntapalveluiden asiakkaista jäi pois palveluista. Korona-aikana, rajoitusten ollessa voimassa, liikuntapalvelut toteuttivat erilaisia etäryhmiä, liikuntaneuvontaa puhelimitse, järjesti tilauksesta taloyhtiöissä parvekejumppaa sekä kannusti omaehtoisen liikunnan toteuttamista eri keinoin esimerkiksi jakamalla torilla kotijumppaohjeita, järjestämällä omatoimista kehonpainokiertoharjoittelua. Rajoitusten helpottuessa liikuntapalvelut toteuttivat lisäksi puistojumppaa.

Koronan jälkeen osa ikääntyvistä on jättäytynyt liikuntapalveluiden ulkopuolelle. Heidän tavoittamiseen pyritään löytämään keinoja sekä tarjoamaan matalan kynnyksen terveystuolia. Kynnys osallistua on valitettavasti osalla noussut erilaisten terveyshuolien vuoksi vaikeaksi. Tähän tarjotaan yhtenä ratkaisuna pienryhmätoimintaa sekä yksilöohjausta. Liikuntaneuvonnan sekä oikeiden verkostojen yhteistyötä kehittämällä pyritään tavoittamaan liian vähän liikkuvat ikäihmiset.

Karkkilan kaupungin liikuntapalveluiden kaudella 2023–2024 on senioreille tarjolla ohjattua liikuntaa ja omatoimivuoroja seniorikuntosalilla. Seniorikuntosali Kunto Kaari on Nyhkäläntien palvelutalolla sijaitseva senioreille ja erityisryhmille tarkoitettu kuntosalin. Kuntosalin käyttäjiin kuuluvat muun muassa liikuntapalveluiden vertaisohjaajien vetämät ryhmät ja seniorien omatoimiset yksilövuorot. Kuntosalin käyttömaksu on 20 €, joka sisältää syys-, kevät- ja kesäkauden. Salin käyttö on maksutonta yli 75-vuotiaille sekä vertaisohjaajille. Myös Työväenopiston kautta on tarjolla ikääntyneille sopivia liikuntaryhmiä. Karkkilan kaupungin liikuntapalveluissa on tarjolla liikuntaneuvontaa, joka on maksuton palvelu ohjaamaan ja motivoimaan tiellä kohti aktiivisempaa elämää. Liikuntaneuvonta on yksilöllistä tukea, jossa liikuntaneuvoja on tukena keskustellen ja yhdessä ratkaisuja etsien. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääminen.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen työpöytäpaperissa 61/2022 tarkastellaan väestöryhmiä, joiden tilanne heikkeni koronaepidemian aikana. Selvityksessä käsitellään myös, millaisilla hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimenpiteillä ja ratkaisuilla näiden väestöryhmien hyvinvointia voitaisiin vahvistaa. Epidemian vaikutukset ovat vaihdelleen

väestöryhmittäin ja myös väestöryhmien sisällä. Kielteiset vaikutukset ovat olleet voimakkaimpia muun muassa lapsilla ja nuorilla, ikääntyneillä sekä muilla haavoittuvassa asemassa olevilla väestöryhmillä.

Koronaepidemiolla ja siihen liittyvillä rajoitustoimilla oli laajoja vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin. Toisaalta tuona aikana kunnissa opittiin myös muokkaamaan toimintaa joustavasti, kun pyrittiin vastaamaan koronaepidemian luomiin, uudenlaisiin tarpeisiin. Koronaepidemian yhteydessä Suomessa nähtiinkin hyvin erilaisia toimintatapoja ja keinoja asukkaiden hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi.

Korona-aikana ikääntyneet noudattivat keskimäärin kuuliaisesti heihin kohdistettuja rajoitustoimia. Koronaepidemia johti ikääntyneiden yksinäisyyden ja univaikeuksien lisääntymiseen sekä fyysisen aktiivisuuden alenemiseen, joka voi vaikuttaa merkittävästi toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Toisaalta osa ikääntyneistä lisäsi liikkumistaan korona-aikana.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palveluiden ja toimintojen tulisi tukea ikääntyneiden osallisuutta, heidän omat tavoitteensa ja mielenkiinnon kohteensa huomioiden. Tässä tärkeässä roolissa ovat muun muassa kulttuuripalvelut, liikuntapalvelut ja avoimet kohtaamispaikat.

Koronaepidemia teki näkyvämmäksi yhteiskunnassa vallitsevaa eriarvoisuutta. Kun tilanteeseen on korona-ajan myötä laajemmin havahduttu, on syytä miettiä keinoja haavoittuvassa asemassa olevien väestöryhmien parantamiseksi ja eriarvoisuuden vähentämiseksi. Tarvitaan tietoon pohjautuvaa päätöksentekoa, johon tukea antavat muun muassa hyvinvointikertomukset ja -suunnitelmat. Koronavuosien jälkeen olisi tärkeää panostaa ikäihmisten osallisuuden lisäämiseen ja yksinäisyyden vähenemiseen. Tärkeää olisi myös huomioida ikääntyneiden ihmisten moninaisuus ja erilaiset tarpeet. Karkkilan kaupunki päivittää valtuustokauden hyvinvointisuunnitelmaa syksyllä 2023. Onkin suotavaa, että näihin asioihin kiinnitetään suunnitelmassa huomiota.

- Ehdotus: Kaupunginjohtaja Tuija Telén  
Kaupunginhallitus päättää esittää kaupunginvaltuustolle, että kaupunginvaltuusto päättää  
1) hyväksyä kaupunginhallituksen asiaselosteessa kerrotun vastauksen valtuustoaloitteeseen ja  
2) toteaa aloitteen loppuun käsitellyksi.
- Päätös: Hyväksyttiin.
- Merkittiin, että Satu Ahjoniemi poistui esteellisenä asian käsittelyn ja päätöksenteon ajaksi klo 22.28 - 22.30.
- Tiedoksi: Anu Frosterus-Setälä, Anna Tallgren, Tiina Hentunen-Vanninen, Aurora Jääskinen (ent. Hannamari Auvinen)