

## Esitys kävely-/ juoksumaton hankinnasta seniorikuntosalin Kunto Kaareen

Vapaa-aikalautakunta 01.10.2024 § 74  
249/02.08.00/2024

Esittelijä: Sivistysjohtaja Lilja Sini  
Valmistelija: Liikunta- ja nuorisopäällikkö Koivu Anna

Talviaikaan liukkaalla kelillä monella ikäihmisellä jää kävely vähäiseksi kaatumispelon vuoksi. Kävelyyn ja kestävyysliikuntaan kannustaminen olisi kuitenkin erittäin tärkeää positiivisten terveysvaikutusten takia. Jo puolen tunnin päivittäisellä kävelylenkillä voidaan parantaa kestävyyskuntoa muutamassa kuukaudessa. Säännöllinen kävely vaikuttaa mm. sydän- ja verisuonisairauksien riskin pienenemiseen, verenpaineen laskemiseen sekä veren rasva-arvot ja sokeriaineenvaihdunta paranevat. Lisäksi kävelyllä on todettu olevan vaikutusta myös mielen hyvinvointiin.

Yhtenä tulosindikaattorina kuntien HYTE-kertoimessa on kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65 vuotta täyttäneille henkilöille. Pienillä parannuksilla pystytään vaikuttamaan pistemääriin, joka taas vaikuttaa kunnan HYTE-kertoimeen. Kävely-/juoksumaton hankinta ei suoraan vaikuta HYTE-kertoimeen, mutta sen tehokkaalla käytöllä pystytään lisäämään ikäihmisten turvallista liikuntaa ja näin ollen välttämään turhia kaatumisia ja loukkaantumisia.

Seniorikuntosali Kunto Kaari on suunnattu yli 55-vuotiaille sekä kaupungin henkilöstölle. Kuntosalin seniorikäyttäjiltä kysyttäessä kehitysideoita ja toiveita, on esiin noussut kävely-/ juoksumaton hankinta. Kävely-/juoksumatto kannustaisi kävelyyn myös liukkaalla kaudella sekä toimisi yhtenä salin lämmittelylaitteena. Kunto Kaaren toimintakaudelle 2024-2025 vertaisohjaajavetoisiin ryhmiin ja omatoimivuoroille on ilmoittautunut 270 senioriliikkuja.

Sirkka Lindroos testamenttasi Karkkilan kaupungille omaisuutensa ja testamenttivaroja on käytetty Sirkkan puiston toteutukseen sekä Nyhkälänharjun kuntoportaisiin. Testamenttivaroja on käytetty ikäihmisten ja kuntalaisten hyvinvoinnin parantamiseksi. Testamenttivaroja voisi käyttää myös kävely-/juoksumaton hankintaan. Alustavasti on kartoitettu mahdollisia vaihtoehtoja ja hankinnan arvo olisi n. 6 000-7 000 euroa.

Ehdotus: Sivistysjohtaja Lilja Sini  
Vapaa-aikalautakunta päättää esittää kaupunginhallitukselle, että seniorikuntosali Kunto Kaareen hankitaan Sirkka Lindroosin testamenttivaroilla kävely-/juoksumatto.

Päätös: Hyväksyttiin.

Täytäntöönpano: Kaupunginhallitus, liikuntatoimi