



**SENIORILIKUNNAN
TOIMENPIDEOHJELMA**

2021 EURA

SENIORILIIKUNNAN TOIMENPIDEOHJELMA EURASSA 2021

Yleistä

Senioreilla tarkoitetaan yleisesti ottaen 60+ ikäisiä eläkkeelle siirtyviä ikääntyviä ihmisiä. Iäkkäistä senioreista puhuttaessa tarkoitetaan 75+ ikäisiä ihmisiä. Tässä toimenpideohjelmassa tuodaan esiin senioreille suunnattua olemassa olevaa liikuntatarjontaa sekä tehdään ehdotuksia toimenpiteiksi, joilla seniori-ikäisten terveyttä ylläpitävää ja edistävää liikuntaa voitaisiin lisätä Euran kunnassa.

Säännöllinen liikunta edistää kaikenikäisten ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Ikäihmisille se on erityisen tärkeää. Suomalaiset ikäihmiset liikkuvat eniten arjen toiminnoissa sekä omaehtoisen liikuntaharrastuksen parissa. Noin viidennes eläkeikäisistä ei tästä huolimatta harrasta lainkaan säännöllistä liikuntaa. Iäkkäiden ihmisten väliset erot liikkumisessa ovat suuret.

Liikunta on todettu tutkimuksissa toimivaksi ja kustannustehokkaaksi keinoksi ennaltaehkäistä ikäihmisten toimintakyvyn heikkenemistä. Liikkuminen on myös luontaista ja usein mieluista toimintaa ikäihmisille. Euran kunnassa järjestetään kohtuullisen paljon ja monipuolista ohjattua liikuntatoimintaa seniori-ikäisille ja Euran liikuntapaikkatarjonta luo hyvän mahdollisuuden monipuoliseen liikunnan harrastamiseen myös seniori-ikäisille.

Euran kunnan laajuus ja asukkaiden jakaantuminen useisiin eri kylätaajamiin melko pitkien etäisyyksien päähän tuo haasteita varsinkin senioreille suunnattuun ohjattuun liikuntaan osallistumiselle. Lähes kaikissa kylätaajamissa on kuitenkin tarjolla perusliikuntapaikkoja kuten kuntorata, koulun liikuntasali ja kuntosali.

Suuri haaste niin Eurassa kuin valtakunnallisestikin on saada terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ja liikuntaan tottumattomat ikääntyvät ihmiset terveyttä edistävään liikunnan harrastamiseen.

Kotihoidon varassa ja hoivakodeissa olevien vanhuksien terveyttä ylläpitävän arkiliikunnan aktivoimisessa ovat kodinhoitajat ja muu hoitohenkilöstö avainasemassa.

Toimenpideohjelman suunnittelu Eurassa

Senioriliikunnan toimenpideohjelman tekemisestä Euraan tehtiin valtuustoaloite (Ari Reunanen), jonka pohjalta Eurassa aloitettiin toimenpideohjelman laatiminen. Sivistyslautakunta päätti, että toimenpideohjelman laatimiseksi kunnan hyvinvointipalvelut käynnistää poikkihallinnollisen yhteistyön kunnassa ja kehittämistyöhön osallistetaan kolmannen sektorin edustusta sekä vanhusneuvoston edustus. Hyvinvointipalvelut kokosi toimenpideohjelman laatimista varten työryhmän johon kuuluivat seuraavat henkilöt:

Jouko Koivunen, hallinto- ja talouspäällikkö, sivistyspalvelut, vanhusneuvosto

Tarmo Koivumäki, vanhusneuvoston puheenjohtaja

Helena Kurppa, Eläkeliiton Euran yhdistys, ohjaaja

Riikka Jalonen, sairaanhoitaja, seniorineuvola

Katja Kulmala, fysioterapeutti, terveyskeskus

Pia Malja, liikuntasihteeri (työryhmän sihteeri)

Vesa Nuija, liikuntapäällikkö (työryhmän pj)

TOIMENPIDEOHJELMA

Kunnan/urheilutalon suoraan järjestämä senioriliikunta

Nykytilanne

- Kunnan liikuntapalveluiden ja urheilutalon järjestämiä ohjattuja senioriliikuntaryhmiä on normaalitilanteessa ollut kohtuullisen hyvin, 15 kpl (7,5 kk).
- Perusturvan järjestämiä avoimia ohjattuja senioriliikuntaryhmiä on normaalitilanteessa ollut 1 kpl.
- Perusturva järjestää fysioterapeuttien ohjaamia kuntoutusryhmiä, joihin pääsee vain lääkärin läheteellä (ryhmiä 5 kpl).
- Perusturvan Hyte-neuvojat (hyvinvointi ja terveys) antavat ennaltaehkäisevää valmennusta hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitoon myös seniori-ikäisille. Hyte-ohjaukseen voi hakeutua itse tai esim. lääkärin/hoitajan ohjaamana.
- Senioreille suunnattujen ohjattujen liikuntaryhmien sijainti ei jakaudu kaikilta osin riittävästi eri kylätaajamiin, lähelle kylien senioreita.

Toimenpide-ehdotus

- Pyritään säilyttämään kunnan/urheilutalon hyvä ohjattujen senioriliikuntaryhmien määrä.
- Järjestetään ainakin yksi vuosittainen senioriliikunnan tapahtumapäivä urheilutalolla.
- Perusturvan fysioterapia pyrkii järjestämään uusia ryhmiä tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan, joihin siis ohjataan asiakkaita lääkärin läheteellä.
- Hyte-neuvontaa jatketaan.
- Pyritään saamaan kylien urheiluseurat ja yhdistykset ottamaan senioriliikunta paremmin mukaan toimintaansa suuntaamalla yhdistysavustuksia senioriliikuntaan ja senioriliikuntatapahtumiin.
- Seniorineuvola/vanhuspalvelut järjestää resurssiensa puitteissa teemakohtaisia tilaisuuksia, joissa ikäihmiset voivat tutustua esim. kuntosalitoimintaan.



Sataopisto

Nykytilanne

- Sataopistolla on ollut seniori-ikäisille soveltuvia liikuntaryhmiä 12 kpl (7 joogaryhmää ja 5 muuta jumpparyhmää).

Toimenpide-ehdotus

- Euran kunnan hallinnoimissa liikuntapaikoissa pyritään organisoimaan vuoroja siten, että Sataopiston järjestämä senioreille soveltuva liikuntatoiminta pystyisi mahdollisimman hyvin toteutumaan.

3. sektorin /Yhdistysten ja urheiluseurojen järjestämä senioriliikunta

Nykytilanne

- Erilaiset yhdistykset ja muut ryhmittymät järjestävät seniori-ikäisille soveltuvaa ryhmäliikuntatoimintaa. Järjestetyn liikuntatoiminnan määrä on ollut kohtuullisen runsas (n. 30 ryhmää), mutta yhdistysten tarjonta voisi olla tietysti runsaampaakin.

Toimenpide-ehdotus

- Euran kunnan liikuntapalvelut markkinoi paremmin liikuntapaikkatarjontaa potentiaalisille senioriliikuntaa järjestäville yhdistyksille ja muille vastaaville tahoille. Tehdään myös tiettäväksi, että kunnan hallinnoimat liikuntatilat ovat urheilutaloa lukuun ottamatta ilmaisia senioriliikuntaryhmille.
- Kunnan sivistyspalveluiden yleisavustusten myöntämisen kriteereihin tuodaan mukaan senioriliikunnan järjestäminen avustusta lisäävänä tekijänä tai sitten luodaan kokonaan uusi avustusosio, jossa myönnetään avustuksia senioriliikuntaa järjestäville tahoille.



Liikuntapaikat

Nykytilanne

- Kunnan hallinnoimat liikuntapaikat ja -tilat ovat urheilutalon tiloja lukuun ottamatta seniori-ikäisten ryhmille ilmaisia.
- Euran kunnan kylätaajamissa on hyvin perusliikuntapaikkoja kuten koulujen liikuntasalit, kuntoradat, frisbee-golfradat ja kuntosalit.
- Urheilutalon uimahallin ja kuntosalien maksut ovat seniori-ikäisille alennetuilla hinnoilla.
- Urheilutalon liikuntatilat on suunniteltu esteettömiksi ja siten hyvin seniori-ikäisten saavutettavissa. Koulujen liikuntasalien osalta on esteettömyys hyvin vaihtelevaa.
- Urheilukeskuksen ulkokuntoilualue soveltuu kohtuullisesti myös seniori-ikäisille.

Toimenpide-ehdotus

- Kunnan hallinnoimat liikuntapaikat säilyvät seniori-ikäisille ilmaisia.
- Urheilutalon asiakashinnoittelussa huomioidaan myös jatkossa eläkeikäisten alennetut hinnat.
- Kaikessa liikuntapaikkarakentamisessa kunta pyrkii huomioimaan erityisesti myös esteettömyysasiat ja liikuntapakan soveltuvuuden seniori-ikäisille.
- Ulkokuntoilualueita suunniteltaessa ja päivitettäessä tulee ottaa huomioon välineiden ja laitteiden soveltuvuus ikäihmisille.

Soveltavan liikunnan kalenteri

Nykytilanne

- Euran alueella järjestettävät ikäihmisten ja soveltavan liikunnan liikuntaryhmien tiedot on kerätty kausittain kalenteriin. Kalenteri on nimeltään "Soveltavan liikunnan kalenteri". Kalenteri on julkaistu Euran kunnan kotisivuilla ja siitä on ollut myös painettu versio.
- Painettua kalenteria on ollut saatavissa rajoitetusti.

Toimenpide-ehdotus

- Soveltavan liikunnan kalenteri kootaan syyskauden alkuun ja sitä täydennetään kauden aikana aina tarvittaessa. Kalenteri on nähtävillä kunnan kotisivuilla ja sen julkaisusta tiedotetaan kunnan somekanavilla.
- Kalenteri pyritään saamaan myös painettuna versiona jakoon mahdollisimman otollisiin kohteisiin (esim. eläkeläisyhdistyksille, seniorineuvolaan, fysioterapeuteille, sotekeskukseen ja kirjastoihin).



Kuntokampanjat

Nykytilanne

- Liikuntapalvelut on järjestänyt joitakin seniori-ikäisille hyvin soveltuvia liikuntatapahtumia kuten Haastepyöräily, Uu elämäsi kuntoon ja Kiukainen-Harjavalta kunto-ottelu.

Toimenpide-ehdotus

- Olemassa olevia kuntotapahtumia jatketaan ja resurssien mukaan osallistutaan myös uusiin alueellisiin tai valtakunnallisiin seniori-ikäisille sopiviin tapahtumiin.
- Järjestetään senioriliikuntapäivä vuosittain urheilutalolla, jossa on tarjolla ohjattua liikuntaa ja esitellään senioriliikunta-asioita sekä senioriliikuntaa järjestävät tahot voivat tulla esille.



Koulutus / senioriliikunnan virikepäivä yhdistysten ohjaajille

Nykytilanne

- Yleisesti ja kunnan toimesta on Eurassa ollut hyvin vähän tarjontaa senioriliikuntaohjaajille tai sellaiseksi aikoville.

Toimenpide-ehdotus

- Liikuntapalvelut järjestää yhteistyössä perusturvan ja urheilutalon kanssa ikäihmisten ohjaajille ja ohjaajiksi aikoville vertaisohjaajille sekä tarvittaessa sosiaalipalvelujen työntekijöille lyhytkursseja/virikekursseja. Yhteistyötahona koulutuksen järjestäjänä voisi olla Lounais-Suomen Liikunta- ja Urheilu (LiikU) tai joku muu vastaavia koulutuksia järjestävä taho.
- Seniorineuvola pyrkii järjestämään seniori-ikäisten ulkoiluavustaja/ulkoiluystävä -kurssin vapaaehtoisille yhteistyössä seurakunnan kanssa.

Avustukset

Nykytilanne

- Suoraan senioriliikuntaan korvamerkittyä toiminta-avustusta ei ole ollut sivistyspalveluilta haettavissa, mutta osana esim. urheiluseurojen toimintaa, on senioriliikunnan järjestäminen huomioitu avustuksen määrässä.

Toimenpide-ehdotus

- Sivistyspalveluiden liikunta-avustuksissa yhdistyksille tullaan nostamaan senioriliikunnan järjestäminen paremmin esille avustusmäärää arvioitaessa. Harkittavaksi tulisi myös esim. erillisen senioriliikunta-avustuksen hakumahdollisuus.

SEURANTA

Toimenpideohjelman toteutumisesta tehdään vuosittain lyhyt raportti liikuntapalveluiden toimintakertomukseen.

Toimenpideohjelman liitteenä

- yhdistysten ja yksityisten järjestämät ikäihmisten liikuntaryhmät Eurassa vuonna 2020
- Euran soveltavan liikunnan kalenteri 2021/kevät (suurin osa ryhmistä ei toteutunut koronaepidemian takia)