



Soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma

VD/8610/00.02.03.00/2024

AP

Anni Polari esittelee soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelman tavoitteita ja toimenpiteitä vuosille 2025–2029. Suunnitelma on valmistumassa huhtikuun aikana.

Suunnitelma-asiakirjan kirjoittaminen on parasta aikaa työn alla, ja se jaetaan neuvoston jäsenille nähtäväksi ennen kokousta.

Vanhusneuvosto 27.3.2025

Esitys:

Päätetään merkitä tiedoksi

Käsittely:

- Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan vapaa-ajan liikunnan edistämistä.
- Leila Nuotio on toiminut vanhusneuvoston edustajana soveltavan liikunnan työryhmässä.
- Nykyisellään liikuntatoimintaa on pyöritetty hankepohjalta. Selvityksessä on vielä, millaiset resurssit saadaan suunniteltujen toimenpiteiden toteuttamiseen.
- Suunnitelman ei ole tarkoitus jäädä kertaluonteiseksi, vaan sitä päivitetään uudestaan 2028–2029 aikana.
- Keskustelussa esiin nousseita asioita:
 - Kehitysvammaisten kirjo on huomioitu suunnitelmassa.
 - Soveltavaa liikuntaa tulisi kohdentaa niille, jotka eivät nykyisellään käytä kaupungin liikuntapalveluja, ja panostuksia tulisi olla heidän löytämiseensä.
 - Kysyttiin, kuinka yhteistyötä tehdään eläkeläisjärjestöjen kanssa. Kaupungille järjestöt ovat tärkeä yhteistyökumppani etenkin viestinnän kanssa. Huomautettiin, että järjestöt myös tuottavat omaa ohjelmaansa ja vertaisohjaajia. Tällaisia eläkeläisjärjestöjä voitaisiin merkitä suunnitelmaan tiedoksi.
 - Vertaisohjaajille on järjestetty Voimaa ja tasapainoa -koulutusta, mutta se on myös ollut hankepohjaista. Tästä voidaan laittaa tietoa, kun sen jatko on selvinnyt.
 - Huomautettiin, että vertaisohjaajille järjestettävät koulutukset olisivat kustannustehokas tapa edistää ikäihmisten liikuntaa.
 - Eri eläkeläisyhdistyksissä on aloitettu liikuntavastaavan pestejä.



- Kysyttiin, käydäänkö kaupunginosissa paikan päälle tutustumassa liikuntapaikkoihin. Kaupungin omien liikuntapaikkojen esteettömyydestä on hyvä tieto.
- Huomautettiin, että Hakunilaan suunniteltu ikäystävällinen puisto ei ole nykyisellään esteetön.
- Nähtiin hyvänä, että hyvinvointialue on osallistunut mukaan suunnitteluun. Esimerkiksi hoitokodeissa tulisi suunnitella liikkumisen mahdollisuuksia. Yhteistyö Vantaan ja hyvinvointialueen kanssa haasteena on, että hyvinvointialueen kanssa suunniteltu liikuntatoiminta pitäisi saada myös Keravalle.
- Huomautettiin, että liikuntarajoitteita voi olla myös esimerkiksi sydänsairauden myötä. Vastauksena oli, että myös potilasjärjestöt on huomioitu suunnitelmassa.
- Huomautettiin, että kyselyihin pitää voida vastata myös muuten kuin sähköisesti. Haasteena on, että kyselyihin vastaa nykyisellään jo aktiivisesti liikkuvat. Taustalla voi olla, että toimintarajoitteiset saattavat ajatella, ettei liikkumiskyselyt koskisi heitä.
- Liikuntarajoitteisten tavoittamisessa nähtiin auttavan jalkautuminen ja henkilökohtainen kysyminen. Eläkeläisyhdistykset voisivat auttaa kaupungin kyselyiden täyttämässä, ja siellä myös tunnistettaisiin kohdeyleisö. Jalkautua voisi myös suoraan terveyskeskuksiin.
- Annettiin idea, että esimerkiksi eläkeläisjärjestöissä on järjestetty liikkumiskisoja, joiden passien täyttämisestä on saatu myös tietoa ihmisten liikkumisesta.
- Liikunnan apuvälineiden hakemiselle ja käytön opettelulle on nykyisellään korkea kynnyks. Tähän tarvitaan neuvontaa ja opastusta. Myös aktiivisemmat liikkujat voisivat olla kiinnostuneita hyödyntämään niitä, jolloin näille olisi enemmän kysyntää.
- Kokemuksena on ollut, että uintiryhmät ovat aina täynnä. Ilmoittautumisessa etusijalla ovat edellisellä kaudella ryhmässä aloittaneet. Kannattaa kuitenkin ilmoittautua jonoon, jolloin kaupungille tulee ajankohtainen tieto kysynnän suuruudesta. On myös tilanteita, jolloin ryhmien luullaan olevan täynnä, vaikka niissä olisikin tilaa. Myyrmäessä ja Hakunilassa on myös video-ohjattua uimaliikuntaa.
- Senioripakusta on hyviä kokemuksia, ja sen toivotaan jatkavan. Tähän ollaan hankkimassa henkilö pyörittämään toimintaa kesän ajaksi.

Päätös:

Päätettiin merkitä tiedoksi.

Lisätiedot:

Anni Polari,
(etunimi.sukunimi[at]vantaa.fi)