

Eläkeläisten terveystoiminta eripuolilla kaupunkia & Xamk/Tanhuvaara yhteistyö

Sosiaali- ja terveyspalveluiden sekä palo- ja pelastuspalveluiden siirryttyä hyvinvointialueille kaupunkien ja kuntien vastualueet ja niiden painopisteet jossakin määrin muuttuvat, mutta asukkaiden toiveet ja tavoitteet hyvästä elämästä varmuudella entisestäänkin lisääntyvät eliniän odotteen noustessa. Vanhenemisen tukena hyvä fyysinen ja henkinen kunto lisäävät tyytyväisyyttä ja omatoimisuutta ja samalla vähentävät liikkumattomuudesta johtuvien sairauksien aiheuttamia kuluja yhteiskunnalle. Savonlinalaisilta eläkeläisiltä on tullut toiveita omien kuntosalivuorojen mahdollistamisesta varttuneemmalle väelle. Kynnys salilla käymiseen nuorten ja työikäisten kanssa samaan aikaan voi monille olla liian korkea, ja lihaskunnan ylläpito näin ollen vaikeutuu varsinkin talvikuukausina.

Savonlinnassa on lukuisia kunto- ja liikunta-alan yrityksiä, joiden kanssa voisi kilpailutuksen kautta hakea eläkeläisille sopivia vakiovuoroja, jotka työelämässä oleville eivät sovellu. Tämä käytäntö hyödyttäisi yrityksiä ja vuorojen käyttäjiä.

Punkaharjun kunnan ajoilta hyvä käytäntö on ollut Sami Itkosen kunnan vapaa-ajan - ja liikunnanohjaajan ominaisuudessa kunnan kuntosalilla vetämät eläkeläisten kuntosalipiirit, jotka vuosi toisensa jälkeen saivat väen liikkumaan.

Savonlinnassa olisi hyvä mahdollisuus hyödyntää Tanhuvaaran liikunnanohjaajien koulutusta ja XAMK:in Terveystieteiden oppilaitosten koulutusta kuntopiirien ohjaamisessa ja vaikkapa tekemällä pienimuotoisia yksilöllisiä harjoitteluohjelmia motivoituneille eläkeläisille. Seurantatutkimuksiakin pystyttäisiin tekemään, ja hyvinvointialueen kanssa yhteistyössä voitaisiin päästä toimintaa ja taloutta tukeviin käytänteisiin.

Ajatuksia toteutuksesta:

Kaupunki kilpailuttaa vuorot, osallistuu pienellä subventio-osuudella kustannuksiin ja markkinoi yhdessä järjestöjen kanssa ikäihmisille räätälöityjä salivuoroja. Alueen oppilaitoksia osallistetaan vuorojen toteutuksessa ja seurannassa.

Aloitteen vastuuhenkilöksi sopisi 13.3.2023 Savonlinnan kaupungin hyvinvointi- ja osallisuussuunnittelijaksi valittu Johanna Paananen. Valmistelutyössä asiantuntemusta antaa liikunnanohjaaja Sami Itkonen, jonka vastuulla mm. Punkaharjun eläkeläisten liikuntaryhmien vetäminen edelleen jatkuu.

Savonlinnan Punkaharjulla 27..3.2023

Savonlinnan Keskustan valtuustoryhmän tuella

Kirsti Laamanen