

VALTUUSTOALOITE: Ikäihmisten ja liikuntarajoitteisten sisäkävelyvuorot Joensuuhun

Joensuun urheilu- ja liikkumisolosuhteiden kehittämissuunnitelma on parhaillaan hyväksyntäkierroksella. Kehittämissuunnitelman tavoitteena on kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden lisääminen. Suunnitelmassa todetaan, että liikuntalain mukaan kuntien tehtävänä on luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle. Kehittämissuunnitelmassa tuodaan esille, että Joensuussa liikunta-aktiivisuutta haastaa erityisesti väestön ikääntyminen, mikä lisää tarvetta suunnitella ja toteuttaa liikuntaolosuhteita, jotka tukevat kaikenikäisten kuntalaisten hyvinvointia. Iäkkäiden liikunta on tärkeää lihasvoiman, tasapainon ja kävelykyvyn säilyttämiseksi.

Kävely on tutkitusti mieluisin ja tehokkain liikuntamuoto. Talviajan pimeys ja liukkaus kuitenkin haastavat ulkona liikkumista mikä aiheuttaa liikkumattomuutta sekä sosiaalista eristäytymistä. Kokkolassa kaupunki on mahdollistanut senioreille maksuttoman kävelyvuoron sisätiloissa talviaikaan (1h/3krt vko) jo kohta 20 vuotta. Kävelyvuorot tarjoavat mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen ja turvalliseen liikuntaan (Yle 29.3.2025: Satapäinen seniorilauma tammopäivä jalkapallohallia Kokkolassa). Kokkolan mallia voitaisiin hyödyntää Joensuussa erityisesti ikäihmisille ja liikuntarajoitteisille.

Kunnallisella tuella sisätiloissa järjestetyt kävelyvuorot ovat merkittävä ja kustannustehokas tapa edistää ikäihmisten sekä liikuntarajoitteisten liikuntaa ja hyvinvointia myös talvikuukausina.

Me allekirjoittaneet valtuutetut esitämme, että Joensuun kaupungin tulee selvittää mahdollisuus toteuttaa kunnan tukemia sisäkävelyvuoroja ikäihmisille ja liikuntarajoitteisille talvikuukausina (marraskuu-huhtikuu) sekä voisiko tätä toteuttaa yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa.

Joensuussa 29.9.2025

Jenni Laasonen

Katja Asikainen