

Vertaisohjaajatoiminta

KULILK 25.11.2025 § 72
1460/00.01.02.07/2025

Joensuun väestöstä 23,6 % on yli 64-vuotiaita henkilöitä (Tilastokeskus 2024). Liikuntakyselyn mukaan vain 33 % yli 64-vuotiaista joensuulaisista liikkuu suositusten mukaisesti (Pokali 2025). Suositusten mukaan ikääntyneiden tulisi liikkua vähintään 2,5 h reippaasti tai 1 h 15 min rasittavasti viikossa sekä harjoittaa lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta vähintään kaksi kertaa viikossa.

Ikäihmisten liikuntaneuvonta –hankkeen (2023-2025) aikana Joensuun liikuntapalveluissa käynnistettiin ikääntyneiden vertaisohjaajatoiminta. Hankkeen aikana koulutettiin 19 vertaisohjaajaa ja perustettiin yhdeksän vertaisohjattua ryhmää yhdessä alueen yhdistysten kanssa. Vertaistoiminnan tavoitteena on lisätä matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia ikääntyvälle väestölle.

Jatkossa vertaisohjatut liikuntaryhmät ovat yli 65-vuotiaille joensuulaisille kohdennettuja matalan kynnyksen liikunta- ja kuntosaliryhmiä. Päätösehdotuksessa esitetään, että jatkossa vertaisohjattuun toimintaan voi osallistua voimassa olevalla Joensuun liikuntapalveluiden seniorikortilla.

Liikuntapalvelut koordinoivat vertaisohjaajatoimintaa järjestämällä uusia vertaisohjaajakoulutuksia, ylläpitämällä vertaisohjaajien verkostoa ja vertaisohjaajille tarkoitettuja etuja sekä operoimalla ryhmien markkinointia, tilavarauksia ja seurantaa. Keskusta-alueella vertaisohjattua toimintaa keskitetään Koivupihan ja Senioripihan seniorikuntosaleille. Pitäjissä ryhmät toimivat kaupungin liikunta- ja kuntosaleilla. Seuraava vertaisohjaajakoulutus järjestetään huhtikuussa 2026.

Tulevan lukukauden ryhmät julkaistaan liikuntapalveluiden tiedotuskanavissa sekä Joensuun tapahtumakalenterissa joulukuussa ja elokuussa. Ryhmään ilmoittaudutaan saapumalla paikalle. Liikuntapalvelut tarkastavat seniorikortin voimassaolon vertaisohjaajan toimittaman nimilistan perusteella.

Valmistelija: vastaava liikuntakoordinaattori, liikuntajohtaja

Sivistys- ja hyvinvointijohtajan päätösehdotus:

Kulttuuri- ja liikuntalautakunta päättää että

1. Seniorikortin etuihin lisätään maksuton osallistuminen vertaisohjattuihin liikunta- ja kuntosaliryhmiin.
2. Toiminnassa aktiivisena oleville vertaisohjaajille myönnetään etuina maksuton seniorikortti 3 kk ajaksi keskusta-alueelle tai 12 kk ajaksi maaseutualueelle sekä vertaisohjaajien oma liikuntavuoro.

Päätös:

Hyväksyttiin yksimielisesti.

Liikuntakoordinaattori Olga Mononen oli kokouksessa asiantuntijana asian käsittelyn aikana.