

Pieni apu ikääntyville kaupunkilaisille / Aloite

Vanhusneuvosto 09.02.2023 § 8

Valmistelija	vanhusneuvoston sihteeri
	“Ylivieskan kaupunki / Vanhusneuvosto Pieni apu ikääntyvälle kaupunkilaiselle, esitän, että Ylivieskan kaupunki tarjoaa + 75 vuotiaille kerran kuussa ilmaisen uintilipun sekä kuntosali käynnin ohjauksen kera. Tämä pieni apu varmaan innostaisi meitä ”vanhenevia” käyttämään näitä palveluja kuntomme yllä pitämiseksi. Ikääntyvien Kaupunkilaisten puolesta. Kari Löfbacka”
Esittelijä	puheenjohtaja
Päätösehdotus	Päätösehdotus annetaan kokouksessa.
Päätös	Aloite on hyvä ja tärkeä ja se kannustaa ikäihmisiä liikkumaan ja löytämään uusia harrastusmahdollisuuksia. Merkitään aloite tiedoksi ja lähetetään se hyvinvointilautakunnalle valmisteltavaksi.

Hyvinvointilautakunta 19.04.2023 § 42
220/05.17/2023

Valmistelija	Hyvinvointijohtaja Joose Kemppainen, puh. 044 4294 423
	Ylivieskan vanhusneuvosto on lähettänyt hyvinvointilautakunnalle valmisteltavaksi aloitteen, missä esitetään Ylivieskan kaupungin tarjoavan yli 75 – vuotiaille kerran kuussa ilmaisen uintilipun sekä kuntosalikäynnin ohjauksen kera. Aloitteen mukaan, tällä pyrittäisiin innostamaan käyttämään kyseisiä palveluita oman kunnon ylläpitämiseksi.
	Ylivieskassa on vuoden 2023 alussa yhteensä 1 619 yli 75-vuotiasta kuntalaista. Vuonna 2022 Ylivieskan uimahallissa kävi yhteensä 56 841 asiakasta. Näistä eläkeläisiä oli yhteensä 5 656 asiakasta.
	Nykyinen kaupungin liikuntapalveluiden liikuntatarjonta
	Kunnan liikuntapalveluiden ohjattuja liikuntaryhmiä järjestetään tällä hetkellä yhteensä 23 kappaletta viikossa. Liikuntatarjonta on suunniteltu tukemaan ja kehittämään muun muassa seniori-ikäisten liikunta- ja toimintakykyä sekä vastaamaan ikääntyneiden terveysliikunnan tarpeisiin. UKK-instituutin laatimien ohjeistuksen mukaisesti toimintaa pyritään pitämään sisällöllisesti monipuolisena sekä arjen toimintakykyä tukevana. Ryhmätarjonnasta löytyy vesiliikunnan lisäksi muun muassa kuntosali circuit-harjoittelua, senioreiden telinevoimistelua, ohjattua jumppaa liikuntasalissa sekä liikuntaneuvontaa.
	Ylivieskan liikuntapalvelut hallinnoi tällä hetkellä yhtä kuntosalia, Huhmarin kisamajan kuntosalia. Kyseinen kuntosali on ns. kylmäsalia, missä harjoittelu tapahtuu itsenäisesti ilman ohjattua toimintaa. Huhmarin kisamaja sijaitsee uimahallilta noin 13km päässä Huhmarin ulkoilualueella.

Ikäihmisten liikuntasuositukset ja liikuntamuodot

UKK-instituutin laatimien yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositusten keskiössä ovat seuraavat asiat:

- Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.
- Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein.
- Näiden monipuolinen yhdistely edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä.

Ikäihmisten suosituksessa painotetaan 18–64-vuotiaiden suosituksia enemmän lihasvoimaa ja tasapainoa, joilla on vaikutusta erityisesti arjessa selviytymiseen, liikkumiskykyyn sekä esimerkiksi kaatumisten ehkäisyyn. Suositus korostaa liikkumisen monipuolisuutta ja säännöllistä aktiivisuutta. Tavoitteena on toimintakykyä ylläpitävä tai parantava liikkuminen. Liikkumiseen tulisi yhdistää myös venyttelyä. Keskeisintä on löytää oma tapa liikkua.

Vesi on erinomainen liikuntaympäristö ja siellä liikkuminen soveltuu lähes kaikille. Uinti on yksi suosituimmista liikuntalajeista Suomessa ja kuntoilumuotona se sopii kaikenikäisille. Veden vastus tehostaa liikkeitä ja antaa haastetta tasapainolle. Veden noste taas mahdollistaa laajemmat liikeradat ja keventää nivelten liikkuvuusharjoituksia. Uinti ja vesivoimistelu ovat yleisimmät ikäihmisten vesiliikuntalajit.

Nykytilanne kuntien ikäihmisten uintilippujen tarjonnasta Ylivieskan lähialueella

Tarkastelemalla lähialueen kuntien tarjoamaa uimalippu tarjontaa ikäihmisille on havaittavissa, että käytänteissä on kuntien välillä eroja.

Eläkeläisten uimalippujen hinnat:

Ylivieska	5 € / krt
Kalajoki	9 € / krt
Kokkola	4,2€ / krt (ma-pe klo 13-16 70 – 74v 2,5€. -75v 1 €)
Haapavesi	4 € / krt (Senioripassi 65-74 v 50€, +75v 25€)
Nivala	4 € / krt (Seniorikortti 65v,245 €, 70v 122,50 €,75+ maksuton)
Oulainen	5 € / krt (Uimapassi 120 €, 80+ maksuton)
Haapajärvi	3 € / krt (Seniorikortti +70v 50 €)

Ikäihmisten innostamiseksi huolehtimaan omasta kunnosta ja hyvinvoinnista tulisi tehtävällä toimenpiteellä pyrkiä mahdollisimman suureen vaikuttavuuteen. Yksittäisen ilmaislipun sijaan tulisi tarkastella laajempaa käyttömahdollisuutta. Ylivieskassa ei ole aikaisemmin ollut käytössä erillistä uimapassia / seniorikorttia, minkä avulla pyrittäisiin kannustamaan vieläkin aktiivisempaan uimahallin käyttöön ja vesiliikunnan harrastamiseen. +75-vuotiaiden senioreiden uimapassin pilotoinnilla voitaisiin selvittää, onko uimapassilla vaikuttavuutta aktiivisuuden lisääntymiseen. Aloitteessa mainittua ohjattua kuntosali käyntiä ei Ylivieskan liikuntapalveluiden resursseilla ole mahdollista toteuttaa muuten kuin olemassa olevan liikuntaneuvonta polun kautta. Kaupungin

hallinnoima kuntosalin Huhmarin ulkoilualueella ei sijaintinsa ja olosuhteiden puolesta mahdollista ohjatun toiminnan tarjoamista.

Esittelijä	hyvinvointijohtaja Joose Kemppainen
Päätösehdotus	<p>Hyvinvointilautakunta päättää, että Ylivieskan liikuntapalvelut pilotoi aikavälillä 1.9 – 31.12.23 +75 senioreiden uimapassia. Uimapassi oikeuttaa uimahallin käyttöön arkipäivisin järjestetyissä aamu-uinneissa sekä klo 14–17 välillä seuraavin ehdoin;</p> <ul style="list-style-type: none">- +75 senioreiden uimapassin voi ostaa henkilö, joka täyttää kuluvan vuoden aikana 75 vuotta.- Uimapassi on henkilökohtainen, sitä ei voi lainata muille.- Uimapassia ei voi hyödyntää ohjattuihin liikuntaryhmiin.- Uimapassin hinta on 40 €.- Uimapassi on voimassa 1.9 – 31.12.23 riippumatta ostopäivästä.
Asian käsittely	<p>Leena Pinola liittyi kokoukseen ennen käsittelyn aloittamista.</p> <p>Juhani Löfbacka esitti, että ikäraja laskettaisiin 70 vuoteen. Esitys ei saanut kannatusta.</p>
Päätös	<p>Hyvinvointilautakunta päätti, että Ylivieskan liikuntapalvelut pilotoi aikavälillä 1.9 – 31.12.23 +75 senioreiden uimapassia. Uimapassi oikeuttaa uimahallin käyttöön arkipäivisin järjestetyissä aamu-uinneissa sekä klo 14–17 välillä seuraavin ehdoin;</p> <ul style="list-style-type: none">- +75 senioreiden uimapassin voi ostaa henkilö, joka täyttää kuluvan vuoden aikana 75 vuotta.- Uimapassi on henkilökohtainen, sitä ei voi lainata muille.- Uimapassia ei voi hyödyntää ohjattuihin liikuntaryhmiin.- Uimapassin hinta on 40 €.- Uimapassi on voimassa 1.9 – 31.12.23 riippumatta ostopäivästä.