

Helsingin liikkumisohjelma  
Liikunnansuunnittelija Tarja Vartiainen

Kyseessä on Helsingin kaupungin vanhusneuvoston hyväksymän asiakirjan allekirjoittamaton sähköinen versio.

## VANHUSNEUVOSTON KANNANOTTO LIKKUMISOHJELMAN HAVAINTOIHIN IKÄÄNTYNEIDEN JA SOVELTAVAN LIKUNNAN OSALTA

Vanhusneuvosto kiittää pyynnöstä kommentoida soveltavan liikunnan havaintoja. Koska ikääntyneiden liikkumisen osalta kannanottoja ei pyydetty, seuraava kommentointi koskee kuitenkin ensisijaisesti niitä.

Havainnot ovat oikeaan osuneita ja oleellisia sekä ikääntyneiden että soveltavan liikunnan osalta. Tietoa on koottu havaintojen pohjaksi paljon.

Vanhusneuvosto haluaa kuitenkin korostaa, että ikääntyneitä ei tule nähdä ensisijaisesti palvelujen, tuen ja tiedon tarvitsijoina. Tällä tarkastelutavalla sivuutetaan merkittävä resurssi. Ikääntyneet tulee nähdä myös itse aktiivisina toimijoina ja voimavarana eläkeikäisten liikuttamisessa ja aktivoimisessa. Esitettyjä havaintoja tulisi täydentää tällä näkökulmalla, esimerkiksi ikääntyneitä koskevan esityksen lopussa olevassa kuviossa "Näinkö jäsentäisimme asiaa".

Seuraavassa huomioita eri havaintojen osalta:

### Havainto 1

Järjestöjen merkitys vaatisi enemmän huomiota. Liikunta- ja vammaisjärjestöjen lisäksi eläkeläisjärjestöt järjestävät paljon liikuntaa ja se on tärkeä osa monien eläkeläisjärjestöjen toimintaa. Eläkeläisjärjestöjen merkitys tulee selvittää osana Helsingin kulttuurin ja vapaa-ajan palveluverkkoselvitystä. Järjestöjä tulee tukea niiden toimintaa järjestämällä toimitiloja ja myöntämällä pieniä toiminta-avustuksia. Näin saadaan myös liikuntapalveluista lähipalveluita, mihin muuten ei helposti ole mahdollisuuksia.

### Havainto 2

Tiedon saanti liikkumismahdollisuuksista on todellinen ongelma. Suuri osa ikäihmisistä jää sähköisten kanavien ulkopuolelle. Monille niistäkin, jotka käyttävät joitain verkkopalveluja, ei tiedon aktiivinen hakeminen verkosta ei ole osa arkea, kuten nuoremmissa ikäryhmissä.

Myös aktiivisesti verkkoa käyttävien saattaa olla vaikeaa löytää tietoa aivan perusasioista, koska Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen verkkosivut ovat käyttäjän kannalta osittain epäloogisia ja organisaatiolähtöisiä. Esimerkiksi uimahallilippujen hintoja on vaikea löytää, toisin kuin muiden kaupunkien verkkosivuilta. Hintoja ei löydä haulla kaupungin sivuilta, eikä uimahallit-sivulta, vaan ainoastaan palvelukartalta yksittäisten uimahallien sivuilta. Senioreille tarkoitettu liikuntatarjonta ei myöskään löydy KULTTUURI JA VAPAA-AIKA » LIIKUNTA – reittiä, vaan sieltä löytyy ainoastaan jaottelu ”Ulkoliikuntapaikat, sisäliikuntapaikat, liikuntakurssit jne.” Haulla ”Senioriliikunta” saa esiin sivun, josta löytyy eri liikuntamuodot ja niiden alta löytyy yksittäisten liikuntamuotojen hinnat. Esimerkiksi haku vanhusten liikunta tai eläkeläisten liikunta ei auta nyt eteenpäin. Senioriliikunta pitäisi voida löytää kokonaisuutena sekä liikuntapalvelujen, palvelukeskusten ja työväenopistojen sivujen kautta. Se tulisi voida löytää, vaikka ei tietäisi toiminnan virallista termiä.

Kaupungin liikuntapalvelujen verkkosivuja tulisi pikaisesti kehittää niin, että organisaatiota ja terminologiaa tuntematon tiedon etsijä löytäisi tärkeimmät tiedot helposti. Vanhusneuvosto tarjoaa yhteistyötä ja kokemusasiantuntemustaan tähän. Sosiaali- ja terveystoimialan viestintäyksikön kanssa on keväällä 2020 käynnistetty käyttäjystävällisyyden lisäämiseen tähtäävä yhteistyö, jossa vanhusneuvoston jäsenet käyvät läpi verkkosivujen löytyvyyttä, esitteiden ja oppaiden tekstejä. Samanlainen yhteistoiminta olisi tarpeen myös liikuntapalvelujen osalta.

### Havainto 3

Vanhusneuvoston kannanotot kävelyn edistämiseen ovat [liitteenä olevassa lausunnossa](#).

Pyöräilyn edistäminen olisi myös tärkeää. Pyöräily mahdollistaa aktiivisen ja osallistuvan elämäntavan sekä omatoimisen liikkumisen paikasta toiseen pitempään iän karttuessa, myös vähävaraisille eläkeläisille. Maamme haja-asutusalueilla ja pienemmällä paikkakunnilla pyörällä liikkuminen on normaalia ikäihmisille. Helsingissä on tilanne toinen, vaikka etäisyydet ovat pyöräily-ystävällisiä. Monilla ikääntyneillä olisi pyöräilyhalukkuutta ja -kokemusta. Pyöräily on kävelyä helpompi vaihtoehto esim. polviongelmallisille. Se mahdollistaa liikkumisen ilmaiseksi laajemmalla alueella kuin kävely. Helsingissä on aktiivisia pyöräilijöitä myös ikääntyneissä, mutta suuri osa nuoremmitakaan (65-75-vuotiaista) eläkeläisistä ei uskalla pyörällä edes osavuotisesti, vaikka haluaisikin. Pyöräilyn esteet Helsingissä ovat osin samat kuin kävelyn osalta: pyöräily koetaan turvattomaksi, usein aiheellisesti. Suurimmat syyt tähän ovat pyöräreittien ruuhkaisuus, muiden pyöräilijöiden suhtautuminen iäkkäisiin sekä yhdistetyt pyörä- ja kävelyreitit.

Helsingin ikäihmisten pyöräilyn esteitä tulisi poistaa ja pyöräilyyn pitäisi kannustaa. On korostettava ikääntyneiden oikeutta pyöräilyyn, mikä ei näy erilaisissa kehittämissuunnitelmissa riittävästi. Kaupunkipyörät ovat erinomaisia, ja ikäihmisiä tulee kannustaa niiden käyttöön ja opastaa myös maksamiseen, koska se on mahdollista vain verkossa. Kaupunkipyörien alueellisen verkoston laajentaminen on tärkeää.

Verkoston laajentaminen ei saa perustua vain työmatkaliikenteen näkökulmaan. Alueilla, joilla asuu paljon ikääntyneitä, tulisi olla tarjolla myös kolmipyöräisiä kaupunkipyöriä.

#### Havainto 4

Kotihoidon liikkumissopimus on hyvä asia. Se kuitenkin koskee käytännössä pientä joukkoa ikääntyneistä, joten sen merkitystä ei pidä ylikorostaa. Kotihoidon työvoimatilanne asettaa asiakkaiden liikkumisen edistämiseen omat rajoituksensa, mikä pitää ottaa realiteettina huomioon. Kotihoidon työssä on suuria haasteita muutenkin, eikä työntekijöitä saa kuormittaa monilla tehtävillä.

#### Havainto 5

Köyhyys on monelle todellinen liikkumisen este. Maksuilla on suuri merkitys muidenkin kuin pienituloisimpien osallistumiselle. Alennukset koetaan arvostavana ja kannustavana eleenä yhteiskunnan taholta. Alennusten tulisi olla selkeitä ja niistä tulisi viestiä tehokkaasti.

Maksuton liikunta ei ole maksutonta, jos se edellyttää joukkoliikenteen käyttöä. HSL:n maksut ovat monelle seniorille kynnykskysymys. Tämä on otettava huomioon harkittaessa maksupolitiikkaa. Seniorialennuksen aikarajoitus erittäin tärkeä ottaa huomioon tilaisuuksien aikataulusuunnittelussa.

#### Havainto 6

Lähipalvelut ovat tärkeitä liikunnassa. Paikallisella toiminnalla on aivan eri tavalla mahdollisuus saada ihmisiä mukaan kuin sellaisella, johon pitäisi matkustaa.

Lähiliikuntapaikkojen "ulkokuntosalit" tarjoavat hyvän matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuden. Niiden merkitys on korostunut kevään 2020 tilanteessa, kun suuri osa muista liikuntapalveluista ei ole käytettävissä. Verkostoa tulee laajentaa. Ikääntyneille tarvitaan lisää kannustusta ja opastusta lähiliikuntapaikkojen käyttöön. Useimmat laitteet ovat ikääntyneille sopivia ja tasapainolaitteet hyvinkin hyödyllisiä.

Matalan kynnyksen toimintaa kehitettäessä on hyvä muistaa, että eläkeläisjärjestöillä on laaja paikallistoiminnan verkosto. Sen mahdollisuuksia liikunnan edistäjinä ei ole vielä riittävästi otettu käyttöön.

#### Havainto 7

Ikääntymistä arvostava kulttuuri on monitahoinen käsite. Se tarkoittaa myös sitä, että ikääntyneet nähdään yhtä lailla tekijöinä ja toimijoina kuin avun tarvitsijoina.

## Havainto 8

Tiedon kerääminen on tärkeää. Tutkimuksessa on otettava huomioon eri kieli- ja etniset ryhmät - etenkin ne, jotka ovat muuten syrjäytymisvaarassa esim. tiedon- saannin puutteiden takia.

Toisaalta olemassa olevaa tietoa voisi hyödyntää paremmin. Myös kokemusasiantuntijoilta ja palvelujen käyttäjiltä sekä niitä etsiviltä saatu palaute on arvokasta tietoa. Palvelujen kysyntä kertoo paljon. On liikuntamuotoja, joiden tarjonta on Helsingissä aivan riittämätön ja kysyntä ylittää tarjonnan. Erityisesti vesiliikunnan mahdollisuuksia tarvitaan lisää. Vesiliikunta monelle ikääntyneelle erittäin tärkeä, osalle lähes ainoa mahdollinen liikuntamuoto. Myös sen sosiaalinen puoli on erittäin tärkeä. [Vanhusneuvoston lausunto Koskelan seniorikeskuksen vesiliikuntatilojen tarpeesta](#) on liitteenä ja sisältää laajemmat perustelut.

Soveltavan liikunnan havainnot ovat oikeaan osuvia ja koskevat yhtä lailla ikääntyneitä: Kaupunki ei ole täysin esteetön eivätkä kaikki (digi)palvelut saavutettavia. Palvelupolku ei ole kaikilta osin asiakaslähtöinen ja polulla on aukkoja poikkihallinnollisesti sekä kaupungin ja järjestöjen välillä.

Vanhusneuvoston puolesta

Laura Varjokari  
puheenjohtaja

Outi Paulig  
sihteeri