

## **Yhteistyössä eläkeläisten terveystoimintaa eripuolilla Etelä-Savo – Liikkuva Etelä-Savo**

Sosiaali- ja terveyspalveluiden sekä palo- ja pelastuspalveluiden siirryttyä hyvinvointialueille kaupunkien ja kuntien vastualueet ja niiden painopisteet jossakin määrin muuttuivat, 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. 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.

Liikkuminen ja terveys linkittyy mitä suurimmalla tavalla itse maakunnan elinvoimaan terveyden ja toimeliaisuuden muodossa, mutta tietysti myös vireiden yritysten ja hyvinvointimatkailun muodossa.

Etelä-Savossa on lukuisia kunto- ja liikunta-alan yrityksiä, joiden kanssa yhteistyön tiivistämisellä voisi kilpailutuksen kautta hakea eläkeläisille sopivia vakiovuoroja, jotka työelämässä oleville eivät sovellu. Hyvien käytäntöjen jakaminen ja monistaminen maakunnan sisällä hyödyttäisi yrityksiä ja vuorojen käyttäjiä.

Hyviä käytäntöjä on ollut mm. kunnan vapaa-ajan - ja liikunnanohjaajien ja Etelä-Savon liikunnan ominaisuudessa kunnan kuntosalilla ja liikuntapaikoilla vetämät eläkeläisten kuntopiirit, jotka vuosi toisensa jälkeen ovat saaneet väen liikkumaan. Etelä-Savossa olisi hyvä mahdollisuus hyödyntää Tanhuvaaran liikunnanohjaajien koulutusta, Saimaa Stadiumin mahdollisuuksia, Etelä-Savon liikuntaa ja tietysti XAMK:in liikunnan ja kuntoutuksen koulutusta terveystoimintapiirien ohjaamisessa ja vaikkapa tekemällä pienimuotoisia yksilöllisiä harjoitteluohjelmia motivoituneille eläkeläisille. Seurantatutkimuksiakin pystyttäisiin tekemään, ja hyvinvointialueen kanssa yhteistyössä voitaisiin päästä toimintaa ja taloutta tukeviin käytänteisiin.

Me allekirjoittajat kannustamme maakuntaliittoa edistämään osaltaan liikkuvan Etelä-Savon toimintamahdollisuuksia ja huomioimaan toiminnassaan ihmisten hyvinvoinnin osana elinvoiman rakentumista. Jokaiseen kuntaan tulisi perustaa koordinaatiotyöryhmä, johon kuuluu edustaja hyvinvointialueelta, kunnan liikuntatoimesta ja järjestävistä tahoista (ns. Juvan malli). Aloitteen vastuuhenkilöksi sopisivat hyvinvointi- ja osallisuuskoordinaattorit. Valmistelutyössä asiantuntemusta

antaa liikunnanohjaajat ja Etelä-Savon liikunta. Myös vapaan sivistystyön, kuten kansalais- ja työväenopistojen yhteistyö tulee tässä huomioida sekä niiden resurssointi turvata, sillä haja-asutusalueella ne tarjoavat viikoittaiset harraste ja liikuntapalvelut.

Tehdään Etelä-Savon maakunnasta senioriliikunnan ja seniorihyvinvoinnin mallimaakunta yhdessä maakunnallisten toimijoiden, kuntien, oppilaitosten ja kolmannen sektorin yhteistyön voimin.

Maakuntaliitto voisi olla aloitteellinen ja käynnistää hankkeen teeman nimissä.

Keskustan Etelä-Savon maakuntavaltuuston ryhmä

Pieksämäellä 15.6.2023

Linn

Raimo Järvi  
 Antti Keskitalo

Matti Keskitalo

Pirkko Sipi

Kukka Järvi

Järvi

Jarmo Koskela

Eira Valtonen

Antti Keskitalo

~~Antti Keskitalo~~  
 Pekka Järvi

Jarmo H. L.

LAURA HONKALAINEN

Antti Keskitalo

Jarmo Lautamäki

Tuija Kumpulainen

Seija Pyyntti