

# PAIMIO

## PAIMION KAUPUNGIN IKÄÄNTYNEIDEN JA SOVELTAVAN LIKUNNAN KEHITTÄMISSUUNNITELMA

VUOSILLE 2023-2026



## Sisällys

1	Johdanto .....	3
2	Suunnitelman taustalla olevat lait ja asetukset .....	6
2.1	Paimion kaupungin hyvinvointisuunnitelma .....	7
2.2	Paimion kaupungin kuntastrategia .....	8
2.3	TEA-viisari .....	8
3	Soveltavan liikkumisen suositukset .....	9
3.1	Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset .....	9
3.2	Lasten ja nuorten liikkumissuositukset .....	10
3.3	Aikuisten soveltavan liikkumisen suositukset .....	11
3.4	Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositukset.....	12
4	Paimion liikuntapalveluiden organisaatio .....	13
4.1	Soveltavan liikunnan resurssit.....	13
5	Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan nykytila .....	14
5.1	Omatoimiseen liikkumiseen kannustaminen.....	15
5.2	Tiedottaminen ja viestintä .....	16
5.3	Vertaisliikuttaja –toiminta .....	16
5.4	Seudullinen yhteistyö .....	17
5.5	Soveltavan liikunnan tuki ja muut hyvinvointia edistävät tuet yhdistyksille .....	17
6	Soveltavan liikunnan olosuhteet .....	18
6.1	Esteettömyys .....	18
6.2	Sisäliikunta olosuhteet .....	19
6.3	Ulkoliikunta olosuhteet .....	21
7	Soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma vuosille 2022-2026 .....	24
8	Soveltavan liikunnan suunnittelu ja tavoitteet kohderyhmittäin .....	25
8.1	koulu- ja perheliikunnalle sekä varhaiskasvatukselle.....	25
8.2	Työikäiset, jotka selviävät pääosin omatoimisesti, mutta joilla on jokin liikuntaa rajoittava pitkäaikaissairaus, vamma tai muu rajoite .....	26
8.3	Vammaiset ja pitkäaikaissairaat, jotka tarvitsevat laajemman tukiverkon .....	28
8.4	Ikääntyneet liikkujat, jotka pärjäävät ilman laajaa tukiverkostoa .....	29
9	Kehittämistarpeet .....	32
10	Tulevaisuuden visio.....	1
11	Yhteenveto.....	2
	Lähteet .....	3



## 1 Johdanto

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisten tilanteiden vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Liikunnan harrastaminen edellyttää liikkujan erityistarpeiden huomioimista liikuntapaikoilla ja/tai liikunnanohjauksessa. (Soveltavan liikunnan tila – kunnissa, Soveli, Liikuntatieteellinen seura ry.) Tällä hetkellä arvioidaan Suomessa olevan noin 700 000-800 000 toimintarajoitteista henkilöä (n. 15% väestöstä), joiden liikunnan harrastaminen vaatii soveltamista sekä erityistä tukea. Elinajanodote kasvaa ja hyvin iäkkäiden määrä lisääntyy nopeasti.

### Toimintakyky kaikessa laajuudessaan



Kuvio 1. Soveltavan liikunnan kohderyhmä (Rikala s. Liikuntatieteellinen seura 2018)

Ikääntyneiden määrä tulee kasvamaan Paimiossa tulevien vuosien aikana merkittävästi. Tämä johtuu osittain siitä, että ihmiset elävät entistä pidempään. Sotkanetin mukaan vuoden 2020 loppuun mennessä paimiolaisista 22,3 prosenttia oli yli 65-vuotiaita. Heistä yli 75 vuotta täyttäneitä henkilöitä 1007 ja 80 vuotta täyttäneitä 556 henkilöä. Ennusteiden mukaan vuonna 2030 Paimiossa on yli 80 vuotta täyttäneitä 1014 henkilöä. Samalla arvioidaan erilaisia toimintarajoitteita kokevien ihmisten määrän kasvavan. Väestön ikääntyessä palveluiden ja erityisesti raskaiden ja korjaavien palveluiden määrä tulee kasvamaan.

Paimion kaupungin vapaa-aikapalveluiden tavoitteena on hyvinvoiva kuntalainen. Sote-uudistuksen myötä hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen jää kuntien tammikuussa vuonna 2023. Terveyttä edistävä liikunta on yksi merkittävin keino edistää hyvinvointia, hidastaa tai jopa ehkäistä kroonisia sairauksia sekä vähentää niistä aiheutuvia haittoja

(Vuori 2011, 97). Ikääntyneistä vain muutama prosentti liikkuu terveystieteiden mukaisesti. Kestävyysliikuntasuosituksen täyttää reilu neljännes ikääntyneistä ja lihaskuntosuosituksen vain joka kymmenes. Viidennes ikääntyneistä ei liiku juuri ollenkaan (STM, Muutosta liikkeelle.) Koronapandemian vaikutukset näkyivät erityisesti entuudestaan vähän liikkuvien keskuudessa. Esimerkiksi toimintarajoitteita kokevilla nuorilla liikkuminen vähentyi muita nuoria enemmän. Ikääntyneistä reilu kolmannes arvioi liikkumisen vähentyneen elinpiiriin supistuessa. (Soveltavan liikunnan tila kunnissa s.9.)

Liikunnalla on monia myönteisiä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Säännöllisesti toteutettu kohtuutehoisella liikunnalla on todettu olevan hyviä vaikutuksia useiden sairauksien ennalta ehkäisyssä, kuten esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksia, tyyppin 2 diabetesta ja tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Liikunta kohentaa mieltä, vähentää stressiä, parantaa lihas- ja tasapainoa, lievittää lihaskipua ja vaikuttaa positiivisesti nukkumiseen. Liikunnan hyvät positiiviset vaikutukset elimistöön, toimintakykyyn ja terveyteen käynnistyvät eri tahtiin. Jotkut liikkumisen vaikutukset käynnistyvät heti liikunnan aloittamisesta. (UKK-Instituutti 2022.)

Liikunnalla voidaan edistää onnellista vanhenemista ja edistetään liikkumiskykyä sekä mahdollisuutta asua omassa kodissaan riittävän pitkään. Liikunnalla on siis todettu olevan myönteinen yhteys elämänlaatuun sekä arjessa selviytymiseen.

Toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumisen edellytyksenä ovat esteettömät liikkumisen olosuhteet, asumisympäristöt, toimintakykyyn soveltuvat liikkumisryhmät, omatoimisen liikunnan tuki, apuvälineet sekä kuljetus ja avustajapalvelut. Liikunnan soveltamisen lähtökohtana on yksilöllisten tarpeiden ja tavoitteiden tunnistaminen ja huomioiminen.

Liikkumiseen innostaminen ja kannustaminen vaatii toimintarajoitteisen henkilön lähipiirin tukea sekä eri toimijoiden välisen yhteistyön ja koordinoinnin tärkeyttä. Kuntien eri hallinnonalat ovat tärkeässä roolissa toimintarajoitteisen ja ikääntyneiden liikunnan mahdollistajia. Jokaisella toimijalla on oma tärkeä roolinsa liikunnan mahdollistajana. Sote-uudistuksen jälkeenkin on erittäin tärkeää varmistaa palveluketjujen toimivuus kuntoutuksen, soveltavan liikunnan palveluiden sekä järjestöjen toimintojen välillä.

Liikuntatieteellisen seuran koordinoiva soveltavan liikunnan tutkimus- ja kehittämisryhmä ovat laatineet soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun suositukset 2019–2022. Nämä suositukset on kohdistettu viidelle keskeiselle teema-alueelle:



- ✚ Saavutettavuus, esteettömyys ja apuvälineet
- ✚ Valtionhallinto ja kunnat
- ✚ Kansalaistoiminta
- ✚ Koulutus ja osaaminen
- ✚ Tutkimus

Tarkemmat sisällöt suosituksista on kirjattu Suomen liikuntatieteellisen seuran sivuille ([Suositukset 19-22 - Liikuntatieteellinen Seura – Finnish Society of Sport Sciences \(Its.fi\)](#))

### Strategian laadintaprosessi ja laatijat

- ✚ Liikunta: Matleena Koskinen, Mikko Häkkinen, Hilla Johansson
- ✚ Nuorisotoimi: Mia Konradsdal
- ✚ Paimion opisto: Satu Lehtisalo, Jenni Rönning
- ✚ Vanhuspalvelut: Vesa Kaunonen
- ✚ Vammaispalvelut: Raija Ketonen
- ✚ Varhaiskasvatus: Teija Kovanen
- ✚ Opetus: Eini Haarakallio
- ✚ Tekninen: Juha Saarinen
- ✚ Järjestöedustus: Olli Dahl, Peimari United ry
- ✚ Vammais- ja vanhusneuvostot: Marja Mäenpää, Jouko Olander
- ✚ Hoivakoti Armas: Juha Naumanen

### Strategian toteutuksen vastuutahot ja seuranta

Strategian vastuutaho on Paimion liikuntapalvelut. Soveltavan liikunnan strategia tulee osaksi Paimion kaupungin liikuntasuunnitelmaa



Kuvio 2. Soveltavan liikunnan kehittämistyön prosessikaavio

## 2 Suunnitelman taustalla olevat lait ja asetukset

Kuntalain (410/2015) mukaan kunnan tehtävänä on kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen. Kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen tapahtuu laajassa yhteistyössä eri toimijoiden kesken. Kunnan tehtävänä on luoda kuntalaisten palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti sekä ympäristöystävällisesti.

Liikuntalain (390/2015) mukaan kunnan tehtävänä on luoda yleisiä edellytyksiä liikunnalle paikallisella tasolla. Liikuntalain tavoitteena on edistää;

- 1) eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa;
- 2) väestön hyvinvointia ja terveyttä;
- 3) fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista;
- 4) lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä;
- 5) liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta;
- 6) huippu-urheilua;
- 7) liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita; sekä
- 8) eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa.

Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys. Liikuntalain edellyttämät tehtävät vaativat yhteistyötä eri toimialojen kanssa sekä paikallisen, kuntien välisen ja alueellisen yhteistyön kehittämistä.

Kuntien tulee järjestää terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa huomioiden eri kohde-ryhmät. Maankäyttö- ja rakennuslailla tavoitellaan esteetöntä ympäristöä. Liikuntalain ja kuntalain lisäksi seuraavat lait edistävät eri väestöryhmien mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa;

- ✚ Kansanterveyslaki (66/1972)
- ✚ Perustuslaki (731/1999)
- ✚ Terveystieteiden laiksi (1326/2010)
- ✚ Vammaispalvelulaki (380/1987)
- ✚ Yhdenvertaisuuslaki (1325/2014)
- ✚ YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista



Muutosta liikkeelle –asiakirjan linjaukset ja tavoitteet vuoteen 2020 mennessä olivat, että suomalaiset liikkuisivat enemmän ja istuisivat vähemmän. Linjaukset kohdistuvat erityisesti terveytensä liian vähän liikkuvien aktivoimiseen ja toimintakulttuurin liikunnallistamiseen elämänkulun eri vaiheissa. Nämä neljä linjausta ovat edelleen kehittämisenarvoisia Paimion kaupungin ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan kehittämissuosituksissa.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämiseksi on valittu neljä linjausta:

Linjaus 1. Arjen istumisen vähentäminen elämänkulussa.

Linjaus 2. Liikunnan lisääminen elämänkulussa.

Linjaus 3. Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.

Linjaus 4. Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa

### **Paimion kaupungin hyvinvointisuunnitelma**

Terveydenhuoltolaki (1326/2010) velvoittaa kunnat ottamaan terveys ja hyvinvointi huomioon kaikissa kunnan toiminnoissa ja päätöksenteossa. Valtuustokausittain laaditaan valtuustolle laaja hyvinvointikertomus sekä hyvinvointisuunnitelma, jossa on kuvattu tavoitteet ja toimenpiteet hyvinvoinnin edistämiseksi. 19.11.2021 valtuuston hyväksymässä hyvinvointikertomuksen hyvinvointisuunnitelma -osiossa on esitetty seuraavat ikääntyneiden sekä toimintaesteisten terveyttä ja hyvinvointia edistävät toimenpiteet, jotka myös ohjaavat soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelmaa.

Ikääntyneisiin kohdistuvat hyvinvointisuunnitelman tavoitteet ovat;

- ✚ Mielekäs tekeminen sekä sosiaalisuuden ja aktiivisuuden mahdollistaminen
- ✚ Vapaaehtoistyön laajentaminen
- ✚ Terveysliikuntamahdollisuuksien, lähiliikuntapaikkojen, kulttuurireittien sekä lähipalveluiden ylläpitäminen ja kehittäminen
- ✚ Liikunnan ja kulttuurin lähipalvelut, kuten parvekejumppat- ja konsertit
- ✚ Vahvempi yhteistyö 3.sektorin kanssa
- ✚ Harrastemessujen juurruttaminen joka vuotiseksi tavoitteeksi
- ✚ Yhteisöllisyyden parantaminen
- ✚ Mielen hyvinvoinnin tukeminen koko elämänkaareissa
- ✚ Asiakasraadin käyttöönotto

Hyvinvointisuunnitelmaan kirjattuja tavoitteita arvioidaan kerran vuodessa hyvinvointikertomuksen raportissa.



## Paimion kaupungin kuntastrategia

Paimion kaupungin strategia 2023-2026 on hyväksytty kesäkuussa 2022. Strategiassa on määritelty kaupungin arvot, missio ja visio.

# ARVOT, MISSIO & VISIO

### PAIMION ARVOJA OVAT:

Paimio on ihmisläheinen, yrittäjyyttä tukeva, ympäristöystävällinen ja turvallinen kaupunki.

### MISSIOMME ELI TOIMINTA-AJATUKSEMME ON:

Paimion kaupunki mahdollistaa hyvän elämän.

### TYÖN VISIONA ELI TAVOITETILANA ON:

Vuonna 2026 Paimio on maakunnan vetovoimaisin kaupunki, joka tunnetaan kulttuuristaan ja laadukkaista palveluistaan.

Kuvio 3. Paimion kuntastrategian arvot, missio ja visio

## TEA-viisari

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL kerää joka toinen vuosi tietoa terveyttä edistävästä liikunnasta. TEA-viisarin tulokset ovat vuodelta 2022. Tuloksista voidaan todeta, että Paimion terveyttä edistävässä liikunnassa on paljon hyvää, mutta vielä on parantamisen varaa. Kehittämiskohteita ovat erityisesti liikunnan edistäminen strategioissa. Paimiolta on puuttunut liikunnan kehittämissuunnitelma, lisäksi liikuntaa ja soveltavaa liikuntaa ei ole esitelty johtoryhmille.

### Liikunta : Paimio 2022

	Paimio	Koko maa
Liikunta	66	72
Sitoutuminen	30	69
Johtaminen	58	72
Seuranta ja tarveanalyysi	45	65
Voimavarat	78	55
Osallisuus	100	95
Muut ydintoiminnat	88	75

Kuvio 4. Paimion TEA-viisarin vastaukset



### 3 Soveltavan liikkumisen suositukset

Liikkumisen suositukset kertovat terveyden kannalta tarvittavan viikoittaisen liikkumisen määrän sekä antavat vinkkejä liikkumisen muodoista. Suosituksia voidaan hyödyntää mm. rakentaessa aktiivisempaa koulupäivää, työpäivää tai pohdittaessa, millaista arjen tulisi olla erilaisissa hoitopalveluissa. UKK-instituutin liikkumisen suosituksia on laadittu eri kohderyhmille.

#### Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan (kuvio 5) alle 8-vuotiaiden lasten päivää olisi hyvä pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa, joka koostuisi:

- ✚ Kevyestä liikunnasta
- ✚ Reippaasta ulkoilusta
- ✚ Vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta
- ✚ Paikallaanolon tauottamista mielekkäällä tavalla
- ✚ Rentoutumista ja rauhoittumista



Kuvio 5. Vauhti virkistää. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. (Opetus- ja kulttuuriministeriö)

Suosituksissa nostetaan esille perheen merkitys tärkeänä roolimallina. Kannustava ilmapää, monipuolinen liikunta houkuttelevassa ympäristössä ja onnistumisen elämykset kannustavat ja innostavat lasta sekä koko perhettä liikkumaan.

## Lasten ja nuorten liikkumissuositukset

Lasten ja nuorten liikkumissuosituksissa (kuvio 6) kuvataan, kuinka paljon ja millaista liikuntaa lapset ja nuoret tarvitsevat saadakseen hyvinvointivaikutuksia. Suositusten mukaan lasten ja nuorten olisi hyvä liikkua:

- ✚ Viikon jokaisena päivänä ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyyppistä.
- ✚ Teholtaan rasittavaa kestävyystyyppistä liikumista
- ✚ Lihavoimaa ja luustoa vahvistavaa liikumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa.



Kuvio 6. Lasten ja nuorten liikkumissuositukset (UKK-instituutti)

## Aikuisten soveltavan liikkumisen suositukset

UKK-instituutin laatimat soveltavan liikkumisen suositukset on tarkoitettu aikuisille, joiden toimintakyky on alentunut sairauden tai vamman vuoksi tai jotka käyttävät liikkumisessa apuvälineitä, kuten pyörätuolia, rollaattoria tai keppiä.

Soveltavan liikunnan suosituksia on yhteensä kolme.

- ✚ Aikuisille, joiden liikkuminen on jonkin verran vaikeutunut
- ✚ Aikuisille, jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen
- ✚ Aikuisille, jotka liikkuvat pyörätuolilla

Soveltavan liikkumisen suositus on sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa reipasta liikkumista 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai rasittavaa liikuntaa 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.



Kuvio 7. Soveltava viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille, joiden liikkuminen on vaikeutunut (UKK -instituutti)

## Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositukset

Ikääntyneiden yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksissa painotetaan erityisesti lihasvoimaa ja tasapainoa, joilla on merkitystä arjessa selviytymisessä sekä liikkumiskyvyssä. UKK-Instituutin terveyslääkintäsuosituksia muutettiin hieman vuonna 2018 ja uudessa suosituksessa korostuu liikunnan monipuolisuus. Myös pienetkin arjen aktiivisuudet ja tauot paikallaan oloon ja riittävä lepo otetaan huomioon. Ikääntyneen olisi hyvä harjoittaa lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitäviä harjoituksia ainakin kaksi kertaa viikossa. Ikääntyville hyviä lihasvoimaa lisääviä liikuntamuotoja ovat kuntosaliharjoittelu, voimistelut ja jummat, vesijummat ja porraskävelyt. Tasapainoa kehittävät mainiosti erilaiset tanssit, pallopelit sekä joogat ja asahi-harjoitukset, joissa yhdistyy myös liikkuvuusharjoittelu.

Lisäksi ikääntyneen on hyvä harrastaa reipasta liikuntaa 2½ tuntia viikossa tai rasittavaa liikuntaa 1½ tuntia viikossa. Hyviä ikääntyneille soveltuvia liikuntamuotoja ovat kävelyn lisäksi esimerkiksi sauvakävely, hiihto, vesijuoksu tai uinti. Myös raskaat kotiaskareet ja piihatytöt käyvät liikunnasta. Lisäksi on hyvä tauottaa istumista, nousta ylös ja tehdä pientä taukojumppaa nivelille ja pitää huolta riittävästä levosta.



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille  UKK-instituutti  
[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)

Kuvio 8. Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille (UKK-instituutti)

## 4 Paimion liikuntapalveluiden organisaatio

Paimion kaupungin vapaa-aikapalvelut koostuvat nuorisoo-, liikunta- ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palveluista. Paimion vapaa-aikapalveluiden esihenkilönä toimii vapaa-aikatoimen päällikkö. Nuorisopalveluissa on kaksi nuorisoohjaajaa, pajaohjaaja sekä etsivä nuorisotyöntekijä. Liikuntapalveluissa on liikuntasuunnittelija ja liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori, jonka työtehtävistä 40 prosenttia on terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tehtäviä. Lisäksi on 50 prosenttinen hanketyöntekijä PaHaMa -hankkeessa (Paimion harrastamisen malli). Paimion uimahalli Solinassa on viisi työntekijää, joista kolmen työntekijän työnkuvaan kuuluu myös vesiliikunnanohjaus.

Paimion liikuntapalvelut tekevät monipuolisesti yhteistyötä eri tahojen kanssa. Tärkeimmät yhteistyökumppanit ovat sivistyspalveluiden muut toimijat sekä tekninen toimiala. Teknisen toimialan tehtäviin kuuluu liikuntapaikkojen hoito, ylläpito, liikuntaolosuhteiden esteettömyyteen liittyvät asiat sekä liikuntahankkeiden edistäminen yhteistyössä liikuntapalveluiden kanssa. Tiivistä yhteistyötä ikääntyneiden sekä toimintaesteisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyössä tehdään myös vanhus- ja vammaispalveluiden, sosiaalipalveluiden sekä Paimion - Sauvon terveystieteiden kanssa. Vuoden 2022 jälkeen yhteistyö jatkuu Varsinais-Suomen hyvinvointialueen eli Varhan kanssa. Paimion liikuntapalveluilla on pitkät yhteistyöperinteet paimiolaisten järjestöjen kanssa. Järjestöjen kanssa yhteistyössä toteutetaan eri kohderyhmille soveltuvat liikunta – ja soveltavan liikunnan tapahtumat, kuten erityistä tukea tarvitseville lapsille suunnattu soveltava peuhis. Paimiossa on toiminut yli 10 vuoden ajan aktiivinen seuraparlamentti sekä vuodesta 2020 järjestöparlamentti.

### Soveltavan liikunnan resurssit

Liikuntapalveluiden kokonaisbudjetti on 918 000 euroa, mikä sisältää myös soveltavan liikunnan budjetin sekä Paimion uimahalli Solinan kulut. Paimion uimahalli Solinan valmistamisen myötä liikuntapalveluiden kokonaisbudjetti nousee yli 1 000 000 euroa.

Soveltavaa liikuntaa koordinoi Paimion kaupungin liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori 60% työajalla.

Paimion liikuntapalvelut ja Paimion opisto tekevät tiivistä yhteistyötä mm. kevennettyjen vesijumppien kanssa. Soveltavan liikunnan kohderyhmää osallistuu myös uimahallin ryhmätoimintoihin sekä muihin opiston liikuntaryhmiin inklusio -periaatteella.

Paimion kirjaston yhteydessä on liikuntavälinekirjasto, josta löytyy liikuntavälineitä kuntalaisten tai järjestöjen käyttöön. Kuntalaisilla on mahdollisuus lainata myös maastorollatorin Paltanpuiston palvelukeskuksesta.



## 5 Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan nykytila

**Paimion kaupungin liikuntapalveluiden** perusajatuksena on luoda kuntalaisille liikuntaedellytyksiä ja täten tukea kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia. Liikuntapalveluiden tavoitteena on tuottaa ja tarjota liikuntamahdollisuuksia yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Kaupunki tarjoaa matalan kynnyksen liikuntapalveluita erityisesti ikääntyneille, erityistä tukea tarvitseville henkilöille sekä myös muille kohderyhmille. Soveltavan ja ikääntyneiden liikunnan kehittämisessä Paimion liikuntapalvelut tekee tiivistä yhteistyötä Paimion opiston kanssa.

Soveltavan liikunnan suunnittelun lähtökohtana on, että kunta täydentää järjestöjen ja yksityisten liikuntapalveluita järjestävien palvelutarjontaa. Paimion liikuntapalvelut kokoavat vuosittain ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan oppaan, jossa on kootusti tietoa ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan ryhmistä sekä omatoimisen liikunnan tukemisesta.

Toimintaesteisille kohdennetut liikuntaryhmiä Paimion liikuntapalvelut järjestää mm. neurologista sairautta omaaville henkilöille, liikuntarajoitteisille sekä kehitysvammaisille. Varhaiskasvatuksen kanssa yhteistyössä toteutettu motoriikka-ryhmä on tällä hetkellä tauolla. Uimahallin remontin aikana Paimion liikuntapalvelut järjestää viikoittain maksuttomia linja-autokuljetuksia lähiseudun uimahalleihin. Lisäksi Paimion liikuntapalvelut järjestää kerran kuukaudessa päiväkuljetuksen Salon uimahalliin. Kuljetukseen on käytetty myös matalalattiabussia, jotta ikääntyneillä ja toimintaesteisillä on paremmat mahdollisuudet osallistua.

**PaHaMa- harrastamisen Suomen** mallissa käynnistettiin syksyllä 2022 erityistä tukea tarvitseville lapsille kohdennettu motoriikka-ryhmä. Pahama-hankkeessa on monipuolisesti matalan kynnyksen liikuntaryhmiä lapsille ja nuorille heti koulupäivän jälkeen.

**Paimion opiston** kurssitarjonnassa on monipuolisesti huomioitu ikääntyneille suunnattuja liikuntaryhmiä. Paimion opiston suosituimpia ikääntyneiden ja toimintaesteisten ryhmiä ovat yhteistyössä Paimion liikuntapalveluiden kanssa toteutetut vesivoimisteluryhmät. Lisäksi opiston tarjonnasta erityisesti keuhonhuoltotunnit, kuten tuolijooga sekä voima-tasapainoryhmä soveltuvat myös liikuntarajoitteisille. Paimion opiston liikuntatarjontaa suunnittelee, organisoii sekä ohjaa liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin suunnittelijaopettaja.

**Paimion vanhuspalvelut** ovat yhteistyössä terveyskeskuksen fysioterapian kanssa ohjannut tehostettua voimatasapaino-ryhmiä henkilöille, joiden toimintakyky on heikentynyt.



Lisäksi Paltanpuiston palvelukeskuksen esteettömässä kuntosalissa on ikääntyneille avoimet kuntosalivuorot ja mahdollisuus laiteopastukseen. Vanhuspalvelut ovat olleet aktiivisesti mukana erilaisissa ikääntyneiden liikuntatapahtumissa, kuten Ikäihmisten leikkimieliset Olympialaiset -tapahtumassa sekä Vie Vanhus Ulos- tapahtumassa. Vuoden 2023 alussa vanhuspalvelut siirtyivät Varhan alaisuuteen.

**Terveyskeskuksen fysioterapia** tuottaa ryhmämuotoista kuntoutusta terveyskeskuksen liikuntatilassa. Terveyskeskuksen fysioterapia on tarjonnut ikääntyneille muun muassa tehovoimaharjoittelua yhteistyössä Paimion vanhuspalveluiden kanssa sekä diagnoosipohjaisia kuntoutusryhmiä. Vuoden 2023 alussa fysioterapia siirtyi Varhan toiminnan alaisuuteen.

**Paimiolaiset eläkejärjestöt** ovat merkittäviä ikääntyneiden liikunnan edistäjiä. Eläkeläisjärjestöt järjestävät viikoittain kerhojen yhteydessä liikuntatuokioita, pelaavat säännöllisesti bocciaa ja huolehtivat kunnostaan uimahalli Solinan kuntosalivuoroillaan.

**Urheiluseuroista** erityisesti Paimion Naisvoimistelijat sekä Peimarin Latu ja Polku tuottavat ikääntyneille soveltuvia liikuntaryhmiä. Jalkapalloseura Peimari United järjestää lasten ja nuorten soveltavaa futista sekä naapurikunnassa Sauvossa ikääntyneille soveltuvaa kävelyfutista, jonne paimiolaisetkin ovat tervetulleita. Paimiossa toimii aktiivisesti seura- ja järjestöparlamentti, jossa ikääntyneiden ja soveltavaa liikuntaa nostetaan esille.

### **Omatoimiseen liikkumiseen kannustaminen**

Paimion kaupunki on aktiivisesti kannustanut ikääntyneitä ja toimintaesteisiä omatoimiseen liikkumiseen. Merkittävin kannustin on 65+ Seniorikortti, joka mahdollistaa omatoimisen uinnin ja kuntosalin uimahalli Solinassa edullisella vuosimaksulla. Uimahallin remontin aikana 65+ seniorikortti toimii kuntosali Kolinassa. Houkutinkortti on suunnattu pitkäaikaisairaille, kuten esimerkiksi sairaseläkkeellä oleville, jotka eivät vielä iän puolesta saa seniorikorttia. Paltanpuiston palvelukeskukseen on oma erillinen kuntosalikortti edullisella vuosimaksulla. Saattajakortti on Turun seudun seudullinen kortti, joka myönnetään saattajaa tai avustajaa tarvitsevalle henkilölle. Kortilla on mahdollisuus päästä maksutta liikuntaan ja kulttuurin pariin.

- ✚ Saattajakortti, 11 kunnan yhteinen kortti
- ✚ Seniorikortti 65+
- ✚ Houkutinkortti, Kelan hoito-, vammais- tai kuntoutustuen päätös
- ✚ BMI-kortti henkilöille, joiden painoindeksi on yli 40
- ✚ Paltanpuiston palvelukeskuksen kuntosalikortti, esteetön kuntosali

## Tiedottaminen ja viestintä

Paimion kaupungilla aloitti 1.11.2022 viestintäsuunnittelija koordinoimaan Paimion kaupungin sisäistä ja ulkoista viestintää. Paimion kaupungin uudet www-sivut otettiin käyttöön keväällä 2022. Soveltavan liikunta ja ikääntyneiden liikunta löytyvät liikunnan ja ulkoilun osion alta.

Soveltavan ja ikääntyneiden liikuntapalveluita tiedotetaan seuraavien kanavien kautta;

- ✚ PTV, palvelutietovaranto – liikuntatilojen esteettömyys
- ✚ Paimion opiston lehtinen
- ✚ Kunnallislehti ja Paimio tiedottaa aukeama
- ✚ Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan opas
- ✚ Paimion www-sivut
- ✚ Sosiaalinen media, erityisesti Facebook
- ✚ Tiedottaminen järjestöille
- ✚ Tiedottaminen vanhus- ja vammaisneuvostolle
- ✚ Tiedottaminen sote-alan henkilöstölle
- ✚ Tiedottaminen yksityisille fysioterapeuteille

## Vertaisliikuttaja –toiminta

Paimion liikuntapalvelut ovat olleet aktiivisesti mukana seudullisesti vertaisliikuttajakouluksessa. Paimioon on koulutettu lukuisia vertaisliikuttajia, joista tällä hetkellä osa toimii aktiivisesti mm. eläkeläisjärjestöjen vertaisliikuttajina. Ikääntyneiden vapaaehtoistyötä Paimiossa koordinoi virikeohjaaja, joka tulee jäämään sote-uudistuksen jälkeen kunnan työntekijäksi. Hänen työnkuvaan kuuluu vapaaehtoisten koordinointi sekä ystäväpiiritoiminta.

- ✚ Eläkeläisyhdistysten liikuntatuokiot
- ✚ Senioritalojen jumppa
- ✚ Meijeritien jumppa
- ✚ Vertaisliikuttajat mukana seniorikuntosalilla
- ✚ Ikääntyneiden ulkoiluystävinä
- ✚ Mukana erilaisissa tapahtumissa



Kuvio 9. Vertaisliikuttajat



## Seudullinen yhteistyö

Paimion kaupunki on aktiivisesti mukana 11 Turun seudun kunnan yhteisessä Rajattomasti liikuntaa kuntakumppanuudessa. Vuoden 2023 Rajattomasti liikunta -toiminta laajenee 23 Lounais-Suomen kuntaan. Seudullisena yhteistyönä toteutetaan muun muassa kehitysvammaisille suunnattuja Kiičku-turnauksia, yleisurheilukilpailuja ja ikääntyneiden Wertaisliikuttaja-koulutukset, avustajille suunnatut koulutukset sekä yhteisiä tapahtumia.

## Soveltavan liikunnan tuki ja muut hyvinvointia edistävät tuet yhdistyksille

Paimion kaupungin sivistys- ja vapaa-ajanlautakunta tukee vuosittain Paimiossa tapahtuvaa nuoriso-, kulttuuri- ja liikuntatoimintaa sekä hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa. Järjestöt, jotka järjestävät ikääntyneille tai toimintaesteisille suunnattua liikuntatoimintaa, voivat hakea tukea toimintaansa soveltavan liikunnan tukea. Lisäksi kaupungin liikuntatilat ovat järjestöille maksuttomia. Vuoden 2023 tukisääntöihin lisättiin myös mahdollisuus irtaimiston tai pienten välineiden hankintaan, joka mahdollistaa vielä paremmin esimerkiksi soveltavan liikunnan toiminnan yhdistyksissä.

Liikuntaa ja hyvinvointia edistävät tuet Paimiossa;

- ✚ Liikuntajärjestöjen perustoiminta- ja koulutustuki
- ✚ Soveltavan liikunnan tuki
- ✚ Hyvinvoinnin ja terveyttä edistävän toiminnan tuki



Kuvio 10. Eläkeläisjärjestön boccian peluuta Paimion Jokipuistossa



## 6 Soveltavan liikunnan olosuhteet

Paimion kaupungin liikuntapaikkarakentamisessa on ollut viimeisten vuosien aikana kiitetävään vilkasta. Liikuntapalvelut ovat aktiivisesti mukana teknisen toimialan liikuntapaikkokokouksissa, joten liikuntapalveluiden asiantuntijuutta hyödynnetään. Liikuntapaikkarakentamisessa tullaan huomioimaan ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan tarpeet sekä esteettömyys.

Ajankohtaisia liikuntapaikkarakentamisen hankkeita ovat käynnissä oleva Paimion uimahallin peruskorjaus. Uimahallin on tarkoitus valmistua tammikuussa 2024. Uudistettuun halliin tulee mm. ryhmäpukuhuone toimintaesteiselle henkilölle sekä hissi ja allashissi uusitaan palvelemaan paremmin liikuntarajoitteisia henkilöitä.

Hiekkahelmen uimarantaa kehitetään palvelemaan vielä paremmin liikuntarajoitteisia henkilöitä. Hiekkahelmeen on valmistumassa esteetön uimaranta vuoden 2023 aikana. Paimion parantolan metsään on suunnitteilla esteetön luontopolku Parantolan metsät ry:n toimesta.

### 6.1 Esteettömyys

#### **Nykytila:**

Uusissa hankkeissa otetaan täysmittaisesti huomioon ja pyydetään aina esteettömyyslauseinto. Vanhoja kiinteistökohteiden kohteiden, katujen sekä muiden yleisten alueiden (uimarannat, puistot yms.) esteettömyyttä parannetaan vuosittain enemmän tai vähemmän määrärahojen puitteissa käyttäjäpalautteen tai itse havaitun puutteen perusteella. Kohteita on tiedossa mutta ei koko kaupungin osalta.

Esteettömyystilanteen kartoitus kiinteistöjen osalta tehdään vuonna 2023 ja tämän pohjalta tehdään pidemmän aikavälin suunnitelma esteettömyyden parantamiseksi.

#### **Vastuutahot ja seuranta:**

Määritellään taso soveltavan liikunnan suunnitelmassa (vastuutaho liikuntapalvelut ja tekninen toimiala) käytännön asiantuntijuus ja tekninen toimiala toteuttaa Liikuntapalvelut seuraa esteettömyyden kehitystä ja vastaa siitä, että esteettömyydestä viestitään liikuntapalveluiden käyttäjille.

Tavoite: Kunnalla on joko soveltavan liikunnan suunnitelma tai erillinen suunnitelma, jossa määritellään esteettömyyden tavoitetaso ja toteutustavat. Vanhojen kiinteistöjen osalta



tehdään esteettömyyskartoitus. Uusissa kohteissa kiinnitetään avustusta haettaessa esteettömyyteen.

## 6.2 Sisäliikunta olosuhteet

Asuinympäristön esteettömyys ja lähipalveluiden saavutettavuus ovat ratkaisevia tekijöitä ikääntyneiden ja toimintaesteisten liikunnan sekä toimintakyvyn edistämisessä. Paimion kaupungilla on käytössä seuraavat sisäliikuntatilat, jossa toteutetaan ikääntyneille suunnattuja liikuntatuokioita.

### Kaupungin tilat

#### Paimion Uimahalli Solina

- + Soveltuu hyvin erityisryhmille
- + 25 m allas, lastenallas, viileävesiallas, poreallas sekä hierontapisteitä
- + Uimahallin yhteydessä on myös kuntosali ja peilisali
- + Automaattisen oven avauksen ja hissini avulla liikuntaesteiset pääsevät uimahalliin.
- + Remontissa esteettömyyteen ja saavutettavuuteen on kiinnitetty huomiota.

#### Kuntosali Kolina, väliaikainen kuntosali

- + Väestötila katutasossa, yksi porrasaskelma
- + Inva-paikka lähellä etuovea, hyvät paikoitustilat
- + Avara ja valoisa tila
- + Väliaikaiseen tilaan ei ole rakennettu erikseen INVA-wc:tä ja suihkuja

### Koulujen liikuntatilat

- + Vistan koulukeskuksen yhteydessä on kolme liikuntasalia
- + Vistan koulun liikuntasalit eivät ole esteettömiä. Koulukeskuksen 1-saliin on mahdollisuus päästä hissillä.
- + Jokelan koulun liikuntasali
- + Kriivarin koulun liikuntasali
- + Hanhijoen koulun liikuntasali
- + Ovat päivisin koululaisten käytössä
- + Vistan koulun 3-liikuntasalissa on paljon mm. Paimion opiston ryhmiä.

### Nuorisotalo Tillintupa

- + Nuorisotaloon on rakennettu erillinen liuska takaovelle.
- + Eläkeläisyhdistysten kokoontumispaikka
- + Paimion opistolla ikääntyneille soveltuvia liikuntaryhmiä



### **Paimion kirjaston lukusali**

- ✚ Soveltuu pienryhmätoimintaan mm. tuolijoogaan
- ✚ Matka inva-paikalta on liian pitkä

### **Paltanpuiston Palvelukeskus**

- ✚ Esteetön liikuntatila, ikääntyneille soveltuvat kuntosalilaitteet
- ✚ Esteetön kuntosali
- ✚ Soveltuu pienryhmätoimintaan
- ✚ Tila siirtyy v.2023 alusta Varsinais-Suomen hyvinvointialueelle



Kuvio 11. Paltanpuiston esteetön kuntosali

### **Yksityisten palvelutuottajien tilat**

#### **Iskun talo**

- ✚ Kaupunki vuokraa tilaa liikuntaryhmiin.
- ✚ On sijainniltaan hyvällä paikalla lähellä ikääntyneitä
- ✚ Tammikuussa 2022 tilaa remontoitiin ja mm. lämmitys parantunut

#### **Jäähalli OP-Areena**

- ✚ Etuovella on liuska jäähallille, kaukaloon ja pukuhuoneisiin pääsee, mutta
- ✚ Yläkerran kuntosaliin ei ole hissiä

#### **Lounais-Suomen Hiihtotunneli Paippi**

- ✚ Hiihtotunnelin pituus on 700m
- ✚ Tila ei ole täysin esteetön



## Liikuntakeskus KuntoPeimari

- ✚ Liikuntatilat yhdessä tasossa

## Voimakas-Sali

- ✚ Liikuntatilat yhdessä tasossa

## 6.3 Ulkoliikunta olosuhteet

### Rivomäen reitti

- ✚ 6,3 km pitkä n. 6 m leveä valaistu ulkoilureitti
- ✚ Puolimatassa on taukopaikkana puolikotalaavu
- ✚ Reitin varrella on levähdyspenkkejä
- ✚ Opasteet urheilukentältä
- ✚ Soveltuu talvisin hiihtoon


### Oikopolku

- ✚ 3 km pitkä. Urheilupuisto – Oikopolku – Urheilupuisto
- ✚ Soveltuu talvella myös hiihtoon, valaistu
- ✚ Reitin varrella on levähdyspenkkejä

### Vähäjoen polku

- ✚ n. 1,5 km pitkä valaistu polku
- ✚ Reitistä saa noin 3 km lenkin kiertämällä Tiilitehtaantien kautta
- ✚ Vaihteleva maasto ja kaunis kulttuurimaisema
- ✚ Maastoltaan vaativa reitti
- ✚ Reitin varrella on levähdyspenkkejä

### Esteetön reitti sekä maaumalan lenkki (Ankkalammella)

- ✚ Esteetön reitti kiertää maaumalan, 600m
  - ✚ n. 1,1 km pitkä valaistu ulkoilureitti. Esteetön reitti ei ole täysin valaistu
  - ✚ Lähtö Ankkalammen maaumalan saunan parkkipaikalta
  - ✚ Soveltuu talvella hiihtoon
  - ✚ Oinilaan valmistui syksyn 2022 aikana vastuksilla varustettu ulkokuntosali
- 

### Paimion Hiekkahelmi ja esteetön uimaranta

- ✚ Hiekkahelmen maastossa on paljon eripituisia ja tasoisia polkuja
- ✚ Erityisesti 2,5 km pitkä Lampipolku soveltuu hyvin ikääntyneille
- ✚ Kesällä 2023 valmistuu Hiekkahelmeen esteetön uimalaituri



Kuvio 12. Vuonna 2023 valmistuva Hiekkahelmen esteetön uimaranta

### Parantolan luontopolku

- ✚ Paimion parantolan lähimetsässä kulkeva kulttuuri- luontopolku
- ✚ 2 km pituinen pääosin helppokulkuinen reitti
- ✚ Matkan varrella kerrotaan Paimion parantolan historiasta
- ✚ Levähdyspenkkejä ja laavu

### Puistoshakki, Kaupungintalon edustalla

- ✚ Puistoshakki vapaasti käytettävissä
- ✚ Mukavaa ikääntyneille soveltuvaa vapaa-ajanviettoa

### Jokipuiston pienpelikenttä

- ✚ Soveltuu petanquen, boccian tai mölkyn pelaamiseen

### Villen Kuntokeidas

- ✚ Monipuolinen matalan liikuntakynnyksen kohtaamispaikka.
- ✚ Helppokäyttöiset ulkokuntosalilaitteet
- ✚ Villen kuntoportaat



### Ankkalammen sauna

- ✚ Talviuintipaikka
- ✚ Kuntalaisten uintivuorot tiistai klo 19-22 sekä sunnuntai klo 9-13
- ✚ Seniorisauna + 60 parillisen viikon keskiviikkona klo 13-16
- ✚ Muut saunavuorot on jaettu eri yhdistyksille

### Paimio DiscGolfPark ja MultiGolfPark Paimion frisbeegolfrata

- ✚ On aloittelijoille, harrastajille ja kokeneille soveltuva 18 -väyläinen rata
- ✚ 6-väyläinen MultiGolf –rata, jossa voi frisbeen lisäksi potkia palloa tai golfata
- ✚ Maasto on melko helppokulkuinen nurmikenttä.
- ✚ Radat 7-15 sijoittuvat metsään, jossa liikkuminen apuvälineillä on haastavaa

### Paimion kaupungin ylläpitämiä leikkipuistot

- ✚ Paimion kaupungilla on yhteensä 18 leikkipuistoa, jotka eivät ole esteettömiä.



Kuvio 13. Vuonna 2021 valmistunut Hanhen leikkipuisto



## 7 Soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma vuosille 2022-2026

Liikunnalla on merkittävä rooli ikääntyneiden ja toimintaesteisten henkilöiden kokonaisvaltaisen toimintakyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä sekä sairauksien ehkäisemisessä. Säännöllinen liikunta edesauttaa kotona pärjäämistä ja arjen askareiden hoitamista, ylläpitää lihaskuntoa sekä ehkäisee muistisairauksia. Liikunta vähentää yksinäisyyttä ja alakuloa sekä lisää elämäniloa. Liikunta lisää pystyvyyden tunnetta ja luo elämyksiä ja kokemuksia.

Terveyden edistämisellä liikunnan keinoin voidaan saada merkittäviä yhteiskunnallisia vaikutuksia, kuten terveydenhuoltomenojen kasvujen hillitsemistä, sosiaalisen syrjäytymisen vähentymistä ja laitoshoidon tarpeen siirtämistä vuosilla eteenpäin. Liikkumattomuus ja fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen lisää tyypin 2 diabeteksen riskiä, tuki- ja liikuntaelinsairauksia, masennusta sekä ikääntyneiden kaatumisen riskiä. Muutosta Liikkeelle -julkaisun mukaan joka kolmas 65-vuotta täyttäneistä kaatuu vuosittain ja kaatumisten arvioidaan kasvavan väestön ikääntyessä.

Tulevien vuosien aikana yli 80-vuotiaiden ikääntyneiden määrä tulee merkittävästi kasvaan. Soveltavan liikunnan tarve tulee lähivuosina kasvamaan. Tulevaisuudessa on kehiteltävä ikääntyneille suunnattuja lähiliikuntapaikkoja- ja mahdollisuuksia ja tehtävä luovia ja innovatiivisia ratkaisuja, kuten esimerkiksi parveke -jumppia taloyhtiöiden pihoilla sekä ohjattuja korttelikävelyitä lähellä ikääntyneiden asuinalueita. Etänä toteutettavat liikuntatuokiot tulivat monelle ikääntyneelle tutuksi koronaviruksen aikana. Tätä palvelumuotoa on jatkossakin hyödynnettävä.

Onnistunut terveyttä ja hyvinvointia edistävä soveltavan liikunnan kehittämistyö vaatii jatkossakin hyvää monialaista yhteistyötä ja eri toimintojen yhdistämistä, kuten esimerkiksi kulttuurikävelyt, jossa yhdistetään kulttuuria sekä liikuntaa ikääntyneiden ehdolla. Eri toimintamallit ja -tavat, joilla houkutellaan soveltavan liikunnan kohderyhmään kuuluvia liikkeelle ovat tervetulleita. Soveltavan liikunnan kehittämistyö ja juurruttaminen osaksi eri toimijoiden ja palveluiden arkea vaatii myös koulutusta, innovatiivisuutta sekä resursseja.

Kuvio 14. Parvekejumppaa taloyhtiön pihalla





## 8 Soveltavan liikunnan suunnittelu ja tavoitteet kohderyhmittäin

### 8.1 koulu- ja perheliikunta sekä varhaiskasvatus

#### Soveltavan liikunnan potentiaalinen kysyntä

- ✚ Erityiskorvattaviin lääkkeisiin oikeutettujen 0-15 vuotiaiden lasten määrä 111 (Sotkanet, v. 2021)
- ✚ Erityisen tuen oppilaat 96 kpl (Vipunen.fi, v.2021)
- ✚ Omaishoidon tuen saajat 0-17 -vuotiaat vuonna 2021 30 hlöä (Sotkanet)
- ✚ Hanhijoen koulun yhteydessä on 3 pienryhmää, joissa oppilaita on yhteensä 20. Ryhmissä oppilailla hyvin erilaisia diagnooseja. Näkö- kuulo- ja CP-vammaisia, erilaisia aistiyliherkkyyksiä, autismlinkirjoja ja downin syndroomaa.

#### Palvelun luonne ja tavoitetaso

- ✚ Soveltava liikunta koulun ja varhaiskasvatuksen liikunnassa
- ✚ Hanhijoella pienryhmissä useampi koulunkäynninohjaaja, jonka vuoksi on mahdollista eriyttää oppilaita liikuntatason mukaan pienempiin ryhmiin liikuntatunnilla.
- ✚ Alkuopetuksessa pienryhmät ovat integroituneet 1-2lk liikuntatunnille, kun tasoerot eivät ole vielä kovin suuria.
- ✚ Liikuntapalveluiden ja varhaiskasvatuksen yhteinen erityistä tukea tarvitsevien lasten moto-ryhmä on käynnistetty vuonna 2009. Toiminta jäi tauolle vuonna 2020.
- ✚ Liikuntapalveluiden palvelut, PaHaMa –hanke erityistä tukea tarvitsevien lasten motoriiikka-ryhmä
- ✚ Soveltava peuhis 2 kertaa vuodessa (seurayhteistyö)
- ✚ Soveltava Futis (Peimari United ry)

#### Palveluiden tarjoajat ja yhteistyöverkosto

- ✚ Liikuntapalvelut, koulupalvelut ja varhaiskasvatus
- ✚ Järjestöt
- ✚ Liikuntavälineiden lainaus kirjaston yhteydessä
- ✚ Liikuntapalvelut päivittävät soveltavan liikunnan opasta, johon on koottu Paimion soveltavaa liikuntaa järjestävät tahot. Liikuntapalvelut tiedottavat myös muiden kuntien tapahtumista.
- ✚ Saattajakorttien määrä alle 20 -vuotiaille (v.2002-2022 syntyneet), 21-29v. (193-2001)

#### Tarvittavat henkilöstöresurssit, ohjaajat, opettajat myös avustajat

- ✚ Koulujen erityisopettajat ja avustajat



- ✚ Varhaiskasvatuksen henkilökunta
- ✚ PaHaMa -hankkeen ohjaajat
- ✚ Aktiiviset seuratoimijat
- ✚ Soveltavan liikunnan koordinointi

### **Tarvittavat tilat ja välineet, esteettömyys ja soveltavuus**

- ✚ Soveltavan liikunnan välineitä ei koulussa ole.
- ✚ Päiväkodin ryhmätilat soveltuvat hyvin pienryhmätoimintaan
- ✚ Hanhijoen koulun liikuntatilat soveltuvat erityisryhmille

### **Tavoitetason määrittäminen, kehittämisen tarpeet**

- ✚ Liikuntaryhmiä erityistä tukea tarvitseville lapsille
- ✚ Soveltavan liikunnan osaamisen kehittäminen
- ✚ Tiedotetaan ja kehitetään yhdessä lasten liikkumista edistäviä palveluita paikoissa, joissa lapsiperheet ja erityistä tukea tarvitsevat lapset liikkuvat.
- ✚ Vanhempien jaksamisen tukeminen.

## **8.2 Työikäiset, jotka selviävät pääosin omatoimisesti, mutta joilla on jokin liikuntaa rajoittava pitkäaikaissairaus, vamma tai muu rajoite**

### **Kohderyhmä ja moninaisuus**

#### **Työikäisten määrä**

- ✚ Erityiskorvattavien lääkkeisiin oikeutettujen määrä; 16-24 v. 78 kpl, 25-39 v. 241 kpl, 25-64 v. 1132 kpl, 40-64 v. 891 kpl. (Sotkanet, v. 2021)
- ✚ Terveystemme –tilastot, tuki- ja liikuntaelin indeksi 94,2 mielenterveysindeksi 83,6
- ✚ Vaikeavammaisten kuljetuspalvelun asiakkaita on 116, joista 36 asiakkaalle on myönnetty oikeus inva-taksiin.
- ✚ Omaishoidon tuen saajat 18-64 -vuotiaat vuonna 2021 12 hlöä

#### **Palvelut ja niiden määrä sekä luonne, toiminnan kuvaus, tarjoavat**

- ✚ Paimion liikuntapalveluiden ja Paimion opiston soveltavan liikunnan ryhmät
- ✚ Yksityiset palveluntarjoajat

#### **Ohjaajien ja avustajien määrä**

- ✚ Soveltavan liikunnan osaaminen, henkilöstöressurit (soveltavan liikunnan tarve tulee lähivuosina lisääntymään merkittävästi)
- ✚ Avustajien määrä ja vertaisohjaajat ja heidän tukeminen



- ✚ Liikuntaneuvonta ja sen toteuttaminen jatkossa

**Tilat ja välineet, esteettömyys ja saavutettavuus** (Ikääntyneille ja toimintaesteisille soveltuvat liikuntatilojen tarve tulee lisääntymään)

- ✚ Kartoitetaan, minkä verran on tälle kohderyhmälle soveltuvia liikuntasaleja, kuntosaleja, uimahalleja, ulkoliikuntapaikkoja, liikuntavälineitä.
- ✚ Määritellään tavoitetaso ja se missä aikataulussa tavoitetasoon edetään.
- ✚ Paltanpuiston palvelukeskuksen liikuntatilan käyttö sote-uudistuksen jälkeen.

### Välineet

- ✚ Määrärahojen puitteissa hankitaan soveltavan liikunnan välineistöä.
- ✚ Kirjaston yhteydessä on liikuntavälinekirjasto
- ✚ Maastorollaattori ja muut liikuntapalveluiden välineet, voimakärry
- ✚ Vastuutaho: Liikuntapalvelut, valtuusto

### Omatoiminen liikunta:

- ✚ Esteettömät liikuntapaikat
- ✚ Myönnetyt saattajakortit v. 2022 9 kpl. Vuosittain myönnetään n. 9-15 korttia
- ✚ Houkutinkortti otettiin käyttöön v, 2020. Kortti on ostopäivästä 6 kuukautta voimassa. Houkutinkortteja on myönnetty vuonna 2022 vain 1 kpl. Vähyyys johtuu uimahalli Solinan remontista.
- ✚ Hyvinvointisuunnitelmaan on kirjattu houkutinkortin laajentaminen myös kulttuuripalveluihin.
- ✚ Liikuntaryhmät: Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan opas
- ✚ Liikuntaneuvonta: Ikääntyneiden ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta ja sen laajentaminen myös toimintaesteisille -> kehittäminen v.2022-2026
- ✚ Salivuorot, ja palveluliikenteen tukeminen
- ✚ Liikuntavälineiden lainaus: Toimintarajoitteisille ja ikääntyneille kohdennetut välineet
- ✚ Yksityisten palveluiden tarjonta.
- ✚ Viestintä ja tiedottaminen

### Tavoite:

- ✚ Kohderyhmälle soveltuvat liikuntaryhmien määrän lisääminen
- ✚ Liikuntaryhmien tarkempi kuvaus tunnin sisällöstä, tilan esteettömyydestä ja ryhmän soveltuvuudesta.
- ✚ Tiedottaminen ja PTV.



### 8.3 Vammaiset ja pitkäaikaissairaat, jotka tarvitsevat laajemman tukiverkon

#### Kohderyhmä ja moninaisuus

- ✚ Henkilökohtaista apua saavia asiakkaita on n. 45 hlöä.
- ✚ Vaikeavammaisten kuljetuspalvelun asiakkaita on 116, joista 36 asiakkaalle on myönnetty oikeus inva-taksiin.
- ✚ Vammaisille ja kehitysvammaisille suunnattuja asuntoloita Paimiossa on KTO:n kaksi asuntolaa ja Mehiläisen Onnikoti Armas, joissa kaikissa on sekä paimiolaisia että ulkokuntalaisia asiakkaita.
- ✚ Säännöllisen kotihoidon alle 65 -vuotiaat asiakkaat (Sotkanet 2022) 14 hlöä.
- ✚ Kehitysvammaisia asiakkaita on n. 30, sisältää kehitysvamma-alan osaamis- ja tutkimuskeskuksen (KTO) asuntoloissa asuvat, työtoiminnassa käyvät sekä myös kotona asuvia lapsia, joille vuosittain uusitaan kuntoutussuunnitelma KTO:n erityisneuvolassa.

#### Palvelujen luonne ja tavoitetaso

- ✚ Asumisyksiköiden asukkaat liikkuvat säännöllisesti omien ohjaajien ja avustajien kanssa
- ✚ Asumisyksiköille on myönnetty toimipaikkakohtainen saattajakortti
- ✚ Paimion liikuntapalveluiden kuntosaliryhmä kehitysvammaisille.
- ✚ Seudulliset tapahtumat, kehitysvammaisten yleisurheilukisat tms.
- ✚ Liikuntaväline -päivät
- ✚ Asumispalveluiden liikuntatoiminta

#### Palveluiden tarjoajat ja yhteistyötahot

- ✚ Palveluista vastaavat todennäköisesti liikuntatoimi ja hyvinvointialue, (asumisyksiköt ja palvelutoiminta).
- ✚ Asumisyksiköt (palvelukeskukset, kehitysvammaisten asuntolat)
- ✚ Määritellään, miten toteutetaan voimakkaasti tuetut liikuntapalvelut: ohjaus, kuljetuspalvelut, avustajapalvelut. Määritellään palvelujen tavoitetaso.

#### Tarvittavat henkilöresurssit

- ✚ Ohjaajien määrä, avustajat, kuljetuspalvelut.
- ✚ Avustajien määrä liikuntaryhmissä

#### Tarvittavat tilat ja välineet, esteettömyys, soveltuvuus

- ✚ Kartoitetaan, minkä verran on tälle kohderyhmälle soveltuvia liikuntasaleja, kuntosaleja, uimahalleja, ulkoliikuntapaikkoja, liikuntavälineitä.
- ✚ Määritellään tavoitetaso ja se missä aikataulussa tavoitetasoon edetään.
- ✚ Paltanpuiston palvelukeskuksen liikuntatilan käyttö sote-uudistuksen jälkeen.



**Tavoite:**

- ✚ Liikunnan puheeksi otto asumispalveluyksiköissä ja toimintakeskuksissa
- ✚ Liikuntaryhmien tarkempi kuvaus tunnin sisällöstä, tilan esteettömyydestä ja ryhmän soveltuvuudesta.
- ✚ Tiedottaminen ja PTV.

**8.4 Ikääntyneet liikkujat, jotka pärjäävät ilman laajaa tukiverkostoa****Potentiaalisen kysynnän selvittäminen**

Vuoden 2020 lopussa ikääntyneistä 1007 oli täyttänyt 75 vuotta ja vastaavasti 566 henkilöä oli täyttänyt 80 vuotta. Ennusteiden mukaan Paimiossa on vuonna 2030 80 vuotta täyttäneitä 1005 henkilöä, mikä on 45 prosenttia enemmän kuin vuoteen 2020 verrattuna. Merkittävää kasvua voidaan havaita myös yli 85 –vuotiaiden ja yli 90 –vuotiaiden määrässä.

65 vuotta täyttäneiden erityiskorvattaviin lääkkeisiin oikeutettujen määrä oli vuonna 2021 1484 henkilöä. Oikeus erityiskorvaukseen tarkoittaa, että kyseisellä henkilöllä on jokin vakuutus ja pitkäaikaista lääkitystä vaativa sairaus. (Sotkanet)

- ✚ Omaishoidon tuen saajat 65 vuotta täyttäneet vuonna 2021 34 hlöä
  - ✚ Omaishoidon tuen saajat 75 vuotta täyttäneet vuonna 2021 31 hlöä
  - ✚ Omaishoidon tuen saajat 80 vuotta täyttäneet vuonna 2021 18 hlöä
  - ✚ Omaishoidon tuen saajat 85 vuotta täyttäneet vuonna 2021 10 hlöä
- (Sotkanet)

**Omatoiminen liikunta**

Seniorikortteja myytiin vuonna 2021 104. Uimahallikäyntejä oli vuoden 2021 3314 käyntiä. Seniorikortteja myytiin normaalia vähemmän, sillä koronaviruksen vaikutukset ja tuleva uimahallin remontti vaikuttivat kortin hankintaan. Paltanpuiston palvelukeskuksen esteetön kuntosali oli koronavirusepidemian ja Paltanpuiston remontin takia suljettuna. Syksyn 2022 Paltanpuiston esteettömän kuntosalin vuosikortteja on ostettu 22 kpl.

**Palvelujen luonne ja palvelutason määrittely****Aktiiviset itsenäisesti liikkuvat ikääntyneet**

- ✚ Eivät ole soveltavan liikunnan varsinaista kohderyhmää
- ✚ Paimion opiston liikuntaryhmät
- ✚ Urheiluseurat sekä yksityiset palveluntuottajat
- ✚ Omatoimisesti liikkuen Paimion liikuntapaikoissa



Hyvä toimintakyky

### **Ikääntyneet, joiden toimintakyky ja liikkuminen on hieman heikentynyt**

- + Soveltavan liikunnan kohderyhmää
- + Paimion liikuntapalveluiden ja opiston liikuntaryhmät
- + diagnoosiryhmä neurologiset
- + Vertaisliikuttajat järjestöissä
- + Liikuntapalveluiden tuolijumppa
- + Parvekejummat ja taloyhtiöiden liikuntatuokiot
- + Omatoimisesti liikkuen Paimion liikuntapaikoissa



### **Ikääntyneet, joiden toimintakyky on heikentynyt**

- + Passiivisia, liikkumattomia.
- + Apuvälineet ja avustajan tarve liikkumisessa
- + Yksilöllinen ohjaus ja kuljetuksen tarve
- + Arkielämää selvästi vaikuttava liikkumis- ja toimintakyvyn vaje
- + Nykytila: liikuntapalveluita ovat tuottaneet fysioterapeutit
- + ns. suljetut ryhmät, senioripäivätoiminnan asiakkaille salivuoro



### **Näiden lisäksi tulevat ohjatut liikuntaryhmät ja liikuntaneuvonta.**

Määritellään palvelujen tavoitetaso erikseen kunkin palvelutyypin mukaan.

#### **HYVÄ TOIMINTAKYKY**

Aktiivinen, itsenäinen, liikunnallinen, osallistuva, pitää huolta hyvinvoinnistaan  
Liikkumisen suositus täyttyy tai lähes täyttyy  
 Ei liikkumis- ja toimintakyvyn ongelmia.  
 (keskiverto tai ikäistään parempi kunto)

#### **HIEMAN HEIKENTYNYT**

Ei säännöllistä liikuntaharrastusta, elinpiiri kaventumassa, liikkumiskyvyn heikkenemisen vaara.  
Liikkumisen suositus ei täyty, terveyden kannalta riittämätön liikkuminen  
 Lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Liikkuminen ilman apuvälineitä ainakin sisällä

#### **HEIKKO TOIMINTAKYKY**

Passiivinen, liikkuminen rajoittuu kotioloihin tai pakollisiin asiointeihin, monisairas/ muistisairaus. Tasapainovaikeuksia, apuvälineen käyttäjiä, yksilöllisemmän ohjauksen ja/tai kuntoutuksen tarve

Kuvio 15. Voimaa Vanhuuteen Turun liikuntapalvelut, Saija Kultalan liikennevalomalli

**Palvelujen tarjoajat**

Liikuntapalvelut, Paimion opisto, liikunnan järjestöt, eläkeläisjärjestöt, yksityiset liikuntapalvelut.

**Tarvittavat henkilöresurssit**

Ikääntyneiden liikunnan koordinointi ja ohjaus

Vertaisohjaajien tuki ja uusien vertaisohjaajien kouluttaminen

Ikääntyneiden liikuntaneuvonta ja sen kehittäminen

**Tarvittavat tilat, välineet, esteettömyys, soveltuvuus**

Tätä ryhmää palvelevat koulujen liikuntasalit, kuntosalit, uimahallit, palvelukeskukset, ulkoliikuntapaikat, niissä käytettävissä olevat urheiluvälineet. Tähän liittyen on selvitettävä eläkeläiskorttien tarve. Määritellään tavoitetaso tiloille ja urheiluvälineille.

Esteettömät liikuntatilat

Taloyhtiöiden kerhotilat

Nuorisotalo, Iskun talo

Paltanpuiston palvelukeskus

**Rahoitus**

Paimion liikuntapalveluiden perustoimintana ja palveluina, kansalaisopistojen palveluina sekä järjestöavustuksin.



## 9 Kehittämistarpeet

Paimion soveltavan liikunnan työryhmä nostivat seuraavat kärkiteemat keskeisemmiksi kehittämistarpeiksi. Soveltavan liikunnan tavoitteena on edistää erityisesti niiden henkilöiden liikuntaa ja aktiivisuutta, jotka eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Kolme tärkeää kärkiteemaa kohdistuu kaikkiin neljään soveltavan liikunnan kohderyhmään. Esteettömät liikuntapaikat ovat edellytys omatoimiselle sekä ohjatulle liikunnalle. Esteettömät tilat toimia ja liikkua hyödyntää niin erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria kuin toimintakyvyltään heikentyneitä ikääntyneitä tai aistivammaista henkilöä. Liikuntapalveluiden pitää olla jatkossakin saavutettavaa ja viestintä mahdollisimman monikanavaista. Paimion liikuntapalvelut on perinteisesti koostunut vuosittain ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan opaan, josta löytyvät kunnan, järjestöjen sekä yksityisten liikuntatuottajien soveltavan liikunnan tarjonta, opasta on jatkossakin hyvä saada paperisena versiona.

Soveltavan liikunnan kohderyhmiin kuuluvat henkilöt liikkuvat vähemmän muuhun väestöön verrattuna. He kokevat myös enemmän esteitä liikunnan harrastamisessa, kuten esimerkiksi avustajan tai kuljetuksen puute tai sopivaa liikuntaryhmää ei löydy. Kunnan ja Varhan on hyvä tunnistaa potentiaaliset asiakkaat, ohjata liikuntaneuvontaan tai luoda saumaton palveluketju kuntoutuksesta liikuntaan.



Kuvio 16. Kehittämistarpeet





Koulu- ja perheliikunnalle sekä varhaiskasvatukselle						
Tavoite	Toiminnan peruste	Toimenpiteet	Tulos	Vastuutaho	Resurssit	Mittarit
Yhteistyön lisääminen	Erityistä tukea tarvitsevien ammattilasten yhteiset kohtaamiset	Soveltavan liikunnan työryhmän säännölliset kokoukset	Yhteiset tapahtumat eri toimijoiden kesken.	Liikuntapalvelut		Kokousten määrä, tiedon lisääminen ammattilasten kesken.
Soveltavan liikunnan osaamisen lisääminen	Lisätään soveltavan liikunnan osaamista lasten ja nuorten parissa toimiville	Paikalliset tai alueelliset koulutukset, esim. Liiku ry:n kautta	Soveltavan liikunnan osaaminen lisääntyy	Liikuntapalvelut	Koulutuksen määrärahat, mahdollisesti tilauskoulutus Paimioon	Koulutusten ja osallistuneiden määrä
Erityistä tukea tarvitsevien lasten uintivuoro/ryhmä	Lisätään erityistä tukea tarvitsevien lasten liikkumista	Soveltavan uintiryhmän perustaminen tai myönnetään lisävuoroja erityistä tukea tarvitseville lapsille	Vesi elementtinä soveltuu hyvin erityistä tukea tarvitseville lapsille. Lisätään kohderyhmän liikkumista	Liikuntapalvelut, uimahalli ja varhaiskasvatus	Ohjaajaresurssit, varhaiskasvatuksen henkilöresurssit, uimahallin kapasiteetti, kuljetukset	Osallistuneiden määrä / ryhmä
Moto-ryhmä	Pienryhmätoimintaa, jolla edistetään lasten motorisia taitoja ja liikkumista	Käynnistetään uudeleen koronan takia tauolle jäänyt moto -ryhmä.	Pienryhmätoiminta edistää lasten motorisia taitoja, parityöskentelyä ja ryhmässä toimimista.	Liikuntapalvelut, varhaiskasvatus	Liikuntapalvelut soveltavan liikunnan ohjaajaresurssit, varhaiskasvatus	Ryhmien määrä, osallistuneiden määrä. Kohderyhmän palaute ja kehittyminen.

Liikkumaan aktiivointi ja liikunta-neuvonta	Haasteena on saada pienryhmän oppilaat osallistumaan liikuntaryhmiin. Motivointi ja vanhempien jaksamisen tukeminen. Tukihenkilön hyödyntäminen – Valtti-toiminta.	Liikuntaryhmän koulupäivän yhteyteen, Suomen harrastamisen malli. Liikuntakampanja - seuratoimijat mukaan. Etsivä työ. Houkutin-kortin laajentaminen kattamaan myös omaishoitajat.	Erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret löytävät uuden liikuntaharrastuksen.  Perheiden jaksamisen tukeminen	Liikuntapalvelut, koulupalvelut, seuraparlamentti	Liikuntapalvelut, liikuntaneuvonnan resurssit, PaHaMa, järjestöt	Ryhmien määrä / osallistuneiden määrä
---	--	--	---	---	--	---------------------------------------



Työkäiset, jotka selviävät pääosin omatoimisesti, mutta joilla on jokin liikuntaa rajoittava pitkäaikaissairaus, vamma tai muu rajoite						
Tavoite	Toiminnan peruste	Toimenpiteet	Tulos	Vastuutaho	Resurssit	Mittarit
Esteettömyys, saatavuus	Esteettömät ja saavutettavat liikuntatilat mahdollistavat osallistumisen liikuntaryhmiin.	Huomioidaan esteettömyys liikuntapaikkarakentamisessa, salivuorojen jakamisessa, tiedottamisessa ja viestinnässä.	Lisätään toimintatesteisten henkilöiden mahdollisuutta osallistua liikuntapalveluihin ja erilaisiin tapahtumiin.	Tekninen toimiala, liikuntapalvelut, viestintä.	Liikuntapaikkarakentamisen määrärahoissa huomioitava esteettömyys.	Esteettömien liikuntapaikkojen määrä
Soveltavan liikunnan osaamisen lisääminen	Lisätään soveltavan liikunnan osaamista pitkäaikaissairaiden ja toimintatesteisten parissa toimiville	Paikalliset tai alueelliset koulutukset, esim. Liiku ry:n kautta	Soveltavan liikunnan osaaminen lisääntyy	Liikuntapalvelut	Koulutuksen määrärahat, mahdollisesti tilauskoulutus Paimioon	Koulutusten ja osallistuneiden määrä
Kohderyhmille soveltuvat liikuntaryhmit  Liikuntaneuvonta	Lisätään työikäisten liikkumista ja osallistumista.	Liikuntaryhmien selkeämpi kuvaus, toimintakyvystä, esteettömyydestä tms.  Avoimet pelailuryhmit, esim. boccia-	Edistetään toimintatesteisten työikäisten liikkumaan aktiivointia.	Liikuntapalvelut, Paimion opisto järjestöt	Ohjaajaresurssit, resurssit liikuntaneuvontaan Viestinnän tehostaminen	Osallistuneiden määrä / ryhmä  Liikuntaneuvontaan osallistuneiden määrä

		vuoro kaupunki antaa vuoron.				
--	--	------------------------------	--	--	--	--

### Vammaiset ja pitkäaikaissairaat, jotka tarvitsevat laajemman tukiverkon

Tavoite	Toiminnan peruste	Toimenpiteet	Tulos	Vastuutaho	Resurssit	Mittarit
Esteettömyys, saavutettavuus	Esteettömät ja saavutettavat liikuntatilat mahdollistavat osallistumisen liikuntaryhmiin.  Omatoimisen liikkumisen edistäminen	Huomioidaan esteettömyys liikuntapaikkarakentamisessa, salivuorojen jakamisessa, tiedottamisessa ja viestinnässä. Levähdyksenpenkit, talvikunnossapito	Lisätään toimintatesteisten henkilöiden mahdollisuutta osallistua liikuntapalveluihin ja erilaisiin tapahtumiin.  Lisätään kohderyhmän omatoimista liikkumista	Tekninen toimiala, liikuntapalvelut, viestintä.	Liikuntapaikkarakentamisen määrärahoissa huomioitava esteettömyys.	Esteettömien liikuntapaikkojen määrä
Soveltavan liikunnan osaamisen lisääminen	Lisätään soveltavan liikunnan osaamista kehitysvammaisten parissa toimiville	Paikalliset tai alueelliset koulutukset, esim. paraympian kautta	Soveltavan liikunnan osaaminen lisääntyy	Liikuntapalvelut	Koulutuksen määrärahat, mahdollisesti tilauskoulutus Paimioon	Koulutusten ja osallistuneiden määrä

<p>Kohderyhmille soveltuvat liikuntaryhmät</p> <p>Liikuntaneuvonta</p>	<p>Lisätään kehitysvammaisten ja toimintaesteisten liikkumista ja osallistumista.</p>	<p>Liikuntaryhmien selkeämpi kuvaus, toimintakyvystä, esteetömyydestä tms.</p> <p>Avoimet pelailuryhmät, esim. boccia-vuoro kaupunki antaa vuoron.</p>	<p>Edistetään toimintaesteisten kehitysvammaisten liikkumaan aktivointia.</p>	<p>Liikuntapalvelut, Paimion opisto järjestöt</p>	<p>Ohjaajaresurssit, Viestintä</p> <p>Soveltavan liikunnan tuki järjestöille</p>	<p>Osallistuneiden määrä / ryhmä</p> <p>Liikuntaneuvontaan osallistuneiden määrä</p>
<p>Kehitysvammaisille suunnattu ystäväpiiri- ryhmä</p>	<p>Pienryhmätoimintaa, jolla sosiaalisia taitoja, vähennetään kohderyhmän yksinäisyyttä ja edistetään aktiivista arkea.</p>	<p>Perustetaan ystäväpiiri -ryhmä, johon otetaan omatoimisia kehitysvammaisia mukaan.</p>	<p>Edistetään kohderyhmän hyvinvointia sekä ryhmässä liikkumista ja osallistumista.</p>	<p>Hyte-palvelut</p>	<p>Hyte-palvelut</p>	<p>Ryhmien määrä, osallistuneiden määrä. Kohderyhmän palaute ja koettu hyvinvointi</p>

Ikääntyneet						
Tavoite	Toiminnan peruste	Toimenpiteet	Tulos	Vastuutaho	Resurssit	Mittarit
Esteettömyys, saatavuus	Esteettömät ja saavutettavat liikuntatilat mahdollistavat osallistumisen liikuntaryhmiin.  Lisätään omatoimiliikkumista, vähennetään kohderyhmän kaatumisen/liukastumisen pelkoa	Huomioidaan esteettömyys liikuntapaikkarakentamisessa, salivuorojen jakamisessa, tiedottamisessa ja viestinnässä.  Levähdyksenpenkit, talvikunnossapito	Lisätään toimintateisten henkilöiden mahdollisuutta osallistua liikuntapalveluihin ja erilaisiin tapahtumiin.  Lisätään omatoimista liikkumista,	Tekninen toimiala, liikuntapalvelut, viestintä.	Liikuntapaikkarakentamisen määrärahoissa huomioitava esteettömyys.	Esteettömien liikuntapaikkojen määrä
Liikkumaan aktiivointi  Liikuntaneuvonta	Paimio lähtee mukaan Voimaa Vanhuuteen -ohjelmaan 2023-2025	Voitas-ryhmien perustaminen, vertaisohjaajien kouluttaminen, liikuntaneuvonnan kehittäminen	Lisätään ikääntyneiden, erityisesti toimintakyvyltään heikentyneiden liikkumista sekä voimaa ja tasapainoa.	Liikuntapalvelut	Resursseja Voimaa Vanhuuteen ohjelman koordinointiin ja ohjaamiseen.	Voitas -ryhmien määrä/ osallistujat  Vertaisohjaajakoulutukset

Ikääntyneille suunnattu liikuntatila	Lisätään ikääntyneiden liikkumista sekä sosiaalisuutta	Kartoitetaan ja EVA:taan Pussitie 4 kiinteistön vuokrasopimuksen jatkamista ikääntyneiden ja muiden ryhmien kohtaamispaikkana.	Edistetään ikääntyneiden liikkumaan aktivointia, sosiaalisuutta ja hyvinvointia.	Liikuntapalvelut, Paimion opisto tekninen toimiala.	Vuokrakulur	Ryhmien määrä / osallistujien määrä  Tilan käyttöaste
--------------------------------------	--	--	--	---	-------------	---



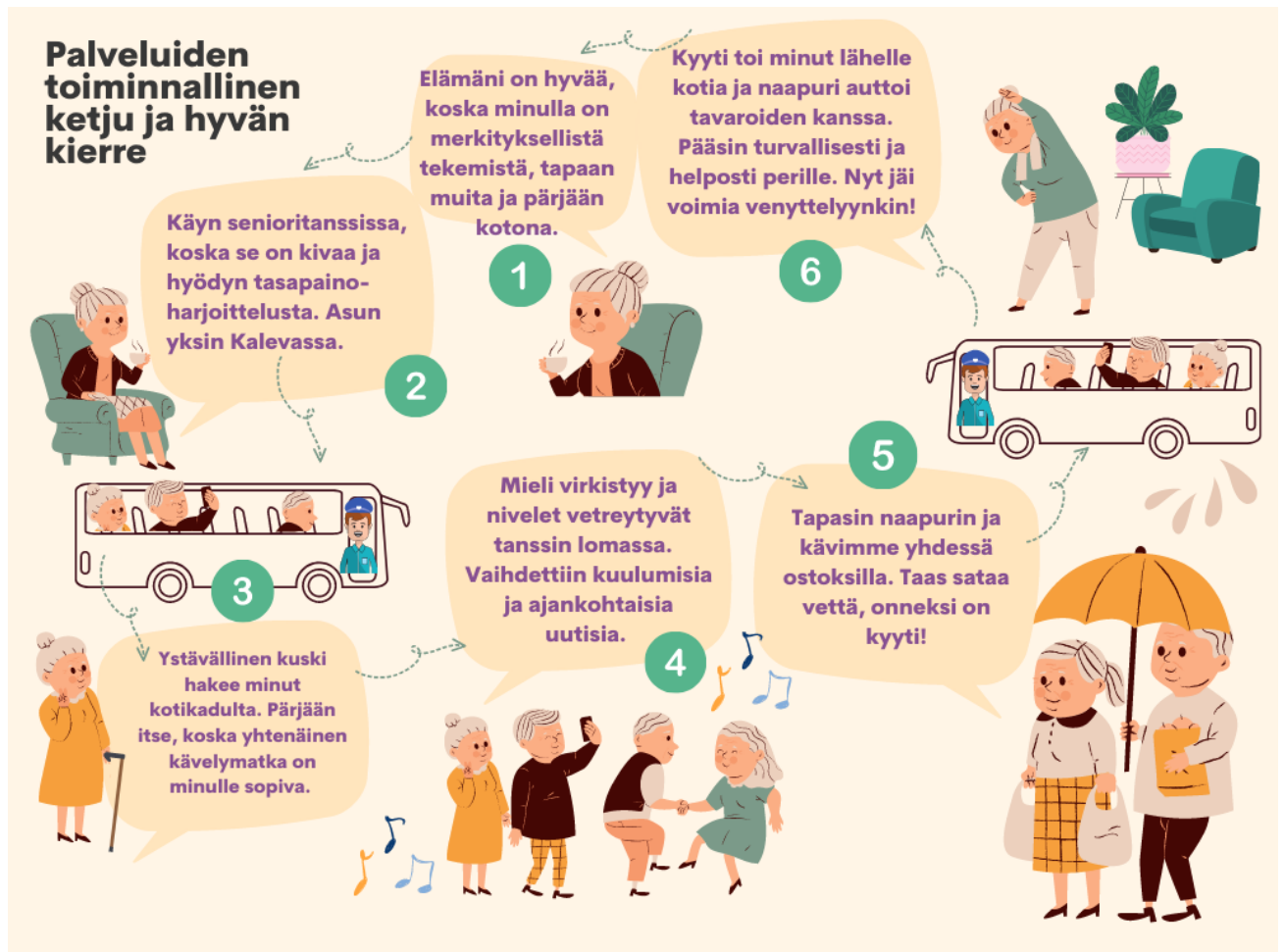
Kuvio 17. Ikääntyneiden tuoli tukena jumppa



## 10 Tulevaisuuden visio

Kunnan tuottamat palvelut ovat vasta sitten vaikuttavia, kun saadaan kuntalaiset niitä käyttämään. Minimitavoitteena on, että kaikki erityistä tukea tarvitset lapset, nuoret, työikäiset ja ikääntyneet löytäisivät itselleen mieluisan liikuntaharrastuksen joko liikuntaryhmistä tai omatoimisen liikunnan parista. Ihanteellista olisi, että toivottu liikuntaharrastus löytyisi omasta kotikunnasta. Tulevaisuuden visiona on sujuva arki, jossa toimintaesteisille suunnatut palvelut tuottavat toiminnallisen palveluketjun. Eri toimijoiden saumattomalla yhteistyöllä tuetaan ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan kohderyhmän kokonaisvaltaista hyvinvointia, osallisuutta ja tuetaan kotona pärjäämistä.

Kuljetuksen ja avustajan puute on yksi merkittävä este harrastuksiin osallistumisille. Jatkossa sisäisen palveluliikenteen on tuettava kunnan tuottamia palveluilta ikääntyneille ja muille väestöryhmille. Tulevaisuuden visiona on, että palvelut tukevat toisiaan ja mahdollistetaan ja lisätään kuntalaisten aktiivisuutta.



Kuvio 18. Palveluiden toiminnallinen ketju ja hyvän kierre

## 11 Yhteenveto

Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnankehittämissuunnitelman tavoitteena on vastata tarpeeseen. Liikuntaneuvoston teettämän Soveltavan liikunnan tila kunnissa -tutkimuksen perusteella vain harvassa kunnassa on tehty soveltavan liikunnan suunnitelmaa. Soveltavan liikunnan kohderyhmän vähäinen liikunta-aktiivisuus, koronaviruksen vaikutukset ikääntyneiden liikuntakäyttäytymiseen ja liikunnan vähentymiseen, ikääntyneiden määrän merkittävä kasvu lähivuosina ja sote-uudistus antoivat tarpeen lähteä avaamaan ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan liikuntapalveluilta ja esittämään toimenpiteitä tuleville vuosille.

Paimiossa on ollut hyvällä tasolla ikääntyneiden liikuntapalvelut ja tästä hyvästä tasosta on jatkossakin pidettävä huolta. Soveltavan liikunnan muiden kohderyhmien osalta liikuntapalveluita on syytä kehittää. Tarvitaan lisää soveltavasti liikunnasta innostuneita ohjajia, esteettä liikuntatiloja sekä oikeaa asennetta. Vaaditaan hyvää strategista johtamista sekä tarkoituksenmukaisia toimenpiteitä huomioon ottaen soveltavan liikunnan kohderyhmän tarpeet, käytettävät resurssit. Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan kohderyhmän hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen vaatii jatkossakin monialaista yhteistyötä eri toimijoiden kanssa sekä sujuvaa yhteistyötä tulevan hyvinvointialueen kanssa.



Kuvio 19. Hyvä yhteistyö käytännössä

## Lähteet

Linkeistä löytyy lisätietoa asiakirjoista, verkkosivuista ja pykälistä, joissa suunnitelmassa on viitattu.

Terveysliikunta, 2011: Fogelholm, M., Vuori, I, Vasankari, T. (toim.) 2011. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu

Liikuntalaki: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390>.

Muutosta liikkeelle, Lukuja ja faktaa: <https://www.muutostaliikkeella.fi/lukuja-ja-faktaa/>

Paimion kuntastrategia: [https://www.paimio.fi/paatoksenteko/strategiat\\_ja\\_suunnitelmat](https://www.paimio.fi/paatoksenteko/strategiat_ja_suunnitelmat) .

Paimion laaja hyvinvointikertomus: [https://www.paimio.fi/paatoksenteko/strategiat\\_ja\\_suunnitelmat](https://www.paimio.fi/paatoksenteko/strategiat_ja_suunnitelmat).

Paimion liikuntapalvelut:

[https://www.paimio.fi/palvelut/liikunta\\_ja\\_ulkoilu/liikuntapaikat\\_ja\\_tilat/ulkoilureitit](https://www.paimio.fi/palvelut/liikunta_ja_ulkoilu/liikuntapaikat_ja_tilat/ulkoilureitit)

[https://www.paimio.fi/palvelut/liikunta\\_ja\\_ulkoilu/soveltava\\_liikunta](https://www.paimio.fi/palvelut/liikunta_ja_ulkoilu/soveltava_liikunta)

[https://www.paimio.fi/palvelut/liikunta\\_ja\\_ulkoilu/tuet\\_liikuntatoimintaan\\_ja\\_hyte-toimintaan](https://www.paimio.fi/palvelut/liikunta_ja_ulkoilu/tuet_liikuntatoimintaan_ja_hyte-toimintaan)

TEA-viisari:

<https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=LII&y=2021&r=KUNTA577&r=KOKO-MAA&chartType=pointer&cmp=r>

Terveystieteiden tutkimuskeskus:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Soveltavan liikunnan tila kunnissa 2019 -raportti:

[Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019 \(liikuntaneuvosto.fi\)](https://www.paimio.fi/paatoksenteko/strategiat_ja_suunnitelmat)

UKK-Instituutti:

[Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://www.ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/)

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-ikaantyminen/>



[Soveltavat liikkumisen suositukset - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](http://ukkinstituutti.fi)

Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä:

[https://www.lts.fi/media/lts\\_tapahtumat/slp18/teemasessio2/valtio-soveltavan-liikunnan-ja-vammaisurheilun-edistajana.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_tapahtumat/slp18/teemasessio2/valtio-soveltavan-liikunnan-ja-vammaisurheilun-edistajana.pdf)

