

KUNTALAISALOITE

Me Heinolan terveystieteiden alakerrassa toimivan seniorikuntosalin käyttäjät pyydämme salin toiminnan lopettamisen siirtämistä. Toivomme siihen pidempää siirtymäaikaa, jotta ehtisimme paremmin sopeutua muutokseen.

Heinola on julistautunut treveysliikuntakaupungiksi 2006.

Heinolan kaupunki on seniorikuntosalin toiminnalla osoittanut olevansa edelläkävijä vanhenevan väestön liikuntakyvyn edistämiseksi. Tieto tästä toiminnasta on kertonut kaikille Heinolan erityisestä pyrkimyksestä huolehtia hyvin koko väestöstä.

Tiedossamme on, ettei Päijät-Hämeen Sote enää jatka tätä toimintaa eikä kaupungilla ole toiminnan jatkamiseen varaa. Varaa ei ole myöskään liikuntakyvyn heikkenemiseen meille, jotka olemme saaneet monipuolisesti liikuntakykyämme parannettua tämän kuntosalin ansiosta.

Salin erityismerkitys on sijainnissa ja vertaistuksessa. Toimintaidea ja tulokset on niin hyviä että, lopettamisen sijaan tietoa menetelmän toimivuudesta tulisi alkaa levittää. Tavoitteena ikäihmisillä ei ole enää niinkään lihasten kasvattaminen, vaan välttämättömän liikuntakyvyn säilyttäminen. Vastaava vertaistuki puuttuu kaupungin muista saleista, joiden käyttäjillä on aivan toisenlaisia tavoitteita. Yli 70-vuotiaiden kuntosalille lähteminen on ison kynnyksen takana, mutta sen ylitettyään elämänlaatu paranee huomattavasti.

Liikuntakyky on tärkein vireyttä ja sosiaalisuutta ylläpitävä asia. Ilman jatkuvaa liikuntaa ikääntyvän liikuntakyky heikkenee nopeasti. Muutaman viikon tauko on monelle liikaa. Sen havaitsimme, kun korona pakotti eristykseen.

Heinolan keskusta-alueella on paljon ikääntyvää väestöä ja heidän vireytensä on omiaan lisäämään kaupunkimme elinvoimaisuutta. Toiveenamme on, että pidemmän siirtymäajan kuluessa löytäisimme yhdessä paremmin toimivia ratkaisuja ikääntyvien kuntosalitoiminnan jatkamiseen ja edelleen kehittämiseen.

Heinolassa 8.11.2022

Seniorikuntosalin vertaisohjaaja

