

Arvoisa puheenjohtaja, hyvät valtuutetut ja läsnäolijat.

Ikä -ja ikääntyvät ihmiset ovat Karkkilassakin sydämen asia tai ainakin pitäisi olla. Ikääntyminen ei ole pelkästään haitta, se on myöskin voimavara ja useimmiten... meidän jokaisen tulevaisuus.

Ennusteiden mukaan syntyvyys on laskussa ja työikäisten muuttovirta kokoajan Karkkilasta pois päin.

Olisi tärkeää, että ikääntyvän väestön hyvinvointiin, terveyteen, osallistumiseen, elinympäristöön, liikkumiseen ja päivittäisiin toimintojen suorittamisiin kiinnitettäisiin huomiota ja tuettaisiin kaikin mahdollisin keinoin itsenäistä selviytymistä jokapäiväisistä toiminnoista.

Sanonta kuuluu liike on lääke. Se on totta, mutta mitkä edellytykset meillä on vuoden ympäri liikkumiseen sisällä ja/tai ulkona?

Sisäliikunta tiloja on jonkin verran, mutta ulkona voi talvella ainoastaan kävellä, jos ei avantouintia tai hiihtoa pysty harrastamaan.

Ns. Senioripuisto antaisi erinomaiset mahdollisuudet ympäri vuotiseen kunnon kohentamiseen ja yllä pitämiseen.

Senioripuisto on erityisesti ikääntyneille suunnattu liikuntapuisto, jossa on mahdollista harjoittaa liikuntaa esteettömästi ja turvallisesti.

Puiston tavoitteena on luoda mahdollisimman matala kynnys liikunnan aloittamiseen ja aktivoida ikääntyneitä ja ikääntyviä liikkumaan säännöllisesti.

Puistoliiikunta mahdollistaa myöskin sosiaalista kanssakäymistä.

Puiston tavoitteena on tukea ikäihmisten omatoimisuutta ja ehkäistä toimintakyvyn heikkenemistä vaikuttamalla mm tasapainoon ja lihasvoimaan sekä lisäämällä innostusta ulkoiluun.

Puistossa kävijät voivat käyttää liikuntalaitteita omatoimisesti puistoon sijoitettujen selkeiden ohjeiden avulla.

Laitteita ovat esim. käsipyöräruori, surf laite, rinta- ja käsilihas laite, jalkaprässi sekä hiihtosteppe. Laitteita on yhdistelmänä "karuselli" muotoon tai yksittäisinä joita voi sijoittaa reitin/ polun varrelle ei kuitenkaan liian kauas toisistaan.

Liikunta puistoista ja laitteista on hyviä käytännön esimerkkejä Lopelta ja Nummelasta. Esimerkki paikat on rakennettu eri tyylisesti Lopella on yhdistelmä laitteita ja Nummelassa radanvarsi toteutus.

Esitämme, että Karkkilan sivistys- ja tekninen toimiala ottaisi asian omakseen ja tutkisi senioripuiston sijoitus kohteen ja kustannukset esim. "Harjunsyrjän" leikkipuiston lähelle tai muualle keskustan alueelle. Ns. seniori liikunta laitteet sopivat kyllä kaikenikäisille, pikkulapsia lukuun ottamatta ja näin täydentäisivät keskustan alueen käyttöä.

Hankerahoitus mahdollisuus saattaisi tulla kysymykseen, esimerkkinä "kunnossa kaiken ikää".

Karkkilan Vanhusneuvosto