

VALTUUSTOALOITE

Yli 70-vuotiaiden ilmaiset uimahallivuorojen palautus hiljaisille tunneille.

Kunnat vastaavat edelleen kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä, vaikka sote-palvelut siirtyivätkin hyvinvointi alueelle.

Poistamalla ns. hiljaisina tunteina olleet yli 70v ilmaisuinnit, kunta heikenti huomattavasti ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia, eikä kunta panosta siihen ainoaan asiaan mikä kunnille jäi tehtäväksi, eli hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen.

Ikäihmisen uimaharrastuksen väheneminen tai loppuminen on merkittävä menetys, joka vaikuttaa laaja-alaisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Uinti on ikääntyneille erityisen hyvä liikuntamuoto, sillä veden vastus keventää liikkumista.

Uinti on monille senioreille yksi parhaista liikuntamuodoista, joten sen lopettamisella voi olla useita seurauksia. Uinti on koko kehoa kuormittavaa, mutta nivelille hellävaraista liikuntaa. Kun se jää pois, voi lihasvoima vähentyä, etenkin selässä, jaloissa ja käsissä, kestävyyskunto heikentyä, tasapaino ja liikkuvuus huonontua sekä nivelten jäykkyys ja kivut lisääntyä.

Vedessä liikkuminen tukee kehoa, joten moni pystyy siellä tekemään liikkeitä, jotka maalla ovat vaikeampia. Sairauksien riskit voivat vesiliikunnan vähennyttyä kasvaa. Säännöllinen vesiliikunta auttaa usein hallitsemaan monia ikääntymiseen liittyviä terveysasioita kuten verenpainetta, sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa, painonhallintaa, tyypin 2 diabeteksen riski ja nivelrikon oireita. Jos liikunta vähenee paljon, näiden hallinta voi vaikeutua.

Uinti ja vesijumppa kehittävät lihaskoordinaatiota ja tasapainoa. Kun harjoittelu loppuu, lihasvoima jaloissa heikkenee ja reagointikyky hidastuu, mikä voi lisätä kaatumisriskiä. Se on yksi tärkeimmistä terveysriskeistä iäkkäillä.

Vesiliikuntaan liittyy myös sosiaalinen ja henkinen hyvinvointi. Uimahallikäynti on monelle mielialaa ja arjen rytmiä tukeva rutiini. Uintiharrastuksen vähetessä tai loppuessa mieliala voi laskea.

Panostus ikäihmisten vesiliikuntaan ei ole kunnalle rahallinen menetys, vaan panostusta tulevaan, ja rahan säästämistä pitkällä tähtäimellä. Siten ikäihmisten terveys pysyy yllä ja he selviävät arjen askareista, mikä auttaa säilyttämään toimintakykyä ja itsenäisyyttä pitkälle tulevaisuuteen.

Ikäihmisten toimeentulo ja harrastusmahdollisuudet ovat ajankohtainen huolenaihe, ja monet vähävaraiset eläkeläiset joutuvat tinkimään vapaa-ajan toiminnoista. Takuueläkkeellä elävien rahat riittävät usein niukasti vain peruselämiseen, kuten ruokaan, vaatteisiin ja asumiseen, ja monet tinkivät jo lääkäriin menosta ja lääkkeistä.

Pidetään huoli, että meillä kaikki yli 70-vuotiaat pääsevät uimaan tuloihin katsomatta; pidetään huoli heistä, jotka ovat verorahoillaan uimahallia olleet rakentamassa.

Padasjoella 8.6.2026

Valtuutettu Mira Vilks

JUHA SALONEN