

**Ikäihmisten etäliikunnan tukeminen korona-aikana Herman Röytiön rahaston varoilla**

469/02.05.01/2011

KHALL 11.05.2020 § 103

Koronavirus on rajoittanut poikkeuksellisella tavalla arjen elinpiirejä ja rutiineja, sosiaalisia kontakteja sekä harrastuksiin osallistumista. Viranomaisten ohjeistusten noudattaminen ja fyysisten kontaktien välttäminen ovat välttämättömän tärkeitä epidemian hillitsemiseksi ja erityisesti haavoittuvampien kohderyhmien terveyden turvaamiseksi. Poikkeustilanteesta huolimatta on tärkeää painottaa jokapäiväisen liikkumisen merkitystä. Erityisesti ikäihmisten lihasvoimat ja fyysinen toimintakyky heikkenevät nopeasti ilman säännöllistä aktiviteettia. Etänä tuotettujen jumppien, kotivoimisteluohteiden ja pienten arkitekojen merkitys korostuvat.

Pyhjärven asukkaista yli 30 % on yli 65-vuotiaita, joiden arkeen karanteeni vaikuttaa. Heistä suurin osa asuu kotona. Kyky liikkua arjessa on keskeinen tekijä turvaamaan ikäihmisten toimintakykyä, omatoimisuutta ja itsenäistä pärjäämistä. Suositusten mukaan yli 65-vuotiaiden tulisi harjoittaa lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta ainakin kaksi kertaa viikossa ja reipasta, hengästyttävää liikkumista 2,5 tuntia viikossa. Lisäksi kevyt liikuskelu ja istumisen tauottaminen ovat tärkeitä.

Tuodakseen ikäihmisille lisää etäliikunnan mahdollisuuksia, kaupunki toteuttaa liikunnan ohjausvideot yhteistyössä paikkakunnan yrittäjien kanssa. Ohjausvideot julkaistaan toukokuun alusta lähtien Pyhjärven kaupungin internet-sivuilla ja ovat sieltä käsin kaikkien kuntalaisten katsottavissa maksutta. Jumpat suunnitellaan siten, että tarjontaa löytyy aina tuolijumpasta, pystyjumppaan, unohtamatta kehonhuoltoa ja kuntoutuksen näkökulmaa. Ensimmäiset videot julkaistiin maanantaina 4.5. Uudet videot ilmestyvät sivuille aina kahden viikon välein. Mukana on tällä hetkellä yhteensä 7 paikkakuntamme liikunta-alan yrittäjää.

Pyhjärven kaupungin taseessa olevat toimeksiantojen pääomat sisältävät Röytiö Herman lahjoitusrahaston. Rahaston varoja käytetään kaupunginhallituksen 8.11.2010 päätöksellä Pyhjärven kaupungin ikääntyvien henkilöiden terveys- ja hoivapalveluihin. Kaupunginhallitus päättää varojen käytöstä sekä valvoo varojen käyttöä.

**Kaupunginjohtajan päätösehdotus:**

Kaupunginhallitus päättää, että Pyhjärven kaupunki tukee ikäihmisten etäliikuntaa korona-aikana välittämällä kuntalaisille liikunnan ohjausvideoita kaupungin www-sivujen kautta. Liikunnan ohjausvideot hankitaan paikkakunnan yrittäjiltä liikuntatoimen neuvotteleman sopimuksen mukaisesti.

Ohjausvideoiden hankintaa tuetaan toteutuneita kustannuksia vastaavasti,

kuitenkin max. 2.000 eurolla. Kustannus katetaan Herman Röytiön rahaston varoista.

**Päätös:**

Kaupunginhallitus hyväksyi kaupunginjohtajan päätösehdotuksen.