

Vanhusneuvoston aloite: Lisää liikuntaa Kauniaisten senioreille ja eläkeläisille nettiliikuntakurssien avulla

KUVA 05.05.2022 § 23

342/12.08.01/2022

Lisätiedot:

liikuntasuunnittelija Helena Pirvola-Nykänen, puh. 050 5556 252  
etunimi.sukunimi@kauniainen.fi

Kauniaisten vanhusneuvosto, Grankulla svenska pensionärer rf ja Kauniaisten Suomalaiset Seniorit ry ovat 25.4.2022 kulttuuri- ja vapaa-aikavaliokunnalle toimittaneet aloitteen ”Lisää liikuntaa Kauniaisten senioreille ja eläkeläisille nettiliikuntakurssien avulla”. Aloite on **oheismateriaalina**.

Valtuustoaloitteessa em. järjestöt toivovat ikääntyneille suunnattuja Internetin kautta ohjattuja etäliikuntakursseja syyskaudelle 2022 sekä ehdottavat etäkurssien hinnaksi n. 30 € / kurssi, nykyisen kurssimaksun ollessa yleensä 52 €.

#### Vastaus neuvostoaloitteeseen

##### *Taustaa*

Kauniaisten kansalaisopistossa on järjestetty ikääntyneille suunnattuja liikunnan etäkursseja kevästä 2020 alkaen. Lähes kaikki (n. 90 %) kansalaisopiston ikääntyneille suunnatuista liikuntakursseista siirtyivät etäopetukseen maaliskuussa 2020 koronapandemian seurauksena. Ikääntyneille suunnattuja liikunnan etäkursseja järjestettiin keskimäärin 55 kurssia viikossa.

Kaikki ikääntyneille suunnatut ryhmäliikuntakurssit toteutettiin Zoom -sovelluksella, jonka käytössä opiskelijat ohjeistettiin, jopa kotikäynneillä. Liikunnan etäkursseille osallistui n. 400 ikääntynyttä viikossa. Etäkurssit sujuivat hyvin ja asiakkaat olivat erittäin tyytyväisiä kurssitarjontaan. Tämän digiloikan seurauksena kansalaisopisto on tarjonnut etäkursseja jatkossakin. Syksyllä 2021 ja kevätkaudella 2022 on ollut tarjolla etäkursseja, määrällisesti kuitenkin vähemmän kuin keväisin pandemian aaltohuipuissa 2020–2021, jolloin lähiopetus oli kielletty.

Kauniaisten vanhusneuvosto on ollut yhteydessä liikuntasuunnittelijaan helmikuussa 2022 ja tiedustellut mahdollisuutta lisätä ikääntyneille suunnattuja etäkursseja heille osoitetun toiveen ja kysynnän perusteella. Tämän seurauksena perustettiin välittömästi kevätkaudelle 2022 uusia ikääntyneille suunnattuja liikunnan etäkursseja, joista ilmoitettiin vanhusneuvoston välityksellä Kauniaisten Suomalaiset Seniorit- sekä Grankulla svenska pensionärer -yhdistyksille.

Tulevalle syksylle (syyskausi 2022) kansalaisopisto on lisännyt ikääntyneille suunnattuja etäkursseja. Tarjolla on seitsemän etäliikuntakurssia viikossa. Liikuntamuotoja ovat: Keskipäivän jumppaa, tuolijumppaa, kehonhuoltotunteja, syvävenyttelyä ja fascia -venyttelyä. Tunteja on lisätty ja suunniteltu siten, että tarjontaa löytyy jokaiselle arkipäivälle maanantaista torstaihin. Etätunnit striimataan Zoom -sovelluksella. Ilmoittautuminen kurssille tapahtuu HelleWi -järjestelmän kautta tai puhelimitse kansalaisopiston kansliaan 11.8.2022 klo 10.00 alkaen.

Linkki kansalaisopiston syksyn 2022 kurssitarjontaan löytyy kansalaisopiston www-sivuilta (toukokuun lopulla) sekä kurssiesitteestä, joka jaetaan jokaiseen kauniaislaiseen talouteen 4.8.2022.

### *Kurssimaksujen hintaperusteet*

Kulttuuri- ja vapaa-aikavaliokunta vahvistaa vuosittain kansalaisopiston kurssimaksut. Maksuperusteena käytetään kurssin opetustuntien määrää. Kurssimaksut kattavat 24 % kansalaisopiston menoista (kansalaisopiston toimintakertomus 2021). Etäkurssien osalta lisämenona ovat Zoom -lisenssit. Tällä hetkellä kaikki kaupungin omistamat liikuntaan soveltuvat tilat ovat 100 % käytössä maanantaista perjantaihin, ml. opistotalo Petra, joten ainoaksi vaihtoehdoksi jää etäkurssien perustaminen, kun kurssitarjontaa halutaan lisätä. Etäkurssit eivät siis ollenkaan säästä opiston sisäisiä vuokramenoja, mutta toimivat hyvänä lisänä kurssitarjontaan.

Myös opettajien henkilöstömenot pysyvät samana koska tunneista maksetaan sama palkka. Sekä lähi- että etäkurssissa on sama minimimäärä kurssilaisia, eli seitsemän (7) opiskelijaa. Mikäli joidenkin kurssien hintaa alennetaan, se vaikuttaa kurssitarjontaan. Mitä enemmän tuloja on, sitä monipuolisempaa kurssitarjontaa kansalaisopisto voi järjestää.

Kauniaisten kansalaisopistolla on käytössä Kaikukortti, jolla voi maksutta osallistua normaalikurssitarjontaan. Kortti on henkilökohtainen, ilmainen ja tarkoitettu henkilöille, jotka eivät tiukan taloudellisen tilanteensa vuoksi muuten voisi käyttää palveluita. Kaikukortin myöntää Kauniaisten sosiaalitoimisto.

### *Yhteenveto*

Kauniaisten kansalaisopisto järjestää syksyllä 2022 seitsemän viikoittain kokoontuvaa ikääntyneille suunnattua etäliikuntaryhmää. Kulttuuri- ja vapaa-aikavaliokunta päättää lukuvuoden 2023-24 kurssimaksuista syksyllä 2022.

Sivistystoimenjohtaja Mikael Flemmich:

Kulttuuri- ja vapaa-aikavaliokunta merkitsee tiedokseen edellä olevan vastauksen tehtyyn neuvostoaloitteeseen, ja toteaa aloitteen loppuun käsitellyksi.

Päätös:

Päätösehdotus hyväksyttiin.

Oheismateriaali:

Aloite: Lisää liikuntaa senioreille ja eläkeläisille nettiliikuntakurssien avulla

Jakelu:

Aloitteen tekijät