

## Valtuustoaloite maksuttoman kuntosalikäytön tarjoamista omaishoitajille

Sivistyslautakunta 10.12.2024 § 126  
423/12.00.02/2024

**Päätösehdotus** Sivistyslautakunta merkitsee saaneensa vastauksen valtuustoaloitteeseen tiedoksi ja aloitteen loppuunkäsittelyksi.

**Päätös** Sivistysjohtajan esitys hyväksyttiin.

**Selostus** Kuntaan on 10.6.2024 saapunut valtuustoaloite omaishoitajien maksuttomasta kuntosalikäytöstä kunnan kuntosaleilla. Maksutonta kuntosalin käyttöä perustellaan liikunnan monipuolisilla vaikutuksilla terveyden edistämässä sekä omaishoitajien elämäntilanteella, mikä saattaa olla haastava tai vaikea. Usein omaishoitajat ohittavat omaan terveyteen liittyvät asiat ja laittavat hoidettavan tai muun perheen tarpeet oman hyvinvoinnin edelle. Lisäksi omaishoitajana toimiminen saattaa olla fyysisesti hyvinkin raskasta. Henkinen uupumus ja stressi saattavat aiheuttaa jopa fyysisiä oireita.

Omaishoitajien maksuton kuntosalin käyttö kunnan kuntosaleilla on kannatettava ja tärkeä aloite. Liikunta on yksi tärkeimmistä keinoista pitää huolta omasta hyvinvoinnista. Laukaan vapaa-aikapalvelut tarjoaa erilaisia liikuntaryhmiä erityisryhmiin kuuluville, joihin myös omaishoitajat ovat tervetulleita. Aikataulullisesti omaishoitajien saattaa olla kuitenkin vaikea sitoutua viikoittaiseen, säännölliseen ryhmätoimintaan. Omaishoitajan voi olla helpompi toteuttaa harjoittelua oman aikataulunsa mukaan, mihin mm. omatoiminen kuntosaliharjoittelu sopii. Laukaan vapaa-aikapalveluiden maksuton liikuntaneuvonta voi olla lisäksi tukimuotona, jos henkilöllä ei ole aiempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta.

Omaishoitajien maksuton kuntosalikäyttö voidaan toteuttaa Laukaan kunnan kuntosaleilla vuoden 2025 alusta alkaen. Kunnan kuntosalikorttia varten tulee esittää tarvittavat todisteet omaishoitajuudesta, ja kuntosalin käyttöoikeus on haettava ohjeiden mukaisesti. Esmikko-avainlätkä on lunastettava (sivla 12.11.2024 § 107). Omaishoitajien maksuttomaan kuntosalien käyttöön tehdään kirjalliset ohjeet kunnan verkkosivuille alkuvuodesta 2025. Lisäksi omaishoitajien yhdistyksiä tiedotetaan asiasta.

**Esittelijä** Sivistysjohtaja Jussi Silpola

**Valmistelija** Vapaa-aikajohtaja Salla Turpeinen, p. 050 473 0121