

Valtuutettu Mimmi Ruusunen ym. aloite: Liikuntakaveri-toiminnan käynnistäminen Turussa

Turun kaupungin tulisi selvittää Liikuntakaveri-toiminnan käynnistämistä, jonka tavoitteena on purkaa sosiaalisia esteitä liikkumisen tieltä ja lisätä turkulaisten hyvinvointia. Toimintamalli perustuisi yhteistyöhön kaupungin, järjestöjen ja vapaaehtoisten kesken — Kulttuurikaveri-konseptin tapaan.

Liikuntakaveri on vapaaehtoinen, joka lähtee mukaan lenkille, uimahalliin, kuntosalille, tanssitunnille tai muuhun liikuntaharrastukseen sellaisen henkilön kanssa, joka ei yksin uskalla, pysty tai motivoitu lähtemään. Toiminta sopisi erityisesti ikäihmisille, yksinäisille, maahanmuuttajille, kuntoutujille ja nuorille, joilla ei ole liikuntaseuraa tai joiden taloudelliset ja sosiaaliset resurssit ovat rajalliset.

Liikkumattomuus on yksi suurimmista kansanterveydellisistä ja -taloudellisista haasteista myös Turussa. Tutkimusten mukaan liikkumattomuuden kustannukset Suomelle ovat arviolta yli 3 miljardia euroa vuodessa, ja vaikutukset näkyvät suoraan sosiaali- ja terveydenhuollon menoissa. Jo pienikin lisäys arkiliikunnassa parantaa terveyttä, vähentää sairastavuutta ja vahvistaa mielen-terveyttä.

Monelle turkulaiselle liikkumisen este ei ole niinkään fyysinen tai taloudellinen, vaan sosiaalinen. Yksin lähteminen voi olla vaikeaa — erityisesti jos oma toimintakyky on heikentynyt, ei tunne paikkoja tai kokee turvattomuutta. Liikuntakaveri-toiminta voisi madaltaa näitä esteitä, lisätä yhteisöllisyyttä ja vähentää yksinäisyyttä.

Turun kaupungilla on erinomainen mahdollisuus toimia edelläkävijänä hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämisessä. Liikuntakaveri-toiminta tukisi kaupungin strategisia tavoitteita terveyden edistämisestä, ennaltaehkäisevästä hyvinvointityöstä sekä asukkaiden yhdenvertaisista mahdollisuuksista liikkua ja osallistua.

Kulttuurikaveri-toiminta on osoittanut, että vapaaehtoistoimintaan perustuva malli madaltaa kynnystä osallistua ja on kustannustehokas tapa lisätä osallisuutta ja hyvinvointia. Samantyyppinen rakenne voisi toimia myös liikunnan puolella, hyödyntäen kaupungin liikuntapalveluita ja järjestöverkostoa.

Ehdotan, että kaupunki selvittää Liikuntakaveri-toimintamallin käynnistämisen mahdollisuudet yhteistyössä järjestöjen ja liikuntapalveluiden kanssa.

Ruusunen Mimmi (KESK)

Kaupunginvaltuusto

27.10.2025

Kannattajat (24 kpl)

Muurinen Seppo (KESK)
Wahlsten Aliisa (VIHR)
Girs Alice (PS)
Hellsten Kristiina (SDP)
Karjalainen Riitta (KESK)
Saarinen Jaana (SDP)
Rönkä Aino (VIHR)
Jäppinen Jonnamiia (SDP)
Vehosmaa Anne-Maarit (KD)
Bell Claire (VAS)
Hersi Muhiadin (VAS)
Achrén Janina (RKP)
Hautala Kaisa (KESK)
Weber Konsta (VIHR)
Kankaanranta Miina (PS)
Vörlund-Wallenius Terhi (VIHR)
Niinivirta Pirjo (PS)
Lindberg Essi (VIHR)
Nurmio Timo (SDP)
Herlevi Saimi (VAS)
Kallio Nina (SDP)
Uusitalo-Heikkinen Mervi (VAS)
Valta Sara (VAS)
Anttila Juha (PS)