

Kuntalaisaloite: Lisää penkkejä Ruskon keskustan alueelle

Arvoisat päättäjät,

Haluan tehdä aloitteen penkkien lisäämisestä Ruskon keskustan alueelle. Olen kiinnittänyt asiaan huomiota sekä työni kautta (neurologinen kotikuntoutus, pääpainona ikääntyneet) että ikääntyneiden kuntalaisten näkökulmasta. Keskustan alueella on tällä hetkellä varsin vähän levähdyspaikkoja, ja olen kuullut useilta ikäihmisiltä toiveen lisätä penkkejä erityisesti liikenneympyrän ja Loviisan Aitan väliselle alueelle.

Miksi penkkejä tarvitaan?

Tavallinen puistonpenkki voi olla ikääntyneelle ihmiselle erittäin merkittävä arjen mahdollistaja. Moni uskaltautuu helpommin kävelylle tai asiointimatkalle, kun tietää voivansa tarvittaessa levähtää matkan varrella. Penkkejä tarvitaan riittävän tihein välein, jotta myös lyhyt kävely kotoa kauppaan, palveluihin tai harrastusten pariin onnistuu turvallisesti.

Oikein sijoitetut levähdyspaikat tukevat ikäihmisten toimintakykyä ja laajentavat heidän mahdollisuuksiaan liikkua itsenäisesti. Vaikka ulkoilu ei estä vanhenemista, säännöllinen liikunta ylläpitää fyysistä kuntoa, lisää elämänlaatua ja auttaa asumaan omassa kodissa pidempään.

Penkeillä on myös liikunnallinen merkitys. Penkkien yhteydessä voidaan tehdä yksinkertaisia harjoitteita, kuten jalkalihaksia vahvistavia liikkeitä, joiden merkitys korostuu ikääntyessä.

Lisäksi penkit ovat tärkeitä kohtaamispaikkoja. Ne tarjoavat mahdollisuuden pysähtyä, vaihtaa kuulumisia ja tavata muita ihmisiä, mikä osaltaan vähentää yksinäisyyttä ja lisää yhteisöllisyyttä.

Ehdotukset penkkien sijoittamisesta

Ikääntyneiden ulkoilua tukeva penkkiverkosto edellyttää sopivia välimatkoja, esteettömyyttä ja hyvää saavutettavuutta. Penkkejä tulisi sijoittaa noin 100–200 metrin välein vilkkaimmin käytetyille reiteille.

Alkuvaiheessa penkkejä voitaisiin sijoittaa esimerkiksi:

- Vahdontien varrelle jalankulkijoiden alikulkutunnelin ja liikenneympyrän välille, huomioiden molemmat puolet
- Talkootien alikulkutunnelilta kunnantalon kautta S-Marketin suuntaan Vanhatietä
- Koulujen, Ruskotalon ja urheilukentän läheisyyteen

Penkkien tulisi sijaita valoisilla, helposti saavutettavilla ja esteettömillä reiteillä.

Penkkien ominaisuudet

Ikääntyneiden tarpeet huomioivissa penkeissä tulisi olla:

- Istuinkorkeus noin 45–50 cm, jotta ylös nouseminen on vaivatonta
- Tukevat käsinojat ja selkänojat, jotka helpottavat istuutumista ja seisomaan nousua
- Ympäristöstä erottuva väritys, joka helpottaa heikkonäköisten henkilöiden penkin havaitsemista

Penkkilenkkien mahdollisuus

Monissa kunnissa, esimerkiksi Turussa, Raisiossa ja Naantalissa, järjestetään penkkilenkkejä ja niihin liittyviä kartoituksia. Penkkilenkkikartat auttavat asukkaita löytämään turvallisia ja helposti saavutettavia ulkoilureittejä.

Olisiko myös Ruskon mahdollista kehittää oma penkkilenkkireitti esimerkiksi keskustan alueelle tai urheilukentän läheisyyteen? Tämä tukisi kuntalaisten liikkumista ja lisäisi alueen viihtyisyyttä.

Taloudelliset ja hyvinvointivaikutukset

Käsittääkseni Ruskon kunta on mukana Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa, jonka tavoitteena on tukea kotona asuvien iäkkäiden henkilöiden toimintakykyä ja lisätä vähän liikkuvien ikäihmisten liikkumista.

Ikääntyneiden säännöllinen liikkuminen tuottaa merkittäviä terveys- ja kustannushyötyjä. Liikunta ylläpitää toimintakykyä, vähentää kaatumisriskiä ja voi siirtää raskaampien palveluiden tarvetta myöhemmäksi. Penkit ovat suhteellisen pieni investointi, mutta niiden vaikutus kuntalaisten hyvinvointiin voi olla huomattava.

Lisäämällä penkkejä kunta kannustaa kaikenikäisiä asukkaita liikkumaan, asioimaan omatoimisesti ja viihtymään yhteisessä ympäristössämme.

Ilkivallan ehkäiseminen

Mahdolliset ilkivaltaan liittyvät riskit voidaan huomioida jo suunnitteluvaiheessa:

- Penkit sijoitetaan avoimille, hyvin valaistuille ja vilkkaille reiteille.
- Valitaan kestävät, helposti huollettavat ja korjattavat materiaalit.
- Nuoria voidaan osallistaa penkkien rakentamiseen, maalaamiseen tai ympäristön suunnitteluun yhteistyössä koulujen kanssa. Osallistaminen lisää yhteisöllisyyttä ja voi osaltaan ehkäistä ilkivaltaa.

Aloite

Esitän, että Ruskon kunta selvittää mahdollisuuden lisätä penkkejä keskustan alueelle sekä laatii suunnitelman ikääntyneiden, liikuntarajoitteisten ja muiden kuntalaisten ulkoilua tukevasta penkkiverkostosta. Samalla voitaisiin arvioida mahdollisuutta toteuttaa Ruskolle oma penkkilenkkireitti tai penkkilenkkikartta.

Ystävällisin terveisin

Ruskolainen Pia Sopanen