

MSS



Kirsti Hamström

Taavetinpuisto ja Ikiliikkujareitti



Miina Sillanpään Säätiö

Miina Sillanpään Säätiön julkaisu B:32

Helsinki 2010

ISBN 978-951-8973-51-8 (PDF)

ISSN 0786-7093

”Emme lakkaa leikkimästä koska tulemme vanhoiksi;
tulemme vanhoiksi koska lakkaamme leikkimästä.”

George Bernard Shaw

SISÄLLYSLUETTELO

1. Tausta	5
2. Tavoite	6
3. Ikiliikkujareitti ja Taavetinpuisto	6
3.1. Ikiliikkujareitti	8
3.1.1. Reitin opastaulu ja opasteet	9
3.2. Taavetinpuisto	10
3.2.1. Puiston liikuntalaitteet	10
3.2.2. Opastaulu ja opasteet	11
3.2.3. Kalusteet	12
3.2.4. Istutukset	13
3.2.5. Turvallisuus	13
3.3. Rahoitus	14
3.4. Hyvien käytäntöjen jakaminen	15
3.4.1. Malli	15
3.4.2. Liikuntalaitteiden käytön opastus	16
3.5. Taavetinpuiston kehittäminen	16
3.5.1. Kävijäkysely	16
3.5.2. Kohtaamisia kotikulmilla -hanke	17
3.5.3. Taavetinpuiston ikiliikkujat – Kunnossa kaiken ikää (KKI)	17
3.5.4. Jatkosuunnitelmat yhteistyökumppaneiden kanssa	17
4. Arviointia ja yhteenveto	18

Lähteet

Liitteet

Saatteeksi

Liikunnalla voidaan tukea ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämistä ja itsenäistä selviytymistä omassa kodissa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelu vaikuttavat iäkkäiden henkilöiden lihasvoimaan ja kävelynopeuteen sekä ehkäisevät kaatumisia. Ulkona liikkuminen on tärkeää, sillä ulkoilun määrän on todettu ennustavan ikääntyneiden toiminnanvauksien syntymistä ja niistä toipumista.

Edellä mainitut tutkimustulokset olivat lähtökohtina, kun aloitimme yhdessä Helsingin kaupungin kanssa ikäihmisille soveltuvan liikuntareitin ja senioripuiston suunnittelun Pikku Huopalahteen. Taustalla oli myös Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama Ikiliikkujahanke, jonka yhtenä tavoitteena oli turvallisen liikuntareitin rakentaminen ikäihmisille. Hankkeen aikana syntyi ajatus monipuolisesta senioripuistosta, jossa ikääntyneet henkilöt voisivat yksin tai ryhmissä tehdä arjessa selviytymistä tukevia liikuntaharjoituksia, saada uusia tuttavuuksia sekä viettää yhteistä aikaa ystävien, perheen ja lastenlasten kanssa. Tavoitteenamme oli rakentaa puisto, jossa liikunta on kuin leikkiä: se tuo iloa ja hyvää mieltä ikäihmisen elämään.

Puiston ja liikuntareitin suunnittelu ja toteuttaminen oli vaativa ja pitkäjänteinen prosessi, jonka aikana jouduimme hiomaan monia yksityiskohtia kaavamuutoksen hakemisesta välinehankintoihin ja selkeisiin opasteisiin. Yhteistyö Helsingin kaupungin kanssa sujui erinomaisesti koko ajan. Erittäin arvokasta tietoa saimme ikäihmisiltä, joita kuulumme useita kertoja suunnitteluvaiheen aikana. Liikuntalaitteiden valinnassa, niiden turvallisuudessa ja harjoitusten suunnittelussa hyödynnettiin työryhmään kuuluneen fysioterapeutin asiantuntemusta ja kokemusta. Tavoitteena oli, että puistoa voivat käyttää sekä hyväkuntoiset ikääntyvät henkilöt että toimintakyvyltään jo heikentyneet ikäihmiset. Puisto sopii siten myös pyörätuolia ja rollaattoria käyttäville.

Taavetinpuisto ja Ikiliikkujareitti avattiin elokuussa 2009. Koko syksyn ajan järjestimme puistossa viikoittain maksutonta opastusta liikuntalaitteiden käytössä. Opastus on jatkunut kesällä ja syksyllä 2010. Puistoon sijoitettujen kirjallisten ohjeitten ja kuvien avulla siellä voi harjoitella myös omatoimisesti.

Valmistuttuaan Taavetinpuisto siirtyi Helsingin kaupungin ylläpidettäväksi. Puiston kehittäminen jatkuu sekä uusissa hankkeissa että yhteistyönä Helsingin kaupungin kanssa. Tarkoituksenamme on, että puisto toimii alueen yhteisenä kokoon-
tumispaikkana, ulkotapahtumakeskuksena ja kolmen sukupolven yhdessäoloa edistävänä tilana.

Haluamme lämpimästi kiittää yhteistyöstä Helsingin kaupunkia, Lappset Group Ltd:ää, Tilkankadun Pysäköinti Oy:tä sekä lukuisia muita yhteistyökumppaneita, jotka vaikuttivat hankkeen onnistumiseen. Erityinen kiitos kuuluu kaikille niille ikäihmisille, jotka osallistuivat puiston ja liikuntareitin suunnitteluun.

Taavetinpuisto tarjoaa liikuntaa ja elämäniloa ikäihmisille!

Eija Sorvari
säätiönjohtaja



Hanketta ovat tukeneet



1 Tausta

Suomessa on tällä hetkellä noin 800 000 yli 64-vuotiasta. Heistä runsaat 400 000 on yli 75-vuotiaita ja heidän määränsä kaksinkertaistuu seuraavan 30 vuoden aikana. Tilastokeskuksen ennusteen mukaan väestön ikärakenteen vanhentuessa toiminnanvajauksista kärsivien henkilöiden määrä kasvaa voimakkaasti. Iäkkäiden toimintakyvyn ylläpitäminen, omatoimisuuden säilyttäminen ja kotona selviytymisen tukeminen mahdollisimman pitkään on tärkeä tavoite niin ikäihmisen elämänlaadun kuin yhteiskunnan kannalta.

Valtioneuvoston periaatepäätöksessä liikunnan edistämisen linjoista todetaan, että liikunnan keinoin väestön hyvinvointia voidaan edistää elämäntien eri vaiheissa. Sen avulla voidaan esim. lisätä ikäihmisten omatoimisuutta ja elämänhalua sekä vahvistaa kansalaisyhteiskuntaa ja ihmisten yhteenkuuluvuutta. Liikunnan Käypä hoito -suositusten keskeinen tavoite on edistää liikunnan

käyttöä sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa näyttöön perustuvan tiedon avulla.

Ikääntyvän henkilön kotona selviytymisen tärkeimpiä seikkoja on kyky liikkua itsenäisesti. Julkilausumassa iäkkäiden ulkona liikkumisen edistämiseksi todetaan, että iäkkään hyvään arkeen kuuluu mahdollisuus ulkoiluun. Säännöllisellä kävelyllä voidaan ehkäistä iäkkäiden henkilöiden liikkumisongelmia. Monille ikääntyneille ulkona liikkuminen tuottaa kuitenkin vaikeuksia. Syynä voivat olla erilaiset sairaudet, liikkumisongelmat tai kävelykumppanin puute. Liikuntaongelmien taustalla on usein lihasheikkous. Riittävän lihasvoiman lisäksi turvallinen ja itsenäinen liikkuminen edellyttää kykyä soveltaa tasapainon hallintataitoja: asennonhallintaa, koordinaatiota ja reaktionopeutta. Viimeaikaisten tutkimusten mukaan harjoittelun pitää olla haastavaa, monipuolista ja riittävän pitkäkestoista. Harjoittelu tulisi kohdentaa siihen fyysisen toimintakyvyn osa-alueeseen, jossa ongelmia ilmenee. Esimerkiksi asennon



parempaan hallintaan tähtäävän harjoittelun tulisi myös sisältää paljon harjoitteita pystyasennossa.

Myös kaatumisen pelko rajoittaa iäkkäiden ihmisten liikkumista ja vaikuttaa näin sosiaalisen ympäristön kapeutumiseen. Sosiaalinen eristyisyys ja yksinäisyys altistavat masentuneisuudelle. Tämä puolestaan johtaa kognitiivisten toimintojen heikkenemiseen, mikä ilmenee erityisesti muistin huononemisena. Näin toimintakyvyn eri osa-alueet kietoutuvat yhteen. Tutkimusten mukaan liikunnalla voidaan vähentää depression oireita. Erityisesti ryhmäliikunta lievittää yksinäisyyttä ja parantaa mielialaa. Käypä hoito -suosituksessa todetaankin, että erilaisia taitoja ja aistitoimintoja ylläpitävä ja kehittävä toiminta, kuten liikunta sosiaalisesti virikkeellisessä ympäristössä, on tärkeää. Myös yksilöllisen ja motivoivan liikuntaneuvonnan on havaittu vähentävän mielialaoireita.

Aivojen aktivoinnin lisäksi liikunta parantaa myös aivojen toimintaa. Keho ja mieli toimivat jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Vanhusten terveyttä ylläpidetään sellaisilla toiminnoilla, jotka aktivoivat monipuolisesti niin psyykkisen, fyysisen kuin sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueita.

Parantamalla fyysistä toimintakykyä voidaan vahvistaa ikääntyneiden itsetuntoa, jota heikenty-



nyt toimintakyky helposti uhkaa.

Esteetön ympäristö mahdollistaa iäkkään ihmisen tasavertaisen osallistumisen toimintakyvystä riippumatta. Toimintaesteisyyttä voidaan vähentää myös hyvin suunnitelluilla ympäristöratkaisuilta, kuten esim. turvallisilla liikuntareiteillä.

2 Tavoite

Vuosina 2007 - 2009 toteutetun Ikiliikkuajat-hankkeen (Ray) yhtenä osatavoitteena oli rakentaa esteetön ja turvallinen liikuntapolku Pikku Huo-



palahteen neljän senioritalon läheisyyteen ikääntyvien toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Hankkeen aikana tavoitteeksi lisättiin senioripuiston rakentaminen ikäihmisille soveltuvine liikuntalaitteineen. Tarkoituksena oli tukea ikääntyneitä ylläpitämään toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä kotona mahdollisimman pitkään.

3 Ikiliikkujareitti ja Taavetinpuisto

Pikku Huopalahdessa ja sen lähiympäristössä asuu paljon vanhuksia sekä omissa kodeissaan että palvelutaloissa. Vuonna 2007 käynnistet-

tiin suunnittelu yhteistyössä Helsingin kaupungin rakennusviraston kanssa turvallisen liikuntareitin rakentamiseksi alueen ikäihmisille. Alusta asti suunnittelussa huomioitiin myös rollaattorin ja pyörätuolin käyttäjät sekä muuten liikkumisesaan tukea tarvitsevat henkilöt. Esteettömyyden vaatimukset otettiin mahdollisimman hyvin huomioon jo olemassa olevassa rakennetussa ympäristössä.

Reitin suunnitteluprosessin edetessä saatiin ajatus, että liikuntareitin varrella voisi olla myös ikäihmisille soveltuvia liikuntavälineitä. Toimivamaksi vaihtoehdoksi osoittautui kuitenkin liikuntapolun yhteyteen suunniteltu erillinen liikunta- ja toimintapuisto.

Puiston haluttiin olevan myös kohtaamispaikka alueen ikäihmisille. Siellä voitaisiin järjestää erilaisia sukupolvet ylittävää liikunta- ja kulttuuritoimintaa alueen asukkaiden yhteisöllisyyden vahvistamiseksi.

Puiston ja siihen liittyvän liikuntareitin suunnittelusta vastasi moniammatillinen työryhmä, joka koostui Helsingin kaupungin ja Miina Sillanpään Säätiön edustajista (liite 1). Hanke oli iso ja sen toteuttamiseen tarvittiin monia eri alojen asiantuntijoita, esimerkiksi esteettömyyden, asemakaa-

voituksen, valaistuksen, geriatrician, kuntoutuksen, rakentamisen, maisemasuunnittelun, graafisen suunnittelun, laitetoimituksen ja turvallisuuden alalta.

Ikäihmisten kuuleminen

Puisto on tarkoitettu ikäihmisille, joten jo suunnittelun alussa päätettiin kuunnella ikäihmisten itsensä ajatuksia ja ottaa heidän ehdotuksensa huomioon.

Keskusteluissa ikääntyneiden henkilöiden kanssa korostui puiston tulevien käyttäjien turvallisuuden tarve. Ikäihmisten ryhmässä mietittiin ”kuinka korkealla liikuntalaitte on, kuinka korkealle on pystyttävä astumaan, voiko laitteesta pudota tai horjahtaa, tai jos pääsen istumaan, pystynkö nousemaan siitä ylös, voiko luiska olla liukas” jne. Monen sukupolven vuorovaikutuksesta puhuttaessa nousi esiin myös pelko tulla vahingossa tönäistykseksi. Harjoittelussa toivottiin mahdollisuutta saada tukea esim. käsillä itse laitteesta. Lisäksi iäkkäät pitivät tärkeänä, että kaikissa laitteissa on kirjalliset ohjeet siitä, mitä välineellä voidaan tehdä ja mikä hyöty harjoittelusta saadaan.

Keskustelut tulevan puiston lähialueen ikäih-



misten kanssa osoittivat, että laitteiden käytön opastusta tarvitaan. Se madaltaa kynnystä harjoittelun aloittamiseen, ja siten käyttäjä pystyy hyödyntämään kaikki laitteiden tarjoamat harjoitteluvaihtoehdot. Ikäihmisten ryhmältä saatiin arvokkaita kommentteja myös esim. opastaulujen symbolien selkeydestä ja kirjainkoosta.

Myös opastaulujen ymmärrettävyydestä käytiin keskusteluja. Vilkaista mielipiteiden vaihtoa herätti esim. nimitetäänkö reitin käsijohdetta käsijohteeksi vai kaiteeksi. Lopulliseen opastauluun valittiin ikäihmisten ehdotus, 'kaide'.

Suunnittelusta tiedottaminen

Hankkeen suunnittelun etenemisestä tiedotettiin mm. alueen asukkaille järjestetyssä infotilaisuudessa. Usein rakentamiseen liittyvät hankkeet herättävät vastustusta, mutta Ikiliikkujareitti ja Taavetinpuisto saivat paikalla olleelta runsaalta yleisöltä vankan kannatuksen. Osallistujat myös ideoivat, kuinka reitin varrelle voisi tulla petankki-kenttä, lämpölamppuja piknikpaikalle, yhteistä kukkien istutusta jne.

Kaupungin aluesuunnittelija kertoi puistosuunnitelmasta ja sen vaatimasta asemakaavamuutoksesta alueen asukasillassa.

Uuden, tarvittavan kaavaluonnoksen myötä



suunnitelma oli nähtävänä kevättalvella 2009 Helsingin kaupungin verkkosivuilla. Silloin myös Kaupunkilehti Vartti julkaisi ensimmäisen artikkelin tulevasta puistosta.

3.1. Ikiliikkujareitti

Kaupungin edustajien kanssa käytyjen neuvottelujen jälkeen liikuntareitti päädyttiin suunnittelemaan niin, että se kulkee vaihtelevassa ympäristössä. Se tarjoaa näköpiiriin valoa – varjoa, puiston avaruutta – rakennettua miljöötä, tuulisempaa – tyvenempää, asfalttia – hiekkatietä, lapsia – aikuisia. Reitin pituus on noin 500 metriä.

Reitti varustettiin kaiteella kaikkialla, missä se oli mahdollista. Kaide helpottaa liikkumis-



ta ja tarjoaa mahdollisuuden liikuntaan myös niille vanhuksille, joille ulkoilu tavallisilla kävelyreiteillä tai kaduilla on vaikeaa. Ruostumatonta terästä oleva kaide asennettiin 850 mm:n korkeudelle graniittisiin reunakiviin. Liikuntareitin pohjamateriaaleina ovat asfaltti ja kivituhka.

Levähdystä varten reitin varrelle asennettiin esteettömät penkit noin 50 metrin välein. Penkkien korkeus on ylösnousun helpottamiseksi 550 mm ja ne sijoitettiin kohti etelää, jolloin istuja on kasvot päivänvaloa kohti. Myös reitin valaistus uusittiin.

Liikuntareitin penkit nimettiin Italian kaupunkien mukaan. Vanhus voi kertoa ystävälleen jaksaneensa tänään kävellä vaikkapa Milanosta Roomaan. Ilmaisussa on huumoria, ja toisaalta liikunnassa myös välietapit ovat tärkeitä. Levähtäessä reitin varrella tarjoutuu mahdollisuus keskusteluun muiden liikkujien kanssa, mikä edistää sosiaalista kanssakäymistä alueen asukkaiden välillä.

Reitin varrella on puutarhapalstoja kukkineen ja marjapensaineen, joita on mahdollisuus pysähtyä ihailemaan.

Sukupolvien välinen vuorovaikutus mahdollistuu Taavetinpuiston lisäksi reitin varrella sijaitsevassa pienessä leikkipuistossa, jonka penkiltä ikäihminen voi seurata lasten leikkejä.

3.1.1. Reitin opastaulu ja opasteet

Ikiliikkujareitin kävelijöitä varten suunniteltiin opastaulu (liite 2), josta ilmenevät reitin ja puiston sijoittuminen ympäristöön, reitin pituus ja levähdyspenkkien paikat. Se sijoitettiin kävelyteiden ”risteyksen” tuntumaan Pikku Huopalahden puistoalueen viereen.

Reitti merkitään myös valaisimiin asennetuilla yhtenäisillä opastepannoilla syksyllä 2010. Myös käsijohde ja reunakivi ohjaavat kulkua. Tavoitteeksi asetettiin, että reittiä pitää pystyä kävelemään opasteiden avulla molempiin suuntiin.

Muutama opaste suunniteltiin ohjaamaan kulkua reitille eri suunnista tulevia varten. Opasteet kiinnitetään reitin varrella olevien rakennusten ulkoseiniin sen jälkeen, kun taloyhtiöiltä on saatu siihen lupa.



3.2. Taavetinpuisto

Liikuntareitin sijainnin kannalta puistoalueeksi sopiva tontti (nro 16703) löytyi Taavetti Laitisen kadun, Taavetinkujan ja Tilkankujan rajaamalta alueelta. Kaupunki oli kuitenkin vuokrannut kyseisen tontin (807 m²) Tilkankadun Pysäköinti Oy:lle. Neuvottelujen jälkeen sovittiin Tilkankadun Pysäköinti Oy:n ja Helsingin kaupungin välisen vuokrasopimuksen muuttamisesta niin, että viheralue palautui kaupungille ja se voitiin ottaa vanhusten toimintakykyä ylläpitävään aktiivikäyttöön.

Tontin käyttäminen puistona edellytti asemakaavan muutosta. Muutosehdotus tehtiin, eikä uudesta kaavasta esitetty eriäviä mielipiteitä. Uusi kaava vahvistettiin elokuussa 2009.

Yhteisten neuvotteluiden pohjalta Maisema-arkkitehtitoimisto Näkymä Oy laati Taavetinpuiston suunnitelman (liite 3).

3.2.1. Puiston liikuntalaitteet

Työryhmä päätyi laitevalinnoissa kotimaisen Lappsetin 0-100 -sarjan liikuntavälineisiin. Lappset Group Ltd noudattaa liikuntavälineiden suunnittelussa EN-turvastandardeja, joilla se vastaa puiston laitteiden turva-alueiden, laiteturvallisuuden ja alustan turvallisuudesta. Lappsetilla on myös ISO 14001 -ympäristösertifikaatti.

Erityistä huomiota kiinnitettiin Taavetinpuiston liikuntalaitteiden valintaan (liite 4). Vaikka laitteet sopivat kaiken ikäisille, ne on valittu huomioiden juuri senioreiden tarpeet, kuten tasapainon ja lihasvoiman säilyminen ja niiden vahvistaminen. Myös henkilöt, joiden toimintakyky on jo heikentynyt, pystyvät hyödyntämään niitä. Osa liikuntavälineistä soveltuu myös pyörätuolia käyttäville.

Liikuntavälineiden alle asennettiin joustava kumigranulaattialusta turvallisuuden lisäämiseksi. Peruspinnan väriksi valittiin vaaleanharmaa. Puis-



toa kiertää 70 metrin pituinen punaisella kumigranulaatilla päällystetty kävelyrata, johon asennettiin 10 metrin välein merkkiraidat. Radan leveys on 150 cm. Värin vaihtelut helpottavat myös näkövammaisten liikkumista puistossa.

Harjoittelu puistossa suunniteltiin arjen toimia tukevaksi.

Kymmenen metrin välein merkityllä kävelyradalla voidaan mitata kävelynopeutta, jota tarvitaan mm. kadun ylittämiseen vihreillä valoilla ja ostoskeskusten automaattiovista kulkemiseen. Nämä edellyttävät 1,2 m/s kävelyvauhtia. Rataa voidaan käyttää myös esim. 6 minuutin kävelytestin ja 10 metrin kävelynopeuden mittaamiseen. Lisäksi kävelyradalla voi harjoitella erilaisia askeltamisia (takaperin kävely, sivu- ja ristiaskleet yms.) kävelyvarmuuden parantamiseksi.

Muutamissa laitteissa olevat askelmat asennettiin niin, että ne vastaavat korkeudeltaan junan askelman nousukorkeutta (35 cm). Osa askelmista sijoitettiin matalammalle (20 ja 30 cm) helpompaa harjoittelua varten.

Pienillä tukipinnoilla ja liikkuvilla alustoilla (kiertyvä, kallistuva, heiluva) voidaan harjoitella toiminnallista tasapainoa ja kehonhallintaa.

Puistossa voi tehdä myös käden, ranteiden, olkapäiden ja ylävartalon toimintaa tukevia har-

jotteita. Istuma-asentoa voi harjoitella pallonmuotoisten ja heiluvien istuimien päällä.

Harjoittelua voidaan eriyttää mm. niin, että edistyneemmät harjoittelijat voivat halutessaan tehdä samat harjoitteet tuetta. He voivat myös rajoittaa jonkun aistikanavan käyttöä, esim. silmät voidaan pitää kiinni, jolloin muut tasapainon hallintajärjestelmät aktivoituvat enemmän.

Turvallisuus on huomioitu niin, että kaikissa tasapainoharjoitteissa on mahdollisuus ottaa käsin tukea. Kaikki laitteet on sijoitettu matalalle, putoamiskorkeus on enimmillään 1970 mm.

3.2.2. Opastaulut ja laitteiden opasteet

Taavetinpuiston pohjoisen sisään tulon viereen asennettiin opastaulu (liite 2). Liikuntareitin ja puiston opastaulujen sisällöt eroavat toisistaan ainoastaan "Olet tässä" -merkinnän sijainnin suhteen. Opastaulusta ilmenevät reitin ja puiston sijoittuminen ympäristöön, reitin pituus ja levähdyspenkkien paikat.

Koska liikuntavälineisiin ei mahtunut perusteellista ohjeistusta laitteiden käytöstä, suunniteltiin erillinen laiteopastaulu (liite 5). Siinä kerrotaan kuvien ja tekstin avulla miten laitteella voi harjoi-



tella ja mitä hyötyä liikkeen harjoittamisesta on. Laiteopastaulu sijoitettiin mahdollisimman lähelle liikuntavälineitä. Koska lähistöllä asuu paljon ruotsinkielisiä ikäihmisiä, taulusta tehtiin kaksikielinen. Taulun toisella puolella ohjeet ovat suomeksi ja toisella puolella ruotsiksi. Opastaulusta tehtiin myös englanninkielinen versio esim. maahanmuuttajia varten. Sen voi tulostaa Miina Sillanpään Säätiön verkkosivuilta www.miinasillanpaa.fi. Opastaulun avulla ohjataan liikuntavälineiden käyttöä ja vahvistetaan harjoittelumotivaatiota. Esimerkiksi

Aaltoileva tasapainopuomi: Tasapaino

- Kävele puomilla.

Kävele ja kuljeta samalla rengasta putkea pitkin renkaan koskettamatta tankoa



Lisäksi jokaiseen liikuntavälineeseen kiinnitettiin harjoitteeseen opastava kuvasymboli.

Opastaulujen suunnittelussa otettiin huomioon ikäihmisiltä saadut ohjeet ja toiveet symbolien ymmärrettävyydestä, taulujen väriytyksestä ja rajauksesta, kirjasinten koosta jne.

3.2.3. Kalusteet

Taavetinpuiston penkeiksi valittiin esteettömät penkit (liite 4), joissa käsinojat voidaan sijoittaa haluttuun kohtaan. Yhdessä penkissä kädensijat sijoitettiin 50 cm etäisyydelle penkin reunoista, mikä helpottaa pyörätuolia käyttävän siirtymisen penkille sekä nousemisen penkiltä molempiin kädensijoihin tukeutuen.

Puistossa on myös pöytä penkkeineen esimerkiksi piknik-seurueita varten. Piknik-ryhmän penkit sijoitettiin niin, että penkin ja pöydän väliin jää riittävästi tilaa (30 cm) nousta ja istuutua ilman, että pöytä on esteenä. Penkistä jätettiin käsinojat pois penkille siirtymisen helpottamiseksi. Piknik-ryhmän käsinojallinen penkki sijoitettiin viistoon pöydän pätyyn, jotta apuvälineen kanssa liikkuva pääsisi mahdollisimman lähelle penkkiä.

Puiston kaikki penkit nimettiin suomalaisten puiden mukaan. Puiden nimiä voi käyttää virikkeinä monissa ryhmätoiminnoissa. Kuusi innostaa muistelemaan vaikkapa lapsuuden jouluja tai siitä voi tapailla sananlaskuja: "Joka kuuseen kurkottaa, se katajaan kapsahtaa". Pihlajapenkillä voi virittää laulun "Punertaa marjat pihlajan", koivun luona voi muistua mieleen "Koivun oksaan korkealle, teki peippo pesän..". Näin kehon lisäksi myös aivot saavat ulkoillessa virikkeitä.



3.2.4. Istutukset

Taavetipuistosta haluttiin luoda viihtyisä ikäihmisten kohtaamispaikka mm. istuttamalla puistoon suomalaisia perinnekasveja ja puita. Tutut kasvit ja niiden tuoksut herättävät muistoja. Maisema-arkkitehtitoimisto Näkymä laati puistoon istutussuunnitelman (liite 3).

Istutusalueet rajattiin reunakivellä ja ne toteutettiin melko matalina. Lajeiksi valittiin tuttuja, eri aikoina kukkivia perennoja, kuten syysleimuja, tarhapioneja ja ruskopäiväliljoja särkynyttä sydäntä unohtamatta.



Puiston ympärillä oli ennestään koivuja. Lisäksi sinne istutettiin rauduskoivuja, tuurenpihlajia ja koristeomenapuu.

3.2.5. Turvallisuus

Reitin ja puiston turvallisuus otettiin huomioon koko suunnittelu- ja rakentamisprosessin ajan. Ratkaisuissa huomioitiin mm. alusmateriaalin joustavuus, kaiteen suunnittelu, tehostettu valaistus ja laiteturvallisuus. Suunnitellun reitin ja puiston ympäriltä korjattiin useita maanpainaumia, jotka olisivat saattaneet olla vaarallisia. Näin estettiin myös veden seisominen painanteissa. Reitiltä raivattiin pois myös mm. ylimääräiset kaivonrenkaat, betoniporsaat ja sorakasat, jotka olisivat voineet aiheuttaa kaatumisriskin.

Helsingin kaupungin rakennusviraston kanssa sovittiin Ikiliikkujareitin talvikunnossapidosta. Sen sijaan Taavetipuiston aurauksesta luovuttiin, koska lumiaura voisi vaurioittaa puiston valettua



turva-alustaa. Liikuntalaitteiden vuoksi kaikkea lunta ei koneiden avulla myöskään saataisi kokonaan pois. Lisäksi laitteiden mahdollinen liukkaus talviaikaan voisi aiheuttaa onnettomuusriskin.

Asukasilloissa heräsi keskustelu mahdollisesta ilkivallasta. Työryhmän lähtökohtana oli kuitenkin se, että asuinympäristöjä ei voi jättää kehittämättä ilkivallan riskin vuoksi. Alueella suunniteltu uusi yhteisöllisyyden vahvistaminen, vuorovaihtus eri ikäpolvien välillä sekä yhteiset tapahtumat ja tilaisuudet lisäävät vastuuta omasta asuinympäristöstä, mikä toimii ilkivallan vastavoimana. Esimerkiksi Englannissa Manchesterissa on saatu hyviä kokemuksia ikäihmisten liikuntapuistosta, joka on asukkaiden itsensä valvonnassa ja jossa nuoret ja vanhuksat ulkoilevat samoilla alueilla.

Puiston ja reitin uusi valaistus toteutettiin Helsingin Energian tekemän valaistussuunnitelman mukaisesti. Tavoitteena oli, että hyvä valaistus antaisi turvallisuutta liikkujille ja vähentäisi mahdollista ilkivaltaa.

Taavetinpuistossa on tarvittaessa valmius myös kameravalvontaan.

3.3. Rahoitus

Puiston ja reitin hinnaksi tuli noin 250.000 euroa. Suurin yksittäinen menoerä oli liikuntareittiä kiertävä teräskaide. Helsingin kaupunki vastasi puiston ja liikuntareitin rakentamisen kustannuksista. Laitteiden kustannuksista vastasi Miina Silanpään Säätiö. Hanketta tukivat Lappset Group Ltd., Raha-automaattiyhdistys, Keskinäinen työeläkevakuutusyhtiö Varma, If Vahinkovakuutusyhtiö Oy, Deloitte, ja Asumispalvelukeskus Wilhelmiiina.

Hankkeen päätyttyä puistosta tuli Helsingin kaupungin puisto, jota kaikki kaupunkilaiset voivat käyttää.



3.4. Hyvien käytäntöjen jakaminen

3.4.1. Malli

Ikiliikkujareitti ja Taavetinpuisto ovat herättäneet paljon kiinnostusta. Yhteiskunnassa on selvästi tarvetta maksuttomalle ja helposti saavutettavissa olevalle ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämiseen tähtäävälle toiminnalle. Mallia on levittänyt tehokkaasti puiston saama julkisuus.

Uutta puistoa esiteltiin mm. TV 1:n aamutelevisiolähetyksessä ja avajaispäivänä sekä suomen- että ruotsinkielisissä tv-uutisissa.

Puistosta julkaistiin vuoden aikana noin 50 artikkelia esim. Helsingin Sanomissa, Hufvudstadsbladetissa ja monissa maakunnan lehdissä. Otsakkeina ovat olleet mm. "Ikäihmisten toimintapuisto sai innostuneen vastaanoton", "Leikki-ikä jatkuu", "Senioreille toimintapuisto", "Huopalahteen puisto ikääntyville", "Näille on käyttöä", "Stans seniorer fick egen aktivitetspark".

Tähän mennessä jo yli 600 ihmistä on käynyt ohjatusti tutustumassa puistoon (liite 6). Vierai-

lijoiden joukossa on ollut paljon mm. kuntien ja palvelukeskusten edustajia. Koulutuspäivänään esim. 100 fysioterapiayrittäjää ympäri Suomea valitsi Taavetinpuiston opintokäyntikohteekseen. Säätiölle on tehty myös kirjallisesti useita reittiä ja puistoa koskevia kyselyjä.

Ulkomaisia toimittajia on käynyt tutustumassa puistoon ja sen toimintaan mm. Ranskasta, Saksasta, Venäjältä, Italiasta ja Itävallasta. Keväällä 2010 puiston toiminnasta kuvattiin ohjelma Taiwanin televisioon.

Syksyllä 2009 Taavetinpuistoa ja Ikiliikkujareittiä esiteltiin EFRR:n (European Federation Rehabilitation Research) kuntoutusalan kongressissa Riikassa.

Miina Sillanpään Säätiö on laatinut Taavetinpuistosta esitteen (liite 7), jota on jaettu laajasti mm. Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueelle, liikuntavirastoon ja eri palvelukeskuksiin. Suomenkielinen esite painettiin keväällä 2010.

Hyvien käytäntöjen jakamiseksi säätiö on julkaissut Taavetinpuiston ja Ikiliikkujareitin suunnittelusta ja toteutuksesta kertovan raportin, joka on kaikkien saatavilla Miina Sillanpään Säätiön verkkosivuilla www.miinasillanpaa.fi.



3.4.2. Liikuntalaitteiden käytön opastus

Puiston käyttö on haluttu tehdä ikäihmisille mahdollisimman helpoksi. Puiston suunnitteluvaiheessa käydyt keskustelut ikäihmisten kanssa osoittivat, että ikäihmiset kaipaavat opastusta ja tukea, jotta laitteiden käyttömahdollisuudet tulevat tutuiksi ja kävijät saavat henkilökohtaista ohjausta.

Miina Sillanpään Säätiö on järjestänyt omalla kustannuksellaan puistossa säännöllisesti maksutonta välineiden käyttöopastusta ja neuvontaa oman harjoitteluohjelman laatimiseksi. Taavetinpuistoon ja sen liikuntalaitteiden käyttöön on käynyt tutustumassa sekä lukuisia ryhmiä eri hoitolaitoksista että yksittäisiä ikäihmisiä.

3.5. Taavetinpuiston kehittäminen

3.5.1. Kävijäkysely

Taavetinpuiston toiminnan kehittämiseksi Miina Sillanpään Säätiö teki syys- ja lokakuun aika-

na vuonna 2009 kävijäkyselyn. Vastaajia oli 51, joista 45 oli naista, 3 miestä. Heidän keski-ikänsä oli 76 vuotta, vaihteluvälin ollessa 58 – 92 vuotta. Vastaajat olivat melko hyväkuntoisia ja aktiivisia ulkoilijoita, eivätkä he juuri tarvinneet apua ulkoiluun. He arvioivat liikuntakykynsä pääsääntöisesti joko hyväksi tai kohtalaiseksi.

Vastauksissa moni arvioi puistosta ja liikuntareitistä muodostuvaa kokonaisuutta jo nyt hyväksi ja toimivaksi. Vastaavanlaisia puistoja toivottiin muuallekin. Ohjattua toimintaa haluttiin oman toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Lisäksi toivottiin erilaisia tapahtumia. Puiston kunnossa pysymisestä oltiin huolestuneita ja toivottiin puhelinnumeroa, johon voi soittaa mahdollisen ilkivallan tai tapaturman sattuessa. Palvelulinjaa puistoon pääsemiseksi pidettiin tärkeänä.

Ehdotuksia annettiin myös jatkokehittämiseksi: musiikki- ja yhteislaulutapahtumia, muita tapahtumia, toimintapäiviä, ohjattua liikuntaa läpi vuoden, laitetoivomuksia (soutulaite, ”bodaus”-laitteita), tiedotusta puiston toiminnasta (aukioloajat, tapahtumat).



3.5.2. Kohtaamisia kotikulmilla -hanke

Taavetinpuisto on keskeinen paikka Raha-automaattiyhdistyksen avustaman Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen toteuttamisessa (2010 – 2012). Hankkeen tavoitteena on yhdessä alueen ikäihmisten, muiden asukkaiden ja paikallisten toimijoiden kanssa kehittää uudenlaista yhteisöllisyyttä Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon asuinalueilla. Toiminta toteutetaan mm. edistämällä eri-ikäisten asukkaiden kanssakäymistä ja vuorovaikutusta järjestämällä erilaista liikunta- ja kulttuuritoimintaa ikäihmisille sekä luomalla uudenlaista välittämistä, keskinäisiä verkostoja ja auttamista.

Vapaaehtoistoiminnan kautta etsitään henkilöitä, jotka toimisivat mm. ulkoiluapuna iäkkäille. Tavoitteena on myös löytää ikäihmisiä, jotka olisivat kiinnostuneita toimimaan Taavetinpuistossa liikuntaryhmien vertaisohjaajina.

Hankkeella tuetaan laaja-alaisesti ikäihmisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Tavoitteena on toiminnan jatkuminen myös hankkeen päättymisen jälkeen.



3.5.3. Taavetinpuiston ikiliikkuajat - Kunnossa kaiken ikää (KKI)

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma on myöntänyt avustusta Taavetinpuiston ikiliikkuajien ryhmille vuodeksi 2010. Tavoitteena on aktivoida ja motivoida alueen vähän liikkuvia ikääntyneitä liikkumaan terveytensä ja toimintakykynsä säilymistä kannalta riittävästi. Ikäihmisten hyvinvoinnin lisäämiseksi pyritään ryhmissä myös vahvistamaan osallistujien keskinäistä vuorovaikutusta. Ulkoliikunnassa ryhmät hyödyntävät Taavetinpuiston liikuntalaitteita.

3.5.4. Jatkosuunnitelmat yhteistyökumppaneiden kanssa

Miina Sillanpään Säätiö jatkaa puiston toimintojen kehittämistä yhdessä Helsingin kaupungin kanssa varsinaisen Ikiliikkuja-hankkeen päättymisen jälkeenkin. Tarkoituksena on hankkia puistoon välineistöä, jolla voidaan liikunnan avulla aktivoida myös aivoja, esimerkiksi muistia. Neuvottelut uudenlaisten välineiden kehittämiseksi ikäihmisille soveltuviksi on jo aloitettu välinetoimittajan kanssa.

Puistoon pääsyn helpottamiseksi pyritään siihen, että Helsingin kaupungin liikennelaitoksen ja sosiaaliviraston kanssa neuvotellen saadaan Jouko-kaupunginosalinja (ent. palvelulinja) kulkemaan Taavetinpuiston lähistöltä.



4 Arviointia ja yhteenvetoa

Puiston ja reitin suunnittelu ja toteuttaminen on ollut vaativa ja pitkäjänteinen prosessi. Se on sisältänyt monia vaiheita ja yksityiskohtien hio- mista. Prosessin aikana ilmenneet yllättävät tekijät, kuten kaavamuutoksen hakeminen, olivat haasteellisia aikataulussa pysymisen kannalta. Hankkeen aikana työryhmä päätyi toteuttamaan ikäihmisten liikuntapuiston, jota ei ollut alkuperäisessä suunnitelmassa. Se lisäsi hankkeeseen liit- tyvää työtä ennakoitua enemmän. Jos puisto olisi ollut alkuperäisessä suunnitelmassa, niin työvai- heissa olisi todennäköisesti edetty nopeammin.

Arviointina voidaan todeta, että Pikku Huopa- lahden alueelle suunnitellun esteettömän ja tur- vallisen liikuntareitin ja puiston rakentaminen onnistui. Ikäihmisten omien tarpeiden kuuleminen antoi oikeaa suuntaa toteutukselle. Esteettömyys otettiin mahdollisuuksien mukaan huomioon val- miiksi rakennetussa ympäristössä. Saavutettavuus- teen pyrittiin myös monipuolisilla opasteilla, jotka toteutettiin sekä kirjallisesti että kuvien avulla. Suo- men-, ruotsin- ja englanninkieliset opasteet lisää- vät saavutettavuutta (esim. maahanmuuttajat).

Hankkeessa keskityttiin valitsemaan liikun- talaitteet ja suunnittelemaan harjoitukset räätälöidysti ikäihmisille arjen toimia tukevaksi. Hankkeelle oli hyötyä työryhmän moniammatilli- suudesta. Esim. liikuntalaitteiden valinnassa, käy-

tössä, turvallisuudessa ja opasteissa hyödynnettiin pienissäkin yksityiskohdissa ryhmään kuuluvan fysioterapeutin tietoa ja kokemusta. Tämä oli tär- keää, koska valmista mallia ja standardeja kaik- keen ei ollut valmiina olemassa.

Puiston käyttöä edistää se, että ikäihmiset ovat saaneet liikuntalaitteiden käyttöön maksutonta alkuopastusta. Puistossa voi harjoitella laadittujen opasteiden ja opastaulujen avulla myös omatoi- misesti. Liikuntalaitteita voivat käyttää myös toi- mintakyvyltään heikentyneet henkilöt. Osaa lait- teista voivat hyödyntää pyörätuolia käyttävät.

Juurruttamisen varmistamiseksi puistoa on esi- teltty ja siitä on tiedotettu sadoille yksityishenkilöil- le ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Myös loppuraportti on kaikkien saatavilla Miina Sillan- pään Säätiön verkkosivujen kautta. Hankkeen tulokset toimivat mallina, joka soveltuu toteutet- tavaksi myös muissa kaupungeissa ja kunnissa.

Yhteistyö kolmannen sektorin ja kaupun- gin välillä onnistui hyvin. Hankkeessa syntyi pysyvää toimintaa, joka hyödyttää alueen kaik- kia asukkaita. Valmistuttuaan Taavetinpuisto lii- kuntalaitteineen ja Ikiliikkujareitti siirtyi Hel- singin kaupungin ylläpidettäväksi. Yhteistyö Taavetinpuiston kehittämiseksi jatkuu edelleen.

Hankkeen toteutuminen tukee iäkkäiden toimintakyvyn ylläpitämistä ja kotona selviy- tymistä, mikä on tärkeä tavoite niin ikäihmi- sen elämänlaadun kuin yhteiskunnan kannalta.



Lähteet

Julkilausuma läkkäiden ulkona liikkumisen edistämiseksi. (2007). Laatijat: Voimaa vanhuuteen - ja Kun-
nossa kaiken ikää -ohjelmat. <http://www.voimaavanhuuteen.fi>.

Karinkanta S. & Piirtola M. (2009). Millaista liikuntaharjoittelua iäkkäille kaatumisten ehkäisyyn? Fysiotera-
pia 3, 34–37.

Lehmuspusto, V. & Åkerblom, S. (2007) läkkäiden ihmisten liikuntapaikkojen suunnittelu. Opetusministe-
riön liikuntapaikkajulkaisu 94. Helsinki: Rakennustieto Oy.

Liikunnan Käypä hoito -suositus (2008). Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <http://www.kaypahoito.fi>.

Piirtola M., Löppönen M., Räihä I. & ja Kivelä S-L. (2009). Ikääntyvien luunmurtumat – haaste sosiaali- ja
terveydenhuollolle. Fysioterapia 8, 4-8.

Ponsi, Vuokko ja Karvinen, Elina (2007) Ulos ulkoilupulasta – hyviä käytäntöjä ikäihmisten ulkoiluun. Hyvät
käytännöt 1/2007. Helsinki: Ikäinstituutti.

Savikko N. (2008). Ikääntyneiden yksinäisyys ja intervention elementit sen lievittämi- sessä. Väitöskirja.
Turun yliopisto: Painosalama Oy.

Tilastokeskus (2009). Väestöennuste 2009 – 2060. www.stat.fi.

Timonen L. (2007). Ryhmässä tapahtuvan liikuntaharjoittelun vaikutukset iäkkäiden huonosti liikkuvien
naisten kuntoutuksessa. Avohoidossa toteutetun harjoitteluohjelman vaikutus fyysiseen kuntoon, mie-
lialaan, toimintakykyyn ja sosiaali- ja terveyden-huollon kustannuksiin akuutin sairaalahoidon jälkeen.

Kuopion yliopiston julkaisuja D. Lääketiede, no 406. Kuopio. Kopijyvä.

Toimiva-testit (2000). läkkäiden fyysisen toimintakyvyn mittausmenetelmä. Valtiokonttori.
<http://www.valtiokonttori.fi>.

Tujula, P., Kaski, M. & Jokinen, I. (2003). Esteetön perhepuisto ja liikuntapolku. Toim. Opetusministeriö.
Liikuntapaikkajulkaisu no 85. Rakennustieto.

Turunen R., Häkkinen A. & Heinonen A. Voima- ja tasapainoharjoittelu soveltuu hyvin senioreille. Fysio-
rapia 8/2009, s. 23-26.

Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista. Opetusministeriön julkaisuja 2009:17.
Opetusministeriö.



Miina Sillanpään Säätiö

Taavetti Laitisen katu 4, 00300 Helsinki
puh. 09 473 4721, faksi 09 4734 7222
www.miinasillanpaa.fi

© Miina Sillanpään Säätiö
Taavetinpuisto ja Ikiliikkujareitti
Jälkipainos kielletään