

Salilta ryhtiä elämään

Väentupa: Kuntosalitreeni päihdekuntoutujan elämänhallinnan tueksi.

JUSSI MIETTINEN

Jussi Miettinen

Rauta nousee Laukaan Kuntokulman salilla, kun **Jyri Vaheristo** tekee maastavetoa valokuvaa varten. Päihdekuntoutuksessa oleva Vaheristo käy salilla useana päivänä viikossa ja kehuu harjoittelun olevan erittäin hyvä apu selvänä pysymisessä.

Vaheristo on salilla Väentuvan ohjaaja **Mika Salmisen** ansiosta. Hänen vetämässään Starttipaja työelämään -hankkeessa hoksattiin liikunnan merkitys paitsi ihmisen hyvinvointiin myös elämän kokonaisuutena. Säännöllinen treenaaminen pitää päänsä ja kropan kuosisa, minkä lisäksi se rytmittää mukavasti elämää ja päih-teille on helpompi sanoa ei. Mika Salminen keksi idean saunassa kuntosalitreenin jälkeen.

- Olo oli niin hyvä, että ajattelin, että samanlaisia fiiliksiä pitäisi saada myös meidän nuorille. Suurin osa meille tulevista nuorista on vähän ylipainoisia, ei harrasta mitään liikuntaa ja heidän elämänsä on lähinnä koneella istumista. Aloin miettiä, mitä jos järjestettäisiin hankkeessamme mukana oleville mahdollisuus työaikana treenaamiseen, Salminen sanoo.

NYT Väentuvan porukka pääsee kuntosalille maksutta ja he treenaavat Mika Salmisen kanssa kahtena päivänä viikossa. Harjoittelun tukena on Laukaan Kuntokulman yrittäjä **Jani Oksanen**, joka laatii jokaiselle yksilöllisen treeniohjelman ja ohjaa tarvittaessa harjoittelussa. Lisäksi Start-

tipaja työelämään -hanke antaa osallistujien käyttöön aktiivisuusrannekkeet, joilla osallistujat voivat seurata omia liikuntasuorituksiaan sekä palautumista.

Kuntosaliharjoitteluun pääsevät mukaan Starttipaja-hankkeen lisäksi Väentuvan asumisyksiköiden asiakkaat kuin päihdekuntoutujatkin. Kokemukset ovat olleet erittäin rohkaisevia.

- Varsinkin päihdekuntoutujille tämä sopii äärimmäisen hyvin ja antaa todella paljon tukea. Kuntosaliharjoittelusta saa todella paljon jaksamista ja voimaa elämään. Huonommatkin päivät on helpompi kestää, kun pitää fyysisestä kunnosta huolta. Jos olisin lääkäri, en määräisi kuntoutujille mitään lääkkeitä, ennen kuin ravinto-, lepo- ja liikunta-asiat ovat kunnossa, Mika Salminen sanoo.

Mika Salminen tietää mistä puhuu, sillä hänellä itselläänkin on päihdetusta. Salminen on noussut Väentuvan hankeohjaajaksi askel askeleelta kuntouttavan työtoiminnan ja työkokeilun kautta.

VAIKKA treenaaminen tekee hyvää kropalle ja päälle, eikä edes maksa mitään, on kuntosalin kynnyksen syrjäytymisvaarassa olevalle korkea. Mika Salmisen mukaan nuoria on yllättävän vaikea saada tarttumaan tarjoukseen.

Syitä on monia. Osa voi olla epävarmoja omasta osaamisesta, voimistaan tai jopa sopivasta treenivaatuksesta. Onpa kyse tekosyistä tai todellisista esteistä, Mika Salminen pyrkii rohkaisemaan nuoria mukaansa salille.



Päihdekuntoutuksessa oleva **Jyri Vaheristo** (oik.) käy kuntosalilla useana päivänä viikossa ja pyrkii pitämään kuntoa yllä myös lenkkeilemällä. Vaheristo on tehnyt salitreeniä noin vuoden päivät ja sanoo saaneensa merkittävästi apua kuntosaliryttäjä **Jani Oksasen** (vas.) tekemästä harjoitusohjelmasta. Väentuvan ohjaaja **Mika Salminen** on itsekin innokas kuntosaliharrastaja ja treenaa asiakkaidensa kanssa monta kertaa viikossa.

Parivaljakkona hänellä on Kuntokulman Oksanen, joka opiskelee parhaillaan nuoriso- ja yhteisöohjaajan ammattitutkintoa Pohjois-

Huonommatkin päivät on helpompi kestää, kun pitää fyysisestä kunnosta huolta.

sen Keski-Suomen ammattipiistolla (Poke). Nuoriso ja yhteisöohjaaja suunnittelee, järjestää ja ohjaa toimintaa eri ikäisille ja painopisteenä on osallisuuden lisääminen sekä kansalaistoiminta ja monikulttuurinen työ. Oksanen toivoo koulutuksen vahvistavan omaa osaamistaan ohjaustyössä.

- Lähdin mukaan koulutukseen, että pystyisin olemaan paremmin asiakkaiden tukena. Koulutus olisi ollut varmaan hyvä jo yritystä aloittaessa kuusi vuotta sitten. Vastaavat opinnot

olisivat hyväksi kaikille asiakaspalvelutyössä oleville, syksyllä opiskelun aloittanut Oksanen sanoo.

Oksanen motivaattorina on myös halu auttaa oman alueen nuoria.

- Taisimme olla aikoinaan Peurungassa Hype-aiheisessa seminaarissa (Laukaan Hyvinvointi ja perhekeskus), kun aloin miettiä, mitä itse voisin tehdä. Halusin syventää osaamistani ja voihan tästä tulla kuntosaliryttäjyyden rinnalle toinen työ. Jos siitä on hyötyä jollekin toiselle, on se ikään

kuin kirsikka kakun päälle, Oksanen pohtii.

Jyri Vaheristo suosittelisi salitreeniä oman elämänhallintansa kanssa kamppaileville.

- Salitreeni auttaa päihdekuntoutuksessa. Sen ansiosta on jotakin, mitä odottaa seuraavana päivänä, eikä tee mieli lähteä hölmöilemään, Vaheristo sanoo.

Väentupa ry on kristillisiin arvoihin nojaava yhdistys, joka järjestää Laukaassa päihdekuntoutusta ja asumispalveluita sekä toteuttaa erilaisia hankkeita.

Leppäveden palloiluhallien lausunnon käsittely siirtyy helmikuulle

Osmo Kurki

Laukaan kunnanhallitus päätti äänestyksen jälkeen jättää pöydälle korkeimmalla hallinto-oikeudelle laaditun lausunnon, joka koskee Leppäveden liikuntapuiston sisätilojen toteutusta. Asia jätettiin pöydälle äänin 6-5.

Korkein hallinto-oikeus pyysi kunnan lausuntoa valitusasiaan alunperin 29.12.2021 mennessä, johon kunta sai lisäaikaa kuluvaan vuoden tammikuun 29. päivään saakka. Maanantaisen pöydälle jättämisen jälkeen

kunta on pyytänyt lisäaikaa lausunnon antamiseen. Näillä näkymin asia on tarkoitus käsitellä kunnanhallituksen helmikuun kokouksessa.

Asian pöydälle jättämisen kannalla kunnanhallituksessa olivat **Tomi Immonen** (ps.), **Anne Kupiainen** (kok.), **Anna-Mari Pylkäs** (kesk.), **Ilkka Tiuhonen** (kesk.), **Tero Savonen** (kesk.) ja **Arto Åkerman** (ps).

Lausunnon olisivat jo maanantaina antaneet kunnanhallituksen puheenjohtaja **Sakari Suomala** (kesk.), **Leena Kautto-Koukka** (sd.), **Markku Autio** (sd.), **Elii-**

sa Haimakka (sd.) ja **Anne Leinonen** (vihr.).

Korkein hallinto-oikeus on pyytänyt kunnan ennakkolausuntoa, kun se parhaillaan punnitsee antaako se Leppäveden palloiluhallissa valituslupan korkeimpaan hallinto-oikeuteen.

Korkeimpaan hallinto-oikeuteen valituksen tehneet ovat sitä mieltä, että kunnanvaltuustossa asiasta tehty päätös on tehty väärässä järjestyksessä, kun asiaa ei oltu käsitelty sivistyslautakunnassa ollenkaan. Toisena pääperusteluna valituksessa on se, että päätökseen sisältyy mer-

kittävä taloudellinen riski ja valtuuston päätöksessä tarkoitettua vuokrasopimusta tulee pitää kuntalain 129 pykälän mukaisena vakuutena.

Korkeimmasta hallinto-oikeudesta valituslupaa hakevat **Ari Ahonen** (kesk.), **Jorma Jolanki** (vihr.), **Keijo Koivisto** (kesk.), **Kirsi Nieminen** (kesk.), **Harri Räköläinen** (kesk.) ja **Kauko Sinijärvi** (kesk.).

Leppäveden palloiluhalleja koskeva valitus on jo käsitelty Hämeenlinnan hallinto-oikeudessa, joka 7. joulukuuta 2020 päätti hylätä valituksen.

Säästöä ruoasta ja siivouksesta

KONNEVESI

Konneveden kunta hakee tehokasta ja edullista tapaa toteuttaa kunnan ruoka- ja siivouspalvelut. Kunta on teettänyt konsultilla selvityksen, jonka tietojen pohjalta se rakentaa oman mallinsa. Selvityksen mukaan toimintaa tehostamalla voidaan säästää 170 000-250 000 euron vuosittaiset säästöt.

Toimintojen uudelleen järjestelyjen myötä henkilöstön määrä tulee todennäköisesti vähemmäksi, joten kunnassa aloitetaan yt-neuvottelut, mikäli uudistus saa valtuuston hyväksynnän. Osa henkilöstövähennyksistä on mahdollista toteuttaa eläköitymisten kautta.

- Pyrimme hakemaan pehmeitä ratkaisuja, kuten eläköitymisiä ja toisiin tehtäviin siirtämisiä, sikäli kun ne ovat mahdollisia, kunnanjohtaja **Mika Pasanen** sanoo.

Päätöksentekoa mutkistaa lähestyvä sote-uudistus, jossa sosiaali- ja terveystieteiden siirtyvät hyvinvointialueen hoidettavaksi. Osa kunnan ruoka- ja siivouspalvelusta toimii tällä hetkellä sosiaali- ja terveystoimen puolella, mutta kunta ei voi ilman yhtiöittämistä ja kilpailutusta myydä palveluja hyvinvointialueelle.

Valtuuston iltakoulu käsittelee asiaa tiistaina, ja lopullinen päätös asiasta tehdään kevään aikana.