

Valtuustoaloite Puhetta ja tekoja kaikenikäisten aivoterveysten hyväksi

Kunnanvaltuusto 27.04.2026 § 24

Vatuuutettu Susanna Koivula ja muut allekirjoittaneet esittivät seuraavan valtuustoaloitteen valtuuston kokouksessa 27.4.2026:

”Moni suomalaisista on oppinut suojaamaansa päänsä kypärällä esimerkiksi pyöräillessään. Harvempi huomaa suojata aivojaan, kun puhutaan ajankäytöstä ja elintavoista.

Muistiliiton määritelmässä aivoterveysten katsotaan tarkoittavan aivojen hyvinvointia ja niiden toimintakyvyn ylläpitämistä. Aivoterveys vaikuttaa ihmisen ajatteluun, muistiin, liikkumiseen, oppimiseen, tarkkaavaisuuteen, ympäristön havainnointiin ja kommunikaatioon.

Aivoterveyttä on hyvä käsitellä vuosittain (ikätasoisesti) lasten, nuorten, aikuisten ja senioreiden kanssa. Näkökulmina voivat olla esimerkiksi ruutuajan rajoittamisen tärkeys, muistin ylläpitäminen ja tarkkaavaisuuden parantaminen sekä liikunnan ja ravitsemuksen merkitys aivojen hyvinvoinnille. Toteutustapoja on monia - tietoisuudesta teemailtapäivään ristikon täyttämiseen. Kansalaisopiston kursseilla voi myös oma-aloitteisesti aktivoida aivoja uuden kielen tai taidon oppimisen merkeissä.

Me allekirjoittaneet ehdotamme, että Mäntsälän kunnan eri toiminnoissa otetaan aivoterveys puheeksi kaikenikäisten kuntalaisten kanssa ja siten lisätään tietoisuutta aivoterveysten merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille.

27.4.2026 Mäntsälässä”

Päätös

Valtuusto päätti lähettää aloitteen kunnanhallitukselle valmisteltavaksi.

Liite 1. Valtuustoaloite Puhetta ja tekoja kaikenikäisten aivoterveysten hyväksi

Kunnanhallitus 11.05.2026 § 82

Esittelijä

Kunnanjohtaja Laurila Hannu

Päätösehdotus

Kunnanhallitus päättää lähettää aloitteen hyvinvointipalveluille valmisteltavaksi.

Päätös

Hyväksyttiin päätösehdotuksen mukaisesti.

Vastaus valtuustoaloitteeseen

Valtuustoaloitteessa esitetään, että aivoterveys otetaan vuosittain puheeksi kunnan eri toiminnoissa ja siten lisätään kuntalaisten tietoisuutta aivoterveiden merkityksestä hyvinvoinnille.

Kunnan näkökulmasta aloite tukee kunnan nykyisiä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteita. Aivoterveys kytkeytyy tiiviisti oppimis- ja toimintakykyyn, mielen hyvinvointiin, liikunnalliseen elämäntapaan, terveellisiin elintapoihin, osallisuuteen sekä aktiiviseen ikääntymiseen, jotka ovat keskeisiä tavoitteita Mäntsälän kunnan hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelmassa 2026–2030. Suunnitelmassa korostetaan työ-, toiminta- ja oppimiskyvyn tukemista, mielen hyvinvoinnin vahvistamista sekä liikkumisen ja terveellisten elintapojen edistämistä koko elämänkaaren ajan.

Aivoterveiden edistämistä toteutetaan Mäntsälässä jo nykyisin useiden palveluiden kautta. Varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa kiinnitetään huomiota liikunnan, unen, ravitsemuksen, oppimisen sekä hyvinvointitaitojen merkitykseen. Nuorisotyössä vahvistetaan nuorten hyvinvointia, osallisuutta ja terveitä elämäntapoja. Liikuntapalvelut tarjoavat kaikenikäisille mahdollisuuksia liikuntaan, mikä tukee myös aivojen hyvinvointia. Kirjaston, kulttuuripalveluiden ja kansalaisopiston toiminta puolestaan mahdollistaa elinikäisen oppimisen, lukemisen, uuden osaamisen hankkimisen ja sosiaalisen osallistumisen, joilla kaikilla on myönteinen yhteys aivoterveuteen.

Ikääntyneiden osalta kunnassa on jo tunnistettu muistisairauksien ennaltaehkäisyn merkitys. Kunnan seniori- ja liikuntapalveluissa tuetaan toimintakykyä liikunnan, sosiaalisen aktiivisuuden, osallisuuden ja aivoja aktivoivan toiminnan avulla. Lisäksi kunta tekee yhteistyötä Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa elintapaohjauksen ja terveyden edistämisen kokonaisuudessa. Muistisairauksien ehkäisy alkaa jo varhaislapsuudessa terveellisiä elintapoja tukemalla ja jatkuu läpi elämänkaaren.

Aloitteen tavoitteet voidaan huomioida osana kunnan olemassa olevia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteita ilman erillisen ohjelman laatimista. Aivoterveiden näkökulmaa voidaan vahvistaa viestinnässä, kampanjoissa, tapahtumissa, oppilaitosten hyvinvointikasvatuksessa, liikuntaneuvonnassa, seniorityössä, kirjastopalveluissa sekä kansalaisopiston toiminnassa. Teemoina voidaan nostaa esiin esimerkiksi riittävä uni, liikunta, terveellinen ravitsemus, muistin ja keskittymiskyvyn tukeminen, lukeminen, elinikäinen oppiminen, kulttuuri- ja harrastustoiminta sekä digitaalisen median tasapainoinen käyttö.

Valtuustoaloitteessa esiin nostettu aivoterveiden edistäminen on tärkeä osa kuntalaisten hyvinvoinnin, terveyden sekä työ-, toiminta- ja oppimiskyvyn tukemista. Aloitteen tavoitteet sisältyvät jo laajasti kunnan hyvinvointi- ja terveyden edistämistyöhön, mutta aivoterveiden näkökulman näkyvyyttä voidaan edelleen vahvistaa osana palveluiden normaalia toimintaa ja viestintää.

Hyvinvointipäällikkö Katja Elo, sähköposti katja.elo(@)mantsala.fi

Esittelijä

Hyvinvointipäällikkö Elo Katja

Päätösehdotus

Hyvinvointilautakunta merkitsee aloitteen osaltaan käsitellyksi ja päättää esittää kunnanhallitukselle ja edelleen kunnanvaltuustolle aloitevastauksen hyväksymistä.

Päätös