



# **Ikäystävälliset puistot Vantaalla – Kohti vahvemmin iäkkäiden hyvinvointia tukevia viherympäristöjä**

Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö  
Rakennettu ympäristö, hortonomi (AMK)  
Kevät 2025  
Laura Veijalainen

|           |                                                                                                     |            |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Koulutus  | Rakennettu ympäristö, hortonomi (AMK)                                                               |            |
| Tekijä    | Laura Veijalainen                                                                                   | Vuosi 2025 |
| Työn nimi | Ikäystävälliset puistot Vantaalla – Kohti vahvemmin iäkkäiden hyvinvointia tukevia viherympäristöjä |            |
| Ohjaaja   | Sanni Virjula                                                                                       |            |

---

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella, miten puistoja voidaan suunnitella ikäystävällisemmiksi Vantaan viheraluekehittämisen yhteydessä. Väestön ikääntyminen korostaa tarvetta kaupunkiympäristöille, jotka tukevat iäkkäiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Työ toteutettiin Vantaan kaupungin toimeksiannosta seurauksena kaupunginvaltuuston päätökseen toteuttaa Vantaalle seitsemän ikäystävällistä puistoa vuosien 2026–2030 aikana.

Suomen väestö ikääntyy nopeasti ja Vantaalla yli 75-vuotiaiden määrän ennustetaan kaksinkertaistuvan vuoteen 2045 mennessä. Iäkkäiden toimintakykyä ja hyvinvointia tukevan kaupunkisuunnittelun, ja siten myös puisto- ja viheralueiden ikäystävällisen suunnittelun rooli tulee väestörakenteen muutoksen myötä korostumaan merkittävästi lähitulevaisuudessa.

Ikäystävällisten periaatteiden mukaan suunnitellut puistot voivat edistää iäkkäiden ihmisten elämänlaatua ja hyvinvointia tarjoamalla puitteet fyysisen kunnon ylläpitämiseksi, mahdollistamalla sosiaalisen kanssakäymisen ja edistämällä henkistä hyvinvointia. Samalla ne toimivat viihtyisinä ja saavutettavina virkistysalueina kaikille käyttäjille, riippumatta iästä tai toimintakyvystä. Kun ympäristö suunnitellaan esteettömäksi ja monipuoliseksi, se palvelee koko yhteisöä lapsiperheistä nuoriin ja aikuisista ikääntyneisiin tukien samalla sukupolvien välistä kohtaamista, yhteisöllisyyttä ja yhdenvertaisuutta.

Tutkimusmenetelminä käytettiin asukkaille suunnattua kyselyä, asukastilaisuuden keskusteluja ja asiantuntijahaastatteluja. Tiedonkeruussa hyödynnettiin myös Vantaan vanhusneuvoston näkemyksiä. Lisäksi perehdyttiin nykyisiin ikäystävällisiin puistoihin Suomessa ja tarkasteltiin kirjallisuutta, seminaareja ja asiantuntijalähteitä. Tukena nykyisiä ikäystävällisiä puistoja käsittelevälle osalle oli lisäksi maastokäynneillä tehty havainnot.

Työn tuotoksina syntyivät tämä raportti, mobiilisovelluspohjainen ikäystävällisen puiston tarkistuslista sekä luonnossuunnitelma Korson Ristirajanpuistosta. Tuotokset tukevat konkreettisesti Vantaan kaupungin suunnittelutyötä ja tarjoavat mallin ikäystävällisyyden huomioimiseen muissakin viheraluehankkeissa.

Tulosten perusteella ikäystävällinen puisto on helposti saavutettava, esteetön ja viihtyisä ympäristö, jossa on mahdollista liikkua turvallisesti, levähtää riittävän usein, kohdata muita ihmisiä ja nauttia luonnosta moniaistisesti. Tärkeänä pidettiin sitä, että puisto houkuttelee liikkumaan ja viettämään aikaa ulkona, mikä tukee iäkkäiden terveyttä ja toimintakykyä. Erityisesti korostuivat riittävät penkit, selkeä opastus, hyvä valaistus, monipuolinen kasvillisuus ja matalan kynnyksen palvelut, kuten kahvila tai liikuntaryhmät.

|             |                                                                                                    |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DP          | Degree Programme in Landscape Design, Construction and Management                                  |
| Author      | Laura Veijalainen                                                                                  |
| Subject     | Age-Friendly Parks in Vantaa – Towards Green Environments to Support the Well-Being of the Elderly |
| Supervisors | Sanni Virjula                                                                                      |

---

The aim of this thesis was to examine how parks can be designed to be more age-friendly in the context of green area development in the City of Vantaa. The ageing population highlights the need for urban environments that support the physical, mental, and social well-being of older people. The work was commissioned by the City of Vantaa following a decision by the City Council to establish seven age-friendly parks between 2026 and 2030.

Finland's population is ageing rapidly, and in Vantaa, the number of people over the age of 75 is expected to double by 2045. As a result, the role of age-friendly urban planning—including the design of parks and green areas—will become increasingly important in the near future.

Parks designed according to age-friendly principles can enhance older people's quality of life and well-being by providing opportunities for maintaining physical fitness, facilitating social interaction, and promoting mental well-being. At the same time, they serve as pleasant and accessible recreational spaces for all users, regardless of age or ability. When the environment is planned to be inclusive and diverse, it benefits the whole community—from families with children to youth, adults, and older people—while also promoting intergenerational interaction, community cohesion, and equality.

The research methods included a resident survey, discussions at a participatory public event, and expert interviews. The data collection was supported by the perspectives of the Vantaa Senior Citizens' Council. Additionally, existing age-friendly parks in Finland were reviewed, and relevant literature, seminars, and expert sources were examined. Observations from site visits were also used to support the part of the study focusing on current park examples.

The outputs of this work include this report, a mobile-application-based checklist for evaluating the age-friendliness of parks, and a draft design for Ristirajanpuisto in Korso. These deliverables directly support the City of Vantaa's planning process and provide a replicable model for considering age-friendliness in other green area projects.

Based on the results, an age-friendly park is an accessible, barrier-free, and pleasant environment where users can move safely, rest frequently, engage with others, and enjoy nature through multisensory experiences. Key elements include sufficient seating, clear signage, good lighting, diverse vegetation, and low-threshold services such as cafés or guided exercise groups. These features make parks attractive for outdoor activity and support the health and functional ability of older people.

|          |                                                                     |
|----------|---------------------------------------------------------------------|
| Keywords | Age-friendliness, park, well-being, participation, landscape design |
| Pages    | 69 pages and appendices 5 pages                                     |

# Sisällys

|       |                                                                                  |    |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1     | Johdanto .....                                                                   | 1  |
| 2     | Ikäystävällisyys puistossa .....                                                 | 4  |
| 2.1   | Viherympäristöjen hyvinvointivaikutukset .....                                   | 4  |
| 2.2   | Ikäystävällisen puiston ominaisuudet .....                                       | 5  |
| 2.3   | Ikäystävällisiä puistoja Suomessa .....                                          | 7  |
| 2.3.1 | Taavetinpuisto ja Ikiliikkujareitti .....                                        | 8  |
| 2.3.2 | Liperin senioripuisto .....                                                      | 9  |
| 2.3.3 | Suursuonpuisto .....                                                             | 11 |
| 2.3.4 | Marttilanpuisto .....                                                            | 12 |
| 3     | Ikäystävällisen puiston suunnitteluperiaatteet .....                             | 14 |
| 3.1   | Asiantuntijanäkemyksiä ikäystävällisen puiston suunnitteluun .....               | 14 |
| 3.1.1 | Haastattelujen toteutus .....                                                    | 14 |
| 3.1.2 | Haastattelujen tulokset .....                                                    | 15 |
| 3.2   | Ohjeita ikäystävällisen puistosuunnittelun tueksi .....                          | 18 |
| 3.2.1 | Saavutettavuus ja esteettömyys .....                                             | 18 |
| 3.2.2 | Turvallisuus .....                                                               | 22 |
| 3.2.3 | Reitit .....                                                                     | 23 |
| 3.2.4 | Levähdyspaikat .....                                                             | 24 |
| 3.2.5 | Liikuntavälineet .....                                                           | 26 |
| 3.2.6 | Kasvillisuus .....                                                               | 28 |
| 3.2.7 | Opasteet .....                                                                   | 29 |
| 3.2.8 | Aistivirikkeet .....                                                             | 30 |
| 4     | Vantaan ikäystävällisten puistojen kehittäminen .....                            | 32 |
| 4.1   | Lähtökohdat ikäystävällisyyden lisäämiseksi Vantaan puistoissa .....             | 33 |
| 4.2   | Osallistaminen osana ikäystävällisen puiston suunnitteluprosessia .....          | 37 |
| 4.2.1 | Mitä osallistaminen tarkoittaa? .....                                            | 37 |
| 4.2.2 | Asukkaiden osallistaminen Vantaalla .....                                        | 38 |
| 4.2.3 | Osallistamisen toteuttaminen ikäystävällisten puistojen suunnittelussa .....     | 38 |
| 4.2.4 | Verkkokysely ja osallisuuspuhelin .....                                          | 41 |
| 4.2.5 | Asukastilaisuus Korson Ristirajanpuiston ikäystävällisestä suunnittelusta .....  | 43 |
| 4.2.6 | Vantaan vanhusneuvoston kommentit ikäystävällisten puistojen suunnitteluun ..... | 43 |
| 4.3   | Osallistamisen tulokset .....                                                    | 46 |



|       |                                                                       |    |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 4.3.1 | Verkkokyselyn ja osallisuuspuhelimen tulokset.....                    | 46 |
| 4.3.2 | Jatkotutkimukset ja kehityskohteet.....                               | 49 |
| 4.3.3 | Kyselytutkimuksen luotettavuuden arviointi.....                       | 49 |
| 4.3.4 | Kyselytutkimuksen soveltuvuus tutkimuskysymykseen .....               | 50 |
| 4.4   | Osallistamisprosessin arviointi .....                                 | 51 |
| 5     | Ikäystävällisyyden soveltaminen Ristirajanpuiston suunnittelussa..... | 53 |
| 5.1   | Korson asukaspuisto ja Ristirajanpuisto .....                         | 53 |
| 5.2   | Suunnittelun tavoitteet.....                                          | 54 |
| 5.3   | Suunnitteluprosessi.....                                              | 55 |
| 5.3.1 | Saavutettavuus ja esteettömyys .....                                  | 55 |
| 5.3.2 | Turvallisuus .....                                                    | 59 |
| 5.3.3 | Reitit ja liikunta .....                                              | 59 |
| 5.3.4 | Levähdyspaikat.....                                                   | 61 |
| 5.3.5 | Kasvillisuus.....                                                     | 62 |
| 5.3.6 | Opasteet.....                                                         | 63 |
| 5.3.7 | Muut palvelut .....                                                   | 64 |
| 6     | Pohdinta ja päätelmät .....                                           | 66 |
|       | Lähteet.....                                                          | 69 |

## **Liitteet**

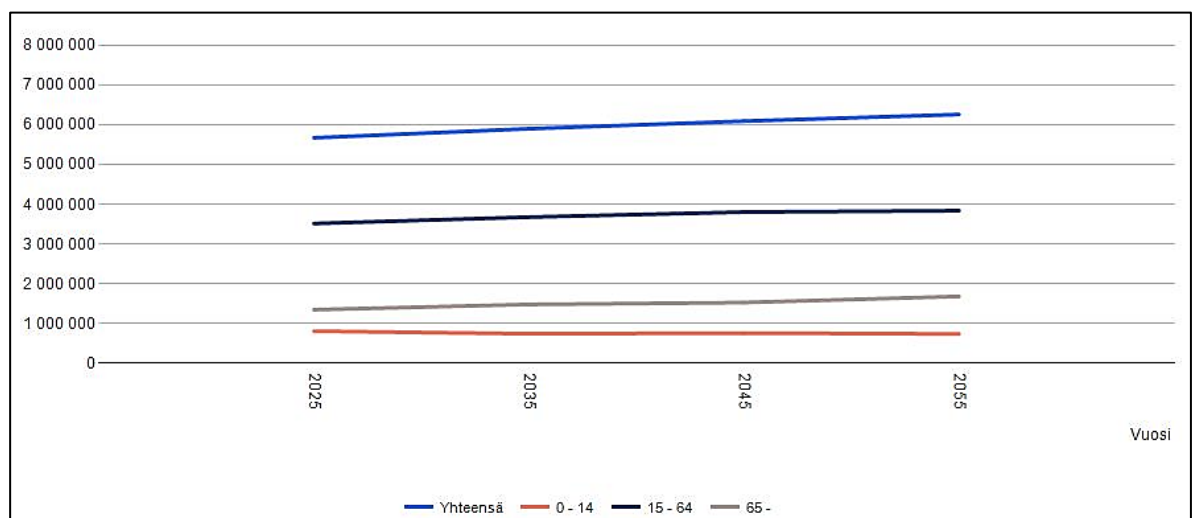
- Liite 1. Tarkistuslistasovelluksen sisältö
- Liite 2. Ristirajanpuiston luonnossuunnitelma
- Liite 3. Vantaan Kaupungin tiedote
- Liite 4. Verkkokyselyn sisältö
- Liite 5. Aineistohallintasuunnitelma

# 1 Johdanto

Yhä kiihtyvän väestön vanhenemisen myötä kaupunkisuunnittelussa on otettava uusia askelia kohti ratkaisuja, jotka tukevat ikääntyvien asukkaiden hyvinvointia entistä paremmin. Suomen väestörakenne on muuttumassa nopeasti, sillä elinajanodotteen kasvu ja syntyvyyden lasku lisäävät iäkkään väestön osuutta tulevina vuosikymmeninä. Tämä kehitys luo merkittäviä yhteiskunnallisia haasteita ja edellyttää toimia, joilla tuetaan aktiivista ja terveellistä ikääntymistä. Ikääntyneiden hyvinvoinnin, osallistumisen ja itsenäisyyden edistäminen vaatii ympäristöjen ja palveluiden kehittämistä, sillä heidän määränsä ja yhteiskunnallinen vaikutuksensa kasvavat jatkuvasti. (Sorsa, 2020, ss. 14, 26–27, 63)

Tilastokeskuksen mukaan Suomen väkiluku oli tammikuussa 2025 noin 5,64 miljoonaa, joista 65–84-vuotiaita oli 20,5 % ja yli 85-vuotiaita 2,9 % (Tilastokeskus, 2023; 2025). Tämä tarkoittaa noin 1,16–1,17 miljoonaa yli 65-vuotiasta. Väestön ikääntyminen tapahtuu Suomessa nopeammin kuin missään muussa pohjoismaisessa hyvinvointivaltiossa: viimeisen 30 vuoden aikana 65 vuotta täyttäneiden määrä on lähes kaksinkertaistunut ja 85 vuotta täyttäneiden määrä jopa kolminkertaistunut (Rotkirch, 2021). Kuvassa 1 havainnollistetut väestöennusteet osoittavat, että ikääntyneiden määrä yli kaksinkertaistuu vuosisadan puoliväliin mennessä, ja kasvun ennakoidaan kiihtyvän jälleen eliniänodotteen noustessa (Valkonen & Lassila, 2021, s. 19).

Kuva 1. Suomen väestöennuste ikäryhmittäin 2025–2055. (Tilastokeskus, 2025)



Ikääntymiseen liittyvät vaikutukset vaihtelevat suuresti yksilöittäin. Suomen lainsäädännössä iäkäs henkilö määritellään ihmiseksi, jonka toimintakyky on heikentynyt korkean iän ja siihen liittyvien sairauksien tai rappeutumisen seurauksena (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta..., 980/2012, 3 §). Käytännössä vanhuus ei kuitenkaan ole selkeärajainen käsite, vaan sen kokeminen vaihtelee yksilöllisesti. Esimerkiksi vain joka kolmas 70–74-vuotias kokee itsensä vanhaksi (Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta, 2024). Vaikka toimintakyvyn haasteet lisääntyvät iän myötä, monet ikääntyneet ovat fyysisesti aktiivisia ja elävät omatoimisesti vielä hyvin vanhassa iässäkin (Rappe ym., 2003, s. 118; von Platen, 2022, s. 3).

Toimintakykyyn vaikuttavat sekä yksilön valinnat että ympäristötekijät. Passiivinen elämäntapa voi heikentää sitä merkittävästi, ja jopa puolet toimintakyvyn heikkenemisen syistä voidaan liittää liikkumattomuuteen. (Rappe ym., 2003, s. 118). Ikäystävällinen ympäristö voi toimia vastavoimana tälle kehitykselle. Esimerkiksi esteettömät ja houkuttelevat viheralueet voivat kannustaa liikkumaan ja ulkoilemaan, mikä tukee sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia. Luonnossa liikkuminen voi parantaa mielialaa, vähentää stressiä ja lisätä sosiaalista vuorovaikutusta, mikä puolestaan ehkäisee yksinäisyyttä ja parantaa elämänlaatua (UKK-instituutti, 2025).

Maailman terveysjärjestö (WHO) perusti vuonna 2007 maailmanlaajuisen verkoston tukemaan ikäystävällisiä kaupunkeja ja yhteisöjä. WHO:n mukaan ikäystävällinen yhteisö tunnistaa ikääntyneiden monimuotoisuuden, edistää heidän osallistumistaan ja vastaa heidän tarpeisiinsa arvostaen heidän päätöksiään ja panostaan yhteiskuntaan (Norjan kuntien ja alueiden liitto, 2020, s. 5). Suomesta verkostoon kuuluvat Kalajoki, Kerava, Lahti, Tampere, Turku, Vaasa ja Vantaa (Suomen ympäristökeskus, 2025).

Vantaalla kaupungin väestö on ikääntymässä nopeasti, mikä lisää painetta suunnitella ikääntyneiden hyvinvointia tukevia kaupunkiympäristöjä (Vantaan ja Keravan hyvinvointialue, 2022, s. 1). Ikäystävällisyyden periaatteita on jo aiemmin hyödynnetty monissa puistohankkeissa, mutta kaupunginvaltuuston Vantaa 50 v. -juhlapäätös toteuttaa seitsemän ikäystävällistä puistoa vuosina 2026–2030 vahvasti ikäystävällisyyden asemaa keskeisenä teemana viheraluekehittämisessä. Päätöksen taustalla on halu vastata väestörakenteen muutokseen ja kehittää ulkoilu ympäristöjä, jotka tukevat ikäihmisten fyysistä aktiivisuutta, turvallisuutta ja sosiaalista osallisuutta. (Vantaa, 2024)

Vantaan viheralueiden suunnittelukäytännöissä on jo pitkään korostettu eri ikä- ja käyttäjäryhmien huomioimista. Esimerkiksi viheralueiden palveluverkkosuunnitelmassa

määritellään, että erityisesti lähipuistot tulee suunnitella palvelemaan senioreita, lapsia ja muita, jotka käyttävät viheralueita päivittäin kävellen tai pyöräillen (Vantaan kaupunki, 2023, s. 26). Ikäystävällisyys ei siis ole Vantaalla uusi näkökulma, vaan se kytkeytyy olemassa olevaan suunnittelukulttuuriin, jota nyt vahvistetaan ja syvennetään.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on edistää Vantaan puistojen kehittämistä ikäystävällisiksi erityisesti niiden peruskorjaus- ja rakentamishankkeiden yhteydessä. Työssä pyritään tunnistamaan suunnitteluperiaatteita, jotka tukevat mahdollisimman monipuolisesti ikääntyneiden hyvinvointia puistoympäristössä. Keskiössä ovat kaupunkipuistot ja muut rakennetut viheralueet, eikä siis laajemmat virkistysalueet kuten metsät tai luonnonpuistot. Työssä keskitytään ideatasolla toiminnallisiin ratkaisuihin ilman kustannusarvioita tai teknisiä yksityiskohtia. Tavoitteena on luoda käytännönläheinen ja sovellettavissa oleva viitekehys Vantaan viheralueiden ja puistojen suunnittelutyöhön.

Opinnäytetyön tutkimus perustuu lähdeaineistoon, asukkaiden osallistamiseen ja haastatteluihin. Tietoperustan avulla tarkastellaan ikäystävällisen ympäristön teorioita, joita täydentävät käytännön havainnot olemassa olevista ikäihmisille suunnatuista puistoista ja viheralueista. Asukkaiden osallistamisella kerätään tietoa siitä, millaisia tarpeita ja toiveita ikääntyneillä on puistosuunnittelun suhteen. Haastattelut puolestaan tuovat esille syvempää ymmärrystä ja yksityiskohtaisia näkökulmia ja kokemuksia ikäystävällisten puistojen toteutuksesta.

Työn osana on laadittu mobiilisovelluksena toimiva tarkistuslista ikäystävällisen puiston arviointiin. Sovellus tukee Vantaan kaupungin viheralue- ja puistosuunnittelua tarjoamalla helpon työkalun, jonka avulla puiston ikäystävällisyyttä voidaan arvioida eri suunnitteluvaiheissa. Lisäksi opinnäytetyöhön sisältyy luonnossuunnitelma Korson Ristirajanpuistosta, joka on mahdollisesti yksi perusparannuksen yhteydessä ikäystävälliseksi kehitettävistä kohteista Vantaalla. Luonnos havainnollistaa, miten ikäystävällisyyden periaatteita voidaan soveltaa konkreettisesti puistosuunnittelussa ja se tarjoaa esimerkkejä, joita voidaan hyödyntää myös muissa kohteissa.

## 2 Ikäystävällisyys puistossa

Ympäristöllä on suuri vaikutus ihmisten hyvinvointiin, ja erityisesti viherympäristöt voivat edistää sekä fyysistä että henkistä terveyttä. Puistot tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia ulkoiluun, liikkumiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen, mikä tukee toimintakyvyn säilymistä ja parantaa elämänlaatua. (MIELI Suomen Mielenterveys ry, n.d.) Tässä luvussa käsitellään, minkälaiset puiston ominaisuudet voivat tukea ikäihmisten terveyttä.

### 2.1 Viherympäristöjen hyvinvointivaikutukset

Ympäristöt, joissa kasvit ja luonto ovat keskiössä, voivat tutkimusten mukaan merkittävästi edistää stressin lieventymistä (Ulrich ym. 1991, ss. 203–204). Myönteiset vaikutukset eivät edellytä tietoista tarkkailua, vaan pelkkä kasvillisuuden läsnäolo voi johtaa positiivisiin muutoksiin. Viherympäristön elvyttävyyks ilmenee fysiologisen tilan ja mielialan myönteisinä muutoksina sekä toimintakyvyn tehostumisena. Luonnon vaikutukset ihmisen hyvinvointiin voivat näkyä jo muutaman minuutin altistumisen jälkeen. Vain kasvillisuuden näkeminen voi riittää alentamaan verenpainetta ja vähentämään lihasjännitystä. (Jantunen, 2023, ss. 2, 4) Lisäksi viherympäristöissä huomio suuntautuu tehokkaasti pois negatiivisista tunteista ja esimerkiksi surun, vihan ja pelon olotilat lievittyvät. (Rappe ym., 2003, s. 34) Luonnossa liikkuminen tukee siis sekä fyysistä että psyykkistä palautumista.

Viherympäristöillä on erityislaatuinen kyky tukea myös suunnatun tarkkaavaisuuden palautumista. Hektisessä arjessa ihmisen keskittymiskyky joutuu jatkuvasti kovalle koetukselle, kun ympärillä oleva ärsyketulva ja tehtävien kasaantuminen vaativat jatkuvaa huomiota. Ihmisen suunnattu tarkkavaisuus on altis uupumaan tehokkaan toiminnan vaatiessa herkeämätöntä keskittymistä. Luonto sisältää elementtejä, jotka vangitsevat huomion lempeästi ja tarjoavat miellyttäviä aistikokemuksia, mutta eivät edellytä tietoista tai voimakasta keskittymistä. Tällöin suunnattu tarkkavaisuus saa kaipaamaansa lepoa, mikä auttaa mieltä palautumaan. Kun tarkkavaisuus on saanut levätä, ihminen kykenee jälleen keskittymään ja toimimaan tehokkaasti. (Rappe ym., 2003, s. 25)

Kasvillisuusympäristöjen suotuisat vaikutukset henkiseen hyvinvointiin perustuvat siis koetun stressin vähenemiseen sekä tarkkaavaisuuden elpymiseen, joilla kummallakin on ihmisen toimintakykyä parantavia vaikutuksia. Myönteisten vaikutusten ja elvyttävyyden mahdollistamiseksi käyttäjän tulee kokea ympäristönsä miellyttävänä (Rappe ym., 2003, s. 32). Kasvillisuusympäristön miellyttävyys syntyy sen visuaalisista, aistillisista ja

emotionaalisista ominaisuuksista, jotka kutsuvat käyttäjää rauhoittumaan ja viihtymään (Holst, 2024, s. 31).

Kirjassa *Puisto, puutarha ja hyvinvointi* Rappe määrittelee miellyttävän ympäristön ominaisuudet useiden keskeisten piirteiden kautta. Ensinnäkin ympäristön tulee olla järjestäytynyt, selkeä ja monimuotoinen, jotta se tarjoaa sekä hahmotettavuutta että visuaalista kiinnostavuutta. Lisäksi sen on oltava ymmärrettävä ja tarjottava riittäviä viiheitä onnistuneelle toiminnalle ja liikkumiselle. Elvyttävä ympäristö sisältää myös huomion kiinnittäviä elementtejä, jotka ylläpitävät tarkkaavaisuutta, herättävät mielenkiintoa ja tarjoavat mahdollisuuden irrottautua arkisista ajatuksista. Salaperäisyys ja yksilön henkilökohtaiseen kokemusmaailmaan liittyvät piirteet puolestaan lisäävät ympäristön merkityksellisyyttä ja sitä kautta sen elvyttävää vaikutusta. Lisäksi ympäristön tulisi vastata kokijan aikomuksia ja valmiuksia ilman liian kuormittavia vaatimuksia. Lopuksi tärkeää on myös sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuus mutta tarpeen tullen tarjota tiloja myös yksinoloon. (Rappe ym. 2003, s. 32)

## 2.2 Ikäystävällisen puiston ominaisuudet

Ikäystävällisyydellä tarkoitetaan kaupungin tai muun yhdyskunnan ominaisuutta, joka tukee ikääntyneiden hyvinvointia ja osallistumista tarjoamalla turvallisen, terveellisen ja saavutettavan elinympäristön. Maailman terveysjärjestön mukaan ikäystävällinen kaupunki mukauttaa rakenteensa ja palvelunsa esteettömiksi ja osallistaviksi kaikille ikäihmisille riippumatta heidän toimintakyvystään (Maailman terveysjärjestö [WHO], 2007, s. 1–5). WHO on tuottanut useita ohjeita ja tarkistuslistoja tukemaan kaupunkien ikäystävällisyyden kehittämistä. Kuvassa 2 esitetty Kanadan Londonissa kehitetty tarkistuslista pohjautuu WHO:n suosituksiin ja tarjoaa esimerkin siitä, miten puiston ikäystävällisiä ominaisuuksia voidaan arvioida konkreettisesti. (Maailman terveysjärjestö, n.d.).

Kuva 2. Kanadan Londonin ikäystävällisten puistojen tarkistuslista. (Maaailman terveystjärjestö, n.d.)

|  <b>Age Friendly Parks Checklist</b><br><small>[Adapted from The Philadelphia Age Friendly Parks Checklist (Philadelphia Corporation for Aging, 2011)]</small> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Name of park:</b> _____<br><b>Date of survey:</b> _____ <b>Surveyed by:</b> _____                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Walkable / Accessible Pathways</b>                                                                                                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> Depressed curbs allow easy access onto the pathway & to the park amenities<br><input type="checkbox"/> Surface is firm and stable<br><input type="checkbox"/> Minimum clear width of 1 meter<br><input type="checkbox"/> Clearance of 2.1 meters above path<br><input type="checkbox"/> Slope is gentle<br><input type="checkbox"/> No stairs to access park<br><input type="checkbox"/> Stairs are slip resistant<br><input type="checkbox"/> Railings at stairs |
| <b>Seating</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> Benches - # _____<br><input type="checkbox"/> with back and armrest<br><input type="checkbox"/> Other seating (stones, seating wall, picnic table etc.)<br><input type="checkbox"/> Seating next to amenities<br><input type="checkbox"/> Seating along pathways                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Washrooms</b>                                                                                                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> Washroom<br><input type="checkbox"/> Fully accessible<br><input type="checkbox"/> Open year-round                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Amenities/Opportunities for Participation</b>                                                                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> Pathways<br><input type="checkbox"/> Walking loop<br><input type="checkbox"/> Distance markers on pathways<br><input type="checkbox"/> Community Garden<br><input type="checkbox"/> Raised beds<br><input type="checkbox"/> Picnic tables<br><input type="checkbox"/> Exercise equipment<br><input type="checkbox"/> Regular programming<br><input type="checkbox"/> Community events held in park                                                                |
| <b>Access to Park</b>                                                                                                                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> Parking available within the park<br><input type="checkbox"/> Parking available adjacent to the park<br><input type="checkbox"/> Parking available on the street<br><input type="checkbox"/> Designated accessible parking spots<br><input type="checkbox"/> Designated drop-off/pick-up area<br><input type="checkbox"/> Bike rack<br><input type="checkbox"/> Bus stop at or near park entrance                                                                 |
| <b>Signage</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> Sign with name of park<br><input type="checkbox"/> By-law sign<br><input type="checkbox"/> Way-finding signs to washrooms<br><input type="checkbox"/> Large, clear font with high tonal contrast and sans serif font<br><input type="checkbox"/> AODA signage                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Safety</b>                                                                                                                                                                                                                                   | <input type="checkbox"/> Clear sight lines from road to amenities<br><input type="checkbox"/> Cellphone reception                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Water</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> Water fountain/filling station                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Garbage Cans</b>                                                                                                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/> Garbage cans - # _____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Shade</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> Shade trees along parts of paths<br><input type="checkbox"/> Shade trees near benches<br><input type="checkbox"/> Shade trees in park<br><input type="checkbox"/> Shade canopy, shelter or sun sails<br><input type="checkbox"/> Shade from buildings                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Other observations</b>                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Viheralueet ja puistot ovat ratkaisevan tärkeitä kansanterveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä (Norjan kuntien ja alueiden liitto, 2020, s. 30). Jokaisella asukkaalla tulisi olla mahdollisuus käyttää viheralueita helposti ja esteettömästi. Tämä tarkoittaa, että puistojen ja muiden viheralueiden tulisi sijaita lyhyen kävelymatkan päässä asukkaiden kodeista, jotta ne olisivat saavutettavissa kaikille kaupunkilaisille ikään tai toimintakykyyn katsomatta. (Helsingin kaupunki, 2013, s. 16) Iän karttuessa lähiympäristön merkitys kasvaa entisestään ja ikääntyneiden arkea tukevat parhaiten helposti saavutettavat viheralueet, jotka mahdollistavat ulkoilun myös silloin, kun liikkumiskyky on heikentynyt. Kävelyetäisyydellä sijaitsevat palvelut, selkeät reitit ja viihtyisä ympäristö auttavat ylläpitämään itsenäistä ja aktiivista elämäntapaa (Rehunen ym., 2024).

Ikääntymisen mukanaan tuomat fyysiset ja kognitiiviset muutokset vaikuttavat tapaan, jolla ympäristö koetaan. Aistien ja liikkeiden hidastuminen, tasapainovaikkeudet sekä lämmönsäätelyn heikentyminen ovat tekijöitä, jotka tulisi huomioida suunnittelussa (Rappe ym., 2003, ss. 118–119). Myös uuden omaksuminen ja ympäristöön sopeutuminen voivat hidastua, mikä tekee ympäristön selkeydestä ja ennakoitavuudesta erityisen tärkeää (Valtioneuvoston kanslia, 2018, s. 35).



Puistoissa tulee huomioida monia elementtejä, jotka tukevat iäkkäiden käyttäjien kokemusta ja toimijuutta. Brozen ym. (2014, s. 105) esittävät suunnitteluohjeessaan keskeisiä elementtejä, jotka luovat ikäystävällisestä puistosta toimivan kokonaisuuden. Näitä ovat hallinnan ja valinnan mahdollisuus, selkeys, esteettisyys, sosiaalinen tuki, fyysisen aktiivisuuden mahdollistaminen, yksityisyyden kokeminen, luontokosketus, mukavuus sekä aistillinen mielihyvä. Nämä tekijät tukevat itsenäisyyttä, hyvinvointia ja puistossa viipymistä.

## 2.3 Ikäystävällisiä puistoja Suomessa

Ikäystävällisiä viheralueita on toteutettu sekä yksityisomistuksessa olevien senioritalojen ja hoivakotien pihoille että julkisina, kaikille avoimina puistoina. Näiden kahden viheraluetyypin välillä on eroja niin saavutettavuuden kuin käyttötarkoituksenkin suhteen. Senioritalojen ja hoivakotien pihapiireihin suunnitellut viheralueet tarjoavat turvallisen ja esteettömän ympäristön asukkailleen, mutta ne ovat yleensä rajattu vain tietylle käyttäjäryhmälle. Tällaiset yksityiset alueet voivat olla tärkeitä niiden asukkaille, mutta ne eivät palvele laajemmin kaupunkilaisten tarpeita. Ne eivät myöskään edistä eri sukupolvien kohtaamisia samalla tavalla kuin kaikille avoimet julkiset viheralueet.

Julkiset, kaupungin omistamat ikäystävälliset viheralueet ovat sen sijaan kaikkien saatavilla riippumatta asuinpaikasta tai sosiaalisesta taustasta. Ne eivät aseta rajoituksia käyttäjille, vaan kutsuvat niin ikäihmiset, perheet kuin muut kaupunkilaiset yhteen. Ilmainen ja esteetön pääsy näihin viheralueisiin tekee niistä erityisen arvokkaita, sillä ne mahdollistavat luontokokemukset, ulkoilun ja sosiaalisen kanssakäymisen kaikille.

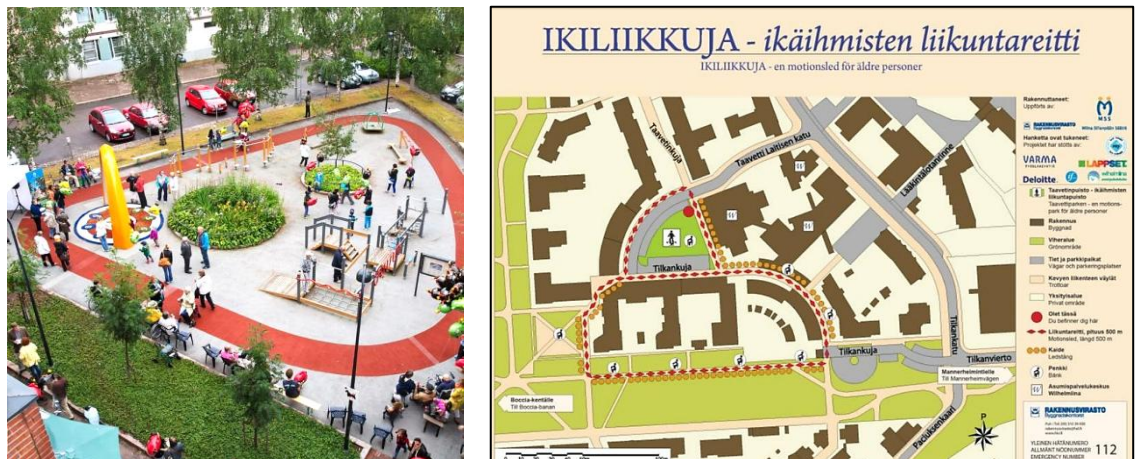
Suomessa on viime vuosina panostettu ikäystävällisten viheralueiden kehittämiseen osana laajempaa hyvinvointi- ja kaupunkisuunnittelustrategiaa. Useissa kaupungeissa on toteutettu hankkeita, joiden tavoitteena on ollut parantaa viheralueiden saavutettavuutta, turvallisuutta ja toiminnallisuutta ikääntyneen väestön tarpeisiin. Tässä luvussa tarkastellaan esimerkkejä julkisista ikäystävällisistä puistokohteista Suomessa ja nostetaan esiin niiden suunnittelussa käytettyjä periaatteita. Nämä esimerkit tarjoavat arvokasta tietoa siitä, millaisilla ratkaisuilla iäkkäiden hyvinvointia on pyritty edistämään julkisilla viheralueilla.

### 2.3.1 Taavetinpuisto ja Ikiliikkujareitti

Taavetinpuisto (Kuvassa 3 a) on Helsingin Pikku Huopalahdessa sijaitseva liikuntapuisto, joka on suunniteltu erityisesti ikäihmisten tarpeisiin. Puisto tarjoaa turvallisen ympäristön ulkoiluun ja liikuntaan, mikä tukee ikäihmisten omatoimisuutta ja ehkäisee toimintakyvyn heikkenemistä. (Ikäinstituutti, n.d.)

Kuva 3. a Taavetinpuisto Helsingissä. (Theakston, n.d.)

Kuva 3. b Ikiliikkujareitin kartta. (Ikäinstituutti, n.d.)



Puistossa on monipuolisia liikuntavälineitä, jotka soveltuvat myös apuvälineitä käyttävien henkilöiden harjoitteluun. Selkeät kuvalliset ohjeet mahdollistavat omatoimisen ja turvallisen harjoittelun. Lihasvoima-, tasapaino- ja muistiharjoittelun lisäksi puistossa järjestetään virkistäviä tapahtumia yhteistyössä muun muassa Miina Sillanpään Säätiön ja Asumispalvelukeskus Wilhelmiinan kanssa. (Miina Sillanpään Säätiö, n.d.)

Puiston yhteydessä kulkee kuvan 3 b kartassa näkyvä 500 metrin pituinen Ikiliikkuja-kävelyreitti, joka kiertää läheisen korttelin ympäri ja viereisen puiston läpi. Reitti on valaistu ja suurimmalta osaltaan varustettu kaiteilla, jotka antavat turvaa liikkujille. Reitin varrella on tasaisin välimatkoin penkkejä, jotka tarjoavat mahdollisuuden levähtämiseen ja ympäristön tarkkailuun. (Ikäinstituutti, n.d.)

Taavetinpuisto ja Ikiliikkuja-reitti ovat esimerkkejä ikäystävällisistä liikkumisympäristöistä, jotka edistävät ikäihmisten hyvinvointia ja mahdollistavat yhteisöllisyyden kokemuksia. Puisto sijaitsee Helsingin tiiviisti rakennetussa kaupunkiympäristössä, jossa tilankäyttö on suunniteltu tehokkaasti. Pieneen alueeseen on onnistuttu yhdistämään monipuolisia

liikunta- ja virkistysmahdollisuuksia, jotka on suunnattu erityisesti ikäihmisille, mutta voivat hyödyttää myös muita toimintakyvyn ylläpitämisestä kiinnostuneita käyttäjiä.

### 2.3.2 Liperinpuisto

Lapinjärven kirkonkylässä keskeisellä paikalla sijaitseva Liperinpuisto on entiselle avoimelle nurmialueelle rakennettu yhteisöllinen hyvinvointipuisto, joka tarjoaa monipuolisia tiloja ja aktiviteetteja kaikenikäisille asukkaille. Puiston suunnittelussa on huomioitu erityisesti muisti- ja ikäystävällisyys. Esteettömyys, toiminnallinen tilanjäsentely sekä muistia aktivoivat ja paikallisuutta ilmentävät elementit luovat ympäristön, joka tukee erilaisten käyttäjien tarpeita. Kuvassa 4 näkyvä monimuotoinen kasvillisuus toimii myös opetuskäytössä. (Ikäinstituutti, n.d.)

Kuva 4. Liperinpuiston monipuolista kasvillisuutta (Suniplan, n.d.)



Puisto tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet tasapaino- ja voimaharjoitteluun erilaisten telineiden avulla. Alueella on myös turvallinen, 210 metrin hiekkapohjainen kävelyreitti, jonka varrella on runsaasti penkkejä levähtämistä varten. Puistossa on lisäksi katoksellinen huvimaja, joka tarjoaa suojaa säältä ja toimii kohtaamispaikkana. (Liperin kunta, n.d.)

Liperinpuiston suunnittelu toteutettiin osallistavasti, ja kuntalaisia kuultiin useilla eri tavoilla. Erityisesti iäkkäitä asukkaita osallistettiin puistossa järjestettyihin arviointikävelyihin sekä keskustelutilaisuuksiin. Myös muistisairaille asukkaille esiteltiin puiston kehittämismahdollisuuksia, ja heidän toiveensa otettiin huomioon suunnittelussa.





### 2.3.3 Suursuonpuisto

Helsingin Maunulan Suursuonpuistossa sijaitseva esteetön ulkoilureitti on suunniteltu erityisesti iäkkäiden ja liikuntaesteisten henkilöiden tarpeet huomioon ottaen. Reitti mahdollistaa turvallisen liikkumisen rollaattorin, pyörätuolin sekä muiden apuvälineiden kanssa. Selkeä ja hyvin opastettu rakenne tekee siitä soveltuvan myös näkövammaisille ja muistiongelmista kärsiville henkilöille. (Helsingin kaupunki, n.d.)

Metsän siimekseen, lähelle sairaalaa, terveyskeskusta ja vanhusten asumispalveluja rakennettu polku on esimerkki onnistuneesta asukasyhteistyöstä. Suunnittelun lähtökohtana oli maunulalaisen Salme Kurjen ehdotus ympäristörakentamisen ideakilpailuun. Tämän pohjalta syntyi kuvassa 6. näkyvä kuntopolku, joka toteutettiin yhteistyössä Helsingin kaupunkisuunnitteluviraston, Invalidiliiton, kaupungin vanhus- ja vammaisneuvostojen sekä Maunulan asukasfoorumin kanssa. Suunnitteluprosessissa kuultiin Maunulan vanhainkotien asukkaita, kotihoitoa tarvitsevia vanhuksia ja alueen laitosten henkilöstöä asiantuntevien ja käytännönläheisten näkökulmien saamiseksi. (Liikuntatieteellinen Seura, n.d.)

Kuva 6. Senioreiden kuntopolku Maunulassa (Pitkänen, 2019)



Suursuonpuiston ulkoilureitillä on 250 metriä pitkä perusreitti ja 150 metriä pitkä lisäreitti, joka yhdistää palvelutalon ja terveyskeskuksen. Polun leveys on kolme metriä, ja sen kivituhkapinta sekä tasainen maasto tekevät siitä helposti kuljettavan. Heikkonäköisten ja muistisairaiden kulkijoiden liikkumista tukee polun sisäreunaa kiertävä kaide, joka ohjaa

turvallisesti takaisin lähtöpaikalle. Reitti on hyvin opastettu: opasteet löytyvät niin alusta kuin matkan varrelta, ja niissä on käytetty tekstiä, kohokuviointia ja pistekirjoitusta. (Lasarov-Minni, 2006, s. 16)

Reitin varrella on runsaasti levähdyspaikkoja, jotka on sijoitettu näköetäisyydelle toisistaan: perusreitillä 50 metrin välein ja lisäreitillä 25 metrin välein. Levähdyspaikoilla on istuinkorkeudeltaan erilaisia penkkejä, joissa on tukevat käsinojat ja selkänojat, mikä helpottaa istuutumista ja ylösnousemista. Pyörätuolilla liikkuville on varattu riittävästi tilaa penkkien viereen, ja pidennetyt pöytälevyt mahdollistavat pyörätuolilla pääsyn pöytien ääreen. (Ikäinstituutti, n.d.)

Suursuonpuisto tarjoaa turvallisen ja esteettömän ulkoilumahdollisuuden iäkkäille ja liikuntarajoitteisille henkilöille, ja sen sijainti terveys- ja sosiaalipalvelujen läheisyydessä tekee ulkoilemisesta helposti saavutettavaa myös hoitojaksojen tai asumispalveluiden yhteydessä. Tämä tukee asukkaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kannustaa luonnossa liikkumiseen. Puiston viihtyisyyttä lisäävät luonnonympäristöön sopivat kukkivat pensaat, kuten juhannus- ja valamonruusu, pihajasmike, syysshortensia ja alppiruusu. Lisäksi reitin varrelle rakennettu lintulauta houkuttelee paikalle lintuja, tarjoten kulkijoille elämyksellisiä luontokokemuksia. (Ikäinstituutti, n.d.)

#### **2.3.4 Marttilanpuisto**

Marttilanpuisto on Keravan Saviolle vastavalmistunut esteetön ja yhteisöllinen puisto, joka palvelee erityisesti alueen ikääntyvää väestöä sekä muita asukkaita. Kuvassa 7 a näkyvä puisto sijaitsee uutta Marttilan hoivakotia vastapäätä. Suunnitteluprosessissa oli mukana alueen asukkaita, ja heidän ideoitaan ja toiveitaan huomioitiin toteutuksessa. (Keravan kaupunki, n.d.) Asukkailta kysyttiin muun muassa haluavatko he alueen, jossa pelata mörkkyä tai petanquetta sekä toivovatko he puistoon puutarhakeinua, viljelylaatikoita vai puistotaidetta (Keski-Uusimaa, 2021).

Marttilanpuiston suunnittelun tavoitteena oli luoda ympäristö, joka tukee rauhoittumista, kiireettömiä kohtaamisia sekä herättää aistikokemuksia ja muistijälkiä. Ikääntyneille suunnatut elementit sisältävät muun muassa tuntoradan, jonka eri materiaalipinnat mahdollistavat paljain jaloin kävelyn monipuolisia aistikokemuksia tarjoten. Pienen metsikön polkuverkostoa parannettiin kulkemisen helpottamiseksi. Puistoon lisättiin runsaasti penkkejä ja valaistusta parannettiin. Lisäksi puistossa on kuvan 7 b kaltaisia aktivointitauluja, joiden avulla voi suorittaa itsenäisesti kevyitä jumppa- ja



venyttelyharjoituksia luonnosta nauttien. Esteettisyyttä puistoon luo monipuolinen kasvillisuus ja rinteessä oleva kivipuro. (Keravan kaupunki, n.d.)

Kuva 7. a Marttilanpuisto on tunnelmaltaan rauhallinen (Veijalainen, 2025)

Kuva 7. b Jumphpaohjettaulu Marttilanpuistossa (Veijalainen, 2025)



Marttilanpuisto on malliesimerkki kaikenikäisille asukkaille sopivasta, miellyttävästä ympäristöstä, joka on erityisen soveltuva ikääntyvälle väestölle. Puistossa korostuvat esteettömyys, yhteisöllisyys ja esteettisyys. Puisto ei profiloidu välineistöön perustuvaksi liikuntapaikaksi, vaan tarjoaa mahdollisuuden rauhoittumiseen ja monipuoliseen aistien virkistämiseen.

### 3 Ikäystävällisen puiston suunnitteluperiaatteet

Ikäystävällisen puiston suunnittelussa yhdistyvät fyysiset, sosiaaliset ja psyykkiset näkökulmat, joiden yhteisvaikutuksella voidaan luoda monipuolinen, turvallinen ja houkutteleva ympäristö ikääntyville käyttäjille. Tässä luvussa tarkastellaan näitä näkökulmia eri osa-alueiden kautta: aluksi perehdytään asiantuntijahaastatteluihin, jotka tuovat esiin käytännön näkemyksiä ja kokemuksia ikäystävällisestä suunnittelusta. Tämän jälkeen luvussa käsitellään konkreettisia suunnittelulementtejä, kuten saavutettavuutta, reittejä, levähdyspaikkoja, liikuntavälineitä, kasvillisuutta, opasteita ja aistivirikkeitä. Tavoitteena on tarjota kattava kokonaiskuva siitä, millaisilla ratkaisuilla voidaan vastata ikääntyneiden erilaisiin tarpeisiin ja tukea heidän hyvinvointiaan, toimintakykyään ja osallisuuttaan julkisessa viherympäristössä.

#### 3.1 Asiantuntijanäkemyksiä ikäystävällisen puiston suunnitteluun

Haastattelut toimivat tässä opinnäytetyössä menetelmänä, jonka avulla pyrittiin keräämään syvällistä ja yksityiskohtaista tietoa ikäystävällisten puistojen suunnittelun pohjaksi. Tavoitteena oli ymmärtää, millaisia ominaisuuksia asiantuntijoiden näkemyksen mukaan tulisi ottaa huomioon, kun kehitetään puistoja, jotka tukevat ikääntyneiden hyvinvointia, osallisuutta ja toimintakykyä.

##### 3.1.1 Haastattelujen toteutus

Haastattelut toteutettiin ennen puistosuunnitelmaluonnoksen laatimista maaliskuussa 2025. Menetelmäksi valikoitui puolistrukturoitu teemahaastattelu, joka mahdollisti joustavan, mutta tavoitteellisen keskustelun ennalta määriteltyjen aihealueiden ympärillä. Teemahaastattelu antoi tilaa haastateltavien omille näkemyksille ja tulkinnoille, mikä oli tärkeää, koska tarkoituksena oli ymmärtää asiantuntijoiden kokemuksia mahdollisimman syvällisesti. Lisäksi puolistrukturoitu muoto mahdollisti kysymysten muokkaamisen haastattelutilanteessa, mikä varmisti sen, että kaikki keskeiset teemat käsiteltiin, mutta keskustelua ei rajoitettu liian tiukoilla rakenteilla. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, ss. 47–48)

Vastaajajoukko koostui kolmesta ikäihmisten parissa työskentelevästä asiantuntijasta, joista kaksi olivat Vantaan vanhusneuvoston jäseniä ja yksi vanhempi tutkija, maatalous- ja metsätieteiden tohtori ja dosentti. Kaikki haastattelut käytiin kasvokkain, ja ne äänitettiin ja



litteroitiin analyysin tarkkuuden varmistamiseksi. Näin keskustelut voitiin käsitellä huolellisesti ja niiden tarjoama tieto hyödyntää mahdollisimman kattavasti.

Haastatteluja ennen laadittiin aineistohallintasuunnitelma (Liite 5.) ja lähetettiin haastateltaville tietosuojailmoitus sekä viesti haastattelun kahdesta pääteemasta. Teemat olivat ikäystävällisten puistojen ominaisuudet ja ikäihmisten kannustaminen ulkoiluun puistoissa.

Haastattelujen analyysi tehtiin laadullisen sisällönanalyysin avulla, eli haastattelujen sisältöä tarkasteltiin systemaattisesti tunnistamalla, luokittelemalla ja tulkitsemalla siinä esiintyviä teemoja, käsitteitä ja merkityksiä. Käytännössä Microsoft Word -sovelluksessa litteroitu aineisto pelkistettiin käymällä haastattelun sisältö läpi ja poimimalla siitä olennaiset asiat liittyen tutkimuskysymyksiin. Tekstistä tunnistettiin tämän jälkeen teemat etsimällä toistuvia aiheita ja näkökulmia, esimerkiksi esteettömyys, turvallisuus tai yhteisöllisyys. Luokittelun ja ryhmittelyn avulla samankaltaisia vastauksia yhdisteltiin laajemmiksi kokonaisuuksiksi ja muutettiin rakenteiseksi ja ymmärrettäväksi tekstiksi.

### 3.1.2 Haastattelujen tulokset

Haastatteluissa keskeisiksi teemoiksi nousivat puistojen saavutettavuus ja esteettömyys, fyysiset ominaisuudet, ympäristön viihtyisyys, liikunnan ja aktiivisuuden edistäminen, yhteisöllisyys sekä asukkaiden osallistaminen suunnitteluprosessiin. Haastateltavilla oli monipuolista kokemusta ja asiantuntemusta, ja heidän näkemyksensä valottivat puistojen suunnittelun merkitystä ikäystävällisyyden näkökulmasta. Keskustelut eivät rajoittuneet pelkästään fyysisiin ratkaisuihin, vaan ne toivat esiin näkemyksiä myös henkisistä ja sosiaalisista esteistä, jotka voivat vaikuttaa siihen, kuinka mielellään ikäihmiset käyttävät puistoja. Pelko ilkeistä, yksinäisyyden kokemus tai se, ettei tunne itseään tervetulleeksi, voivat olla yhtä suuria esteitä kuin jyrkät rinteet ja vaikeakulkuiset polut.

Haastateltavat korostivat, että ikäystävällisten puistojen tulee olla helposti saavutettavia ja niiden sisällä liikkumisen on oltava turvallista ja esteetöntä. Tämä ei tarkoita sitä, että kaikki puistot olisivat täysin esteettömiä kaikille, vaan että eri käyttäjäryhmille löytyy omia reittejä ja alueita. ”Ei kaikille kaikkea, vaan jokaiselle jotakin”, kuten eräs haastateltava asian kiteytti. Saavutettavuutta voidaan parantaa sijoittamalla puistot keskeisille paikoille, joihin on hyvä julkinen liikennöinti. Lisäksi kulkuväylien on oltava tarpeeksi leveitä, pinnoiltaan tasaisia ja talviaikaan hyvin hoidettuja. Erityisesti rollaattorin ja pyörätuolin käyttäjille jyrkät mäet muodostavat merkittävän esteen. Haastatteluissa nousi esiin ajatus siitä, että jos

puisto sijaitsee vaikeasti saavutettavalla alueella, sinne voisi järjestää esimerkiksi seniorikuljetuksia tai kimpapakyytejä.

Puistossa vietetään aikaa monin eri tavoin, mutta yksi tärkeimmistä viihtyisyyteen vaikuttavista tekijöistä on mahdollisuus levähtää. Ikäystävällisessä puistossa tulisi olla runsaasti erilaisia penkkejä ja muita levähdyspaikkoja erityisesti varjoisissa paikoissa. Penkeistä mainittiin, että niitä tulisi olla eri istumakorkeuksilla ja niissä on oltava selkä- ja käsinojat. Helsingin alueelta saatiin esimerkki innovatiivisesta penkkiratkaisusta, jossa saman penkin toinen pää on matalampi ja toinen korkeampi, mikä mahdollistaa erilaisten käyttäjien mukavan istumisen. Kesäkuumalla puiden tarjoama varjo on monille iäkkäille puiston käyttäjille ensiarvoisen tärkeä. Lisäksi kasvillisuudesta puhuttaessa värikkäitä kukkia pidettiin erityisen piristävinä ja iäkkäille paljon iloa tuottavina.

Ikäystävällisen puiston nähtiin tarjoavan paikan paitsi liikkumiselle ja levähtämiselle myös sosiaaliselle elämälle. Puistojen ei tulisi olla vain liikuntapaikkoja, vaan myös "ulko-olohuoneita", joissa tavataan ystäviä, seurataan ympäröivää elämää ja viihdytään rauhassa. Puistoihin toivottiin tiloja, jotka mahdollistavat rennot kohtaamiset. Yhteisöllisyyttä voisi lisätä esimerkiksi kesäkioski tai pieni pop-up-ravintola, joka toimisi matalan kynnyksen kokoontumispaikkana. Tällaiset palvelut voisivat olla kausiluonteisia ja niitä voisi toteuttaa esimerkiksi liikkuvina ratkaisuin.

Liikunnan ja aktiivisuuden näkökulmasta haastateltavat painottivat, että kuntoiluvälineiden tulisi olla helppokäyttöisiä ja monen tasoisille käyttäjille sopivia. Monet kokevat tavanomaiset ulkokuntoilulaitteet liian haastaviksi, ja laitteiden sijoittelu vaikuttaa niiden käyttöön. Laitteiden ei tulisi olla liian avoimella paikalla, jossa kokee itsensä alttiiksi muiden katseille. Liikunta voi olla myös muuta kuin laitteiden käyttöä: keppijumppa, petankkikenttä tai kävelyreitit tarjoavat vaihtoehtoja kevyempään liikkumiseen. Yksi ratkaisu voisi olla liikuntavälineiden sijoittaminen reitin varrelle, jolloin niitä voi käyttää kävelylenkin lomassa. Ohjattu liikunta nähtiin kannustavana keinona osallistumiseen. Monet ikäihmiset kaipaavat ohjattuja liikuntatuokioita, mutta tieto niiden järjestämisestä ei aina tavoita kohderyhmää. Tiedotusta ehdotettiin kehitettäväksi esimerkiksi ilmaisjakelulehtien, seurakuntien tai yhdistysten kautta.

Lopuksi haastateltavat kokivat, että ikääntyneiden näkemyksiä ei aina kuulla riittävästi puistosuunnittelussa. "Ei riitä, että järjestetään yksi asukastilaisuus vaan tarvitaan jatkuvaa vuoropuhelua ja konkreettisia vaikutusmahdollisuuksia", eräs haastateltava huomautti.

Osallistamisen parantamiseksi ehdotettiin työpajoja, kyselyjä ja pilottihankkeita, joissa ikäihmiset pääsisivät suoraan vaikuttamaan puistojen kehitykseen.

Haastattelujen perusteella voidaan todeta, että ikäystävällisen puiston suunnittelussa on otettava huomioon laaja joukko sekä fyysisiä että sosiaalisia tekijöitä. Esteettömyys, levähdyspaikkojen monipuolisuus, luonnonläheisyys, turvallisuuden tunne ja liikunnan mahdollisuudet muodostavat keskeisen perustan puiston toimivuudelle. Yhtä tärkeää on kuitenkin huomioida käyttäjien kokemus puistosta yhteisöllisyyden ja osallisuuden paikkana. Haastateltavat korostivat myös, että ikäihmisten ääni on tuotava näkyvämmiin mukaan suunnitteluprosessiin. Kokonaisuutena haastattelut osoittavat, että ikäystävällinen puisto on monikerroksinen ympäristö, joka vaatii suunnittelussa käyttäjälähtöisyyttä, herkkyyttä erilaisille tarpeille sekä tahtoa tehdä puistoista aidosti kaikille avoimia ja houkuttelevia.

## 3.2 Ohjeita ikäystävällisen puistosuunnittelun tueksi

Tässä luvussa tarkastellaan ikäystävällisen puiston yleispiirteisiä elementtejä, joiden avulla on mahdollista luoda puiston suunnittelulle ikäihmisten hyvinvointia edistävät raamit. Ikäystävälliselle puistosuunnittelulle ei ole valmista ohjeistusta, joten lähtökohtana voi hyödyntää muita sopivia ohjeita. Huomioitavaa on tietysti myös paikallisen ympäristön erityispiirteet ja käyttäjäkunta. Jokaisen ikäystävällisen puiston tulisi vastata oman lähialueensa ikääntyneiden toiveisiin ja hyvinvointia edistäviin tekijöihin, mikä käytännössä tarkoittaa erilaisia ratkaisuja eri alueilla.

### 3.2.1 Saavutettavuus ja esteettömyys

Ikäystävällisen puiston saavutettavuuden varmistaminen edellyttää, että se sijaitsee enintään 400–600 metrin päässä asuinalueista, jotta se täyttää RT-ohjekortin helpon kuntoreitin määritelmän (RTS, 2006, s. 2). Pelkkä sijainti ei kuitenkaan riitä vaan reittien tulee olla esteettömiä ja turvallisia, jotta ne palvelevat myös ikäihmisiä, liikuntarajoitteisia ja muita erityisryhmiä. Ihannetapauksessa viheralueet muodostaisivat saumattoman ja yhtenäisen kokonaisuuden, jossa esteettömät reitit yhdistävät puistot, julkiset palvelut ja kaupalliset alueet. Näin kaupunkitila kannustaisi liikkumiseen ja mahdollistaisi sujuvan siirtymisen esimerkiksi terveyskeskuksesta, kirjastosta tai kauppapalveluista suoraan virkistävään puistoympäristöön (STM, 2005, s. 24).

Puiston saavutettavuus julkisella liikenteellä on tärkeää varsinkin iäkkäille käyttäjille. Ihanteellisesti puistoon pääsee helposti joukkoliikenteellä, ja sen läheisyydessä sijaitsee hyvin merkittyjä, suojaisia ja mukavia pysäkkejä. Pysäkkien yhteyteen tulisi suunnitella esteettömiä odotusalueita, ja linjojen tulisi liikennöidä säännöllisesti, jotta myös ikääntyneillä olisi mahdollisuus vierailla puistossa vaivattomasti. Myös autoilla, takseilla ja erityiskuljetuksilla saapuminen puistoon on tehtävä mahdollisimman sujuvaksi. Pysäköintialueiden tulisi sijaita lähellä puiston sisäänkäyntiä, ja niiden on tarjottava riittävä määrä esteettömiä pysäköintipaikkoja. (Traficom, n.d, ss. 22, 32)

Selkeät saattopaikat ja pysäköintijärjestelyt tekevät puistosta saavutettavamman ja rohkaisevat ikääntyneitä hyödyntämään sen tarjoamia mahdollisuuksia. Esteettömät autopaikat ovat välttämättömiä liikuntarajoitteisille kävijöille. Paikat tulee merkitä sekä pysäköintiruudun pinnoitteeseen että tolppaan kansainvälisellä ISA-tunnuksella. Pysäköintiruutujen tulee olla vähintään 3600 mm leveitä ja 5000 mm pitkiä ja niiden kaltevuus saa olla korkeintaan 2 % pituus- ja sivusuunnassa, jotta turvallinen liikkuminen

apuvälineiden kanssa on mahdollista. (Invalidiliitto, n.d.) Pysäköintialueella on tärkeää huomioida myös saattoliikenteen sujuvuus. Taksien ja erilaisten palvelukuljetusten tulee voida pysähtyä mahdollisimman lähelle puiston sisäänkäyntiä, jotta erityistä avustusta tarvitsevat kävijät voivat saapua vaivattomasti. (Kilpelä, 2019, s. 31).

Puiston sisäänkäynnin yhteyteen on suositeltavaa sijoittaa helposti luettava puistokartta, joka tarjoaa yleiskuvan alueesta ja auttaa kävijää hahmottamaan reitit. Tämä mahdollistaa sopivan matkan valitsemisen oman kunnon ja jaksamisen mukaan sekä lisää puiston saavutettavuutta madaltamalla kynnystä sen käyttöön. Karttaan tulisi merkitä tärkeät kohdat, kuten reitit, levähdyspaikat, wc-tilat ja mahdolliset aktiviteettialueet, jotta kävijät voivat suunnitella vierailunsa etukäteen ja liikkua puistossa turvallisesti. (STM, 2005, ss. 9, 12) Opasteiden selkeyttä voidaan parantaa käyttämällä tekstin ohella kuvasymboleita, jotka ovat yksinkertaisia, helposti ymmärrettäviä ja laajasti tunnettuja. Tämä helpottaa opasteiden hahmottamista ja varmistaa, että ne palvelevat erilaisia käyttäjiä mahdollisimman hyvin. (Lasarov-Minni, 2006, s. 9)

Esteettömyys on yksi keskeisimmistä tekijöistä oikeudenmukaisen ja tasa-arvoisen yhteiskunnan rakentamisessa. Se ei ole pelkästään fyysisten esteiden poistamista, vaan kokonaisvaltainen periaate, joka mahdollistaa kaikille yhdenvertaisen osallistumisen yhteiskunnan eri osa-alueilla. (THL, n.d.) Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö (2005, s. 10) määrittelee esteettömyyden seuraavasti: "Esteettömyydellä tarkoitetaan kaikkien käyttäjien kannalta toimivaa, liikkumiselle sujuvaa, turvallista ja miellyttävää ympäristöä tai rakennusta." Tämä määritelmä korostaa sitä, että esteetön ympäristö hyödyttää kaikkia, eikä ainoastaan liikunta- tai toimintarajoitteisia ihmisiä, vaan myös lapsiperheitä, iäkkäitä. Toisaalta esteettömyys pitää sisällään myös ympäristön selkeyden ja hahmotettavuuden, jossa opasteet ja rakenteet tukevat kaikenlaisten ihmisten toimintaa ja liikkumista. (Ympäristöministeriö, 2019, s. 8).

Esteettömyyden edistämisessä keskeistä on tavoitteellinen suunnittelu, konkreettiset toimenpiteet sekä jatkuva arviointi saavutetuista tuloksista (Vantaa, 2007, s. 9). Monet kaupungit ovat ottaneet esteettömyyden huomioon laajasti julkisilla alueilla ja palveluissa. Esimerkiksi Helsingissä esteettömyyslinjaukset ohjaavat koko kaupunkisuunnittelua ja eri toimialojen yhteistyötä, jotta esteettömyydestä tulee luonnollinen ja kiinteä osa kaupunkirakennetta. Tämä ei tarkoita pelkästään uusien alueiden suunnittelua esteettömiksi, vaan myös olemassa olevien tilojen jatkuvaa kehittämistä, jotta ne vastaavat mahdollisimman hyvin kaikkien käyttäjäryhmien tarpeisiin (Helsinki, n.d.).

Puistoympäristössäkään esteettömyys ei tarkoita pelkästään esteettömiä kulkureittejä vaan myös ympäristön turvallisuutta, selkeyttä ja helppoa hahmotettavuutta kaikille käyttäjille, kuten käy ilmi kuvasta 8. Esteettömyyttä puistoympäristössä voidaan parantaa suunnittelemalla kulkuväylät reitit loogisiksi ja selkeiksi. (STM, 2005, s. 9) Jos täysin esteetöntä reittiä ei ole mahdollista toteuttaa esimerkiksi jyrkkien maastonmuotojen vuoksi, voidaan kompensatiokeinoilla, kuten kaiteilla, riittäväillä levähdyspaikoilla ja portaiden rinnalla kulkevilla loivilla reiteillä, helpottaa ja rohkaista liikkumista (Norjan kuntien ja alueiden liitto, 2020, s. 30). Esteettömyys ulottuu myös puiston sisäänkäynteihin, joiden tulee olla hyvin opastettuja, jotta alueeseen voi tutustua etukäteen ja suunnitella vierailun ilman yllätyksiä. Lisäksi esteettömässä puistossa tulisi huomioida toimivuus ja käytännöllisyys sen erilaisissa elementeissä: kasvillisuus, istutukset, kalusteet ja rakenteet pidetään hyvässä kunnossa, jotta ympäristö säilyy käyttökelpoisena ja turvallisena. Myös puiston mahdolliset palvelut, kuten WC-tilat, kioskit ja kahvilat, tulee suunnitella esteettömiksi, mikä lisää alueen käyttömahdollisuuksia laajemmalle joukolle ihmisiä. (STM, 2005, s. 9)

Kuva 8. Puistometsäpolun esteettömyyselementit. (STM, 2005)

1. Kulkureiteitit: pituus, leveys, kaltevuudet ja pintamateriaalit.
2. Erotuskaistat: reitin tasoon asennettu näkyvä ja tuntuva materiaaalieroraita kulkureitin ja levähdyspaikan rajalla.
3. Kalustealueet: selkeästi erottuvat kontrastit ja värierot, kulkureitistä poikkeava pintamateriaali ja riittävä tila apuvälineelle, pyörätuolille tai lastenrattaille.
4. Penkki: selkeästi ympäristöstä erottuva, kulkureitin ulkopuolella, tukevarakenteinen, selkä ja käsinojilla varustettu, istuinkorkeus 400-550 mm käyttötarkoituksesta riippuen.
5. Kaide: tukevarakenteinen, ohjaa ja tukee kulkua, auttaa mäkien nousemisessa, estää putoamista, kolo- tai nystytunnisteet näkövammaisille.
6. Risteysmerkintä: poikkisuunnassa kulkureittiin nähden, muuten kuten erotuskaista
7. Valaistus: tasainen ja häikäisemätön, reitin ulkopuolella samalla reunalla, muutos ja huomiokohtia korostava.
8. Reunaerotusvyöhyke: näkyvä ja tuntuva materiaaalieroraita kulkureitin reunassa.
9. Kasvillisuus: puut, rajaavat istutukset ja pensaat kulkureitin ja näkemäalueen ulkopuolella, istutusalueet kulkureitin tasossa merkittynä ohjaavalla rakenteella, vältetään piikikkaita ja myrkyllisiä kasveja kosketusetäisyydellä.





### 3.2.2 Turvallisuus

Liikkumisen turvallisuutta tukee esteettömyyden ohella ympäristön hahmotettavuus, jota voidaan merkittävästi parantaa riittävällä ja huolellisesti suunnitellulla valaistuksella. Valaistus ei ainoastaan lisää turvallisuutta, vaan myös tekee ympäristöstä kutsuvamman ja viihtyisämmän. Hyvin valaistut puistot rohkaisevat ihmisiä ulkoilemaan ja liikkumaan myös hämärän aikaan, mikä lisää puistojen käyttöastetta ja yhteisöllisyyttä. Tasainen valaistus, joka toistaa ympäristön värit luonnollisesti, tekee alueesta miellyttävämmän ja helposti hahmotettavan kaikille kävijöille (RTS, 2015, s. 23). Valon tasainen jakautuminen on tärkeää, jotta vältetään häikäisy ja jyrkät varjot, jotka voivat vaikeuttaa kulkemista ja heikentää ympäristön turvallisuutta (Rappe ym., 2003, s. 37). Erityisesti kulkuväylillä valaistusvoimakkuuden tulisi olla vähintään 10 luksin tasolla, ja tarkkaavaisuutta vaativilla alueilla, kuten risteyksissä ja portaissa, valaistusvoimakkuus olisi hyvä olla 30–50 luksia (RTS, 2015, s. 23).

Hyvin suunniteltu ja toteutettu valaistus voi myös merkittävästi vähentää häiriökäyttäytymistä ja ilkivaltaa puistoissa. Riittävä valaistus lisää alueen turvallisuutta ja vähentää ilkivaltaa, sillä hämärät tai pimeät paikat tarjoavat anonyymisyyttä häiriökäyttäytymiselle (Hausai, 2024). Lisäksi kameravalvonta toimii tehokkaana turvallisuustoimenpiteenä, sillä se ei ainoastaan estä ilkivaltaa, vaan myös tuo puiston käyttäjille lisää turvallisuuden tunnetta. Kameravalvonta voi kuitenkin vaikuttaa eri tavoin: se on osoittautunut tehokkaaksi vakavampien rikosten ehkäisyssä, mutta sen vaikutus häiriökäyttäytymiseen on ollut vaihtelevaa (Security, 2024). Parhaimmillaan yhdistettynä hyvään valaistukseen ja harkittuun kameravalvontaan voidaan kuitenkin lisätä puiston turvallisuutta ja vähentää häiriökäyttäytymistä.

Valaistuksen suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon monet ympäristöön liittyvät tekijät, kuten reitin pinnan heijastavuus, ympäröivän alueen valoisuus, kasvillisuuden mahdollinen varjostus sekä valaisimien sopivuus ympäristöön (RTS, 2015, s. 23). Lisäksi valaistusratkaisuissa tulisi panostaa energiatehokkuuteen ja ylläpidon kustannustehokkuuteen, jotta valaistus palvelee käyttäjiä pitkäjänteisesti ja vastuullisesti. Nykyaikaiset valaistusratkaisut, kuten säädettävä LED-valaistus, mahdollistavat valaistuksen voimakkuuden säätämisen eri tilanteisiin sopivaksi, mikä parantaa sekä turvallisuutta että viihtyisyyttä. (Suomalainen, 2024)

Turvallisuuden lisäksi saavutettavuus ja käytettävyys ovat valaistussuunnittelun keskeisiä tavoitteita. Käyttäjälähtöinen valaistus ottaa huomioon asukkaiden ja muiden sidosryhmien

todelliset tarpeet, varmistaen, että tilat ja kulkureitit ovat saavutettavissa kaikille käyttäjäryhmille toimintakyvyn rajoituksista riippumatta. Riittävä ja oikein kohdennettu valaistus tukee myös yhteisöllisyyttä ja sosiaalista vuorovaikutusta, sillä hyvin valaistunut ympäristö koetaan turvallisemmaksi, mikä madaltaa kynnystä viettää aikaa julkisissa ulkotiloissa. (Suomalainen, 2024)

### 3.2.3 Reitit

Ikäystävällisen puiston reitit ovat keskeinen osa ympäristön toiminnallisuutta ja saavutettavuutta. Ne eivät ainoastaan tarjoa mahdollisuuksia liikkumiseen ja virkistäytymiseen, vaan myös tukevat itsenäistä arkea ja sosiaalista osallistumista. Rakennustietosäätiön luokittelun mukaan ikäystävällisen puiston reitit lukeutuisivat helppoihin kuntoreitteihin. Määritelmän mukaan ne sijaitsevat taajamissa tai niiden välittömässä läheisyydessä ja palvelevat niin iäkkäitä ulkoilijoita, liikuntarajoitteisia kuin lastenvaunuja työntäviäkin. (RTS, 2006, s. 2)

Helppojen kuntoreittien tulee Rakennustietosäätiö mukaan olla profiililtaan mahdollisimman tasaisia, ja niiden pintamateriaalin tulee olla kova ja luistamaton sääolosuhteista riippumatta. Parhaita vaihtoehtoja ovat asfaltti ja kivituhka, joista kivituhka soveltuu erityisen hyvin metsäisiin ympäristöihin. Mikäli reitti rakennetaan puulankuista, niiden on oltava höyläämättömiä ja asennettuina poikittain kulkusuuntaan, jotta ne tarjoavat riittävästi pitoa. Kulkuväylän pinnassa ei saa olla yli 5 mm:n levyisiä halkeamia tai rakoja, sillä ne voivat haitata erityisesti rollaattorilla tai pyörätuolilla liikkuvia. (RTS, 2006, s. 10)

Reittien leveyden tulee mahdollistaa turvallinen liikkuminen ja kohtaamiset muiden puiston käyttäjien kanssa. Pyörätuolilla kulkevien sujuvaa liikkumista varten reitin leveyden on oltava vähintään kaksi metriä. Mikäli leveys jää alle 1,5 metrin, on reitin varrelle sijoitettava ohituspaikkoja, joissa pyörätuolit ja muut apuvälineiden käyttäjät voivat kohdata toisensa ilman esteitä. (RTS, 2006, s. 10)

Reittien pituuskaltevuus on erityisen tärkeä huomioitava tekijä ikäihmisille suunnitelluilla reiteillä. Liikuntaesteisille soveltuvilla kuntoreiteillä kaltevuus saa olla enintään 5 %, mutta lyhyillä osuuksilla voidaan sallia 8 %, mikäli reitti katkaistaan tasanteilla vähintään kuuden metrin välein. Näiden tasanteiden tulee olla vähintään kaksi metriä pitkiä, jotta ne tarjoavat riittävästi tilaa pysähtymiseen ja levähtämiseen. Mikäli reitti kulkee jyrkän rinteiden reunaa tai veden äärellä, turvallisuussyistä tulee asentaa suojaava kaide. (RTS, 2006, s. 10)

Reittien suunnittelussa on tärkeää huomioida, että ikääntyneet eivät ole yhtenäinen ryhmä, vaan heidän tarpeensa vaihtelevat suuresti. Toisille tärkeää on mahdollisuus itsenäiseen ja aktiiviseen liikkumiseen, kun taas toiset tarvitsevat erityisiä esteettömyysratkaisuja ja säännöllisiä levähdyspaikkoja. Tästä syystä puiston tulisi tarjota erilaisia reittivaihtoehtoja, kuten kuvassa 9, joista jokainen voi valita omalle toimintakyvyilleen sopivan vaihtoehdon. Huolellisesti suunnitellut ja käyttäjäystävälliset reitit tekevät puistosta aidosti saavutettavan ja houkuttelevan ympäristön kaikenikäisille kaupunkilaisille.

Kuva 9. Helsingin Suursuonpuiston vanhustenpolun reitistö (Helsingin kaupungin rakennusvirasto, n.d.)

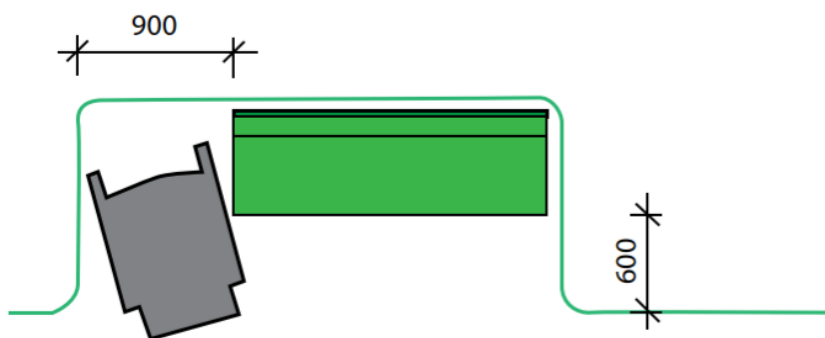


### 3.2.4 Levähdyspaikat

Kulkuväylien varrella on ensiarvoisen tärkeää tarjota riittävästi levähdyspaikkoja, erityisesti reittien mäkisissä kohdissa, jotta myös heikkokuntoiset käyttäjät voivat levähtää tarvittaessa. Levähdyspaikkojen oikea sijoittelu tekee liikkumisesta sujuvampaa ja turvallisempaa kaikille puiston käyttäjille. Esteettömyyden erikoistasolla suositeltava etäisyys levähdyspaikkojen välillä on 50 metriä ja perustasolla enintään 250 metriä (STM, 2005, s. 24). Kun penkit ja levähdyspaikat on sijoitettu siten, että niiltä on näköyhteys seuraavaan, ne voivat rohkaista käyttäjiä jatkamaan matkaansa pidemmälle (Rappe ym., 2003, s. 38).

Lepopaikat on suunniteltava huolella niin, että ne eivät estä muiden puistonkäyttäjien kulkua, kuten kuvassa 10 on esitetty. On tärkeää, että istuimien läheisyydessä on riittävästi tilaa esimerkiksi rollaattoreille ja pyörätuoleille, jotta levähdyspaikat palvelevat kaikkia käyttäjäryhmiä esteettömästi (Rappe ym., 2003, s. 38).

Kuva 10. Penkin sijoittaminen väylän varrelle (RTS, 2015)



Penkkien ergonomia on ratkaisevassa asemassa käyttäjäystävällisyyden kannalta. Mukavat, hyvin suunnitellut istuimet lisäävät puiston vetovoimaa ja mahdollistavat pidemmän levon. Iäkkäille henkilöille sopiva penkin istuinkorkeus on noin 500 mm, sillä se helpottaa istuutumista ja ylös nousemista etenkin silloin, kun lonkat tai polvet ovat jäykät (Helsingin kaupunki, n.d.). Selkänojalliset ja käsinojalliset penkit tukevat istuutumista ja ylös nousemista, mikä on erityisen tärkeää ikääntyville käyttäjille ja liikuntarajoitteisille. Pyöristetyt etureunat vähentävät painetta reisille ja parantavat istumismukavuutta. Pöytien suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon riittävä vapaa polvitila, jotta ne ovat myös pyörätuolilla liikkuvien käytettävissä. (Lasarov-Minni P., 2006, s. 9)

Levähdyspaikkojen sijoittelussa tulee huomioida ympäristön olosuhteet, jotta niissä on mahdollisimman miellyttävää oleskella kaikkina vuodenaikoina. Sään vaikutukset, kuten suora auringonpaiste, häikäisy tai voimakas tuuli, voivat heikentää levähdyspaikan viihtyisyyttä. Tämän vuoksi kasvillisuutta voidaan käyttää luonnollisina tuuli- ja aurinkosuojina, ja katetut rakenteet tarjoavat suojaa sateelta ja tuulelta parantaen puiston käytettävyyttä sääolosuhteista riippumatta. Lisäksi levähdyspaikkojen sijoittaminen alueille, joista avautuu näkymiä ympäröivään luontoon, eläinten ruokintapaikoille tai monipuoliseen kasvillisuuteen, lisää niiden houkuttelevuutta ja kutsuu kävijöitä pysähtymään (Rappe ym., 2003, s. 39).

Levähdyspaikat kannattaa sijoittaa myös kohtiin, joista ikäihmiset voivat tarkkailla muita puiston kävijöitä. Usein iäkkäät ihmiset nauttivat erityisesti lasten leikkien seuraamisesta, mikä tarjoaa heille iloa ja mahdollisuuden tuntee yhteyttä ympäristöönsä. Lasten havainnointi voi herättää muistoja omasta nuoruudesta tai omien lasten kasvattamisesta, mikä lisää elämän merkityksellisyyden kokemusta. Lisäksi lasten ilo ja energia voivat tarttua, tuoden positiivisia tunteita iäkkäille henkilöille. (Ikäinstituutti, 2007; Vahvike, n.d.)

Asiantuntijahaastattelujen perusteella ikäystävällisen puiston suunnittelussa olisi tärkeää huomioida monipuoliset istuinvaihtoehdot, jotta jokainen käyttäjä löytää itselleen sopivan levähdyspaikan. Puoliympyrän muotoiset penkit voisivat tarjota oivan mahdollisuuden pienille ryhmille seurustella kasvokkain. Yksittäiset tuoli-istuimet taas mahdollistaisivat omaa rauhaa kaipaavien rentoutumisen ilman häiriötekijöitä. Perinteiset puistonpenkit eri istumakorkeuksilla puolestaan palvelevat laajaa käyttäjäkuntaa. Pöytäpenkit taas mahdollistavat paitsi ruokailun myös pöytäpelien harrastamisen ulkotiloissa.

### 3.2.5 Liikuntavälineet

Ikäystävällisen puistossa tulisi pyrkiä tarjoamaan monipuolisia liikuntamahdollisuuksia, jotka tukevat ikääntyneiden fyysistä hyvinvointia. Erityisesti alaraajojen lihaskunnan ylläpitäminen sekä tasapainon ja koordinaation harjoittaminen ovat keskeisiä tekijöitä, jotka edistävät itsenäistä liikkumista ja vähentävät kaatumisriskiä (Karinkanta, ym. 2016, s. 19).

Ikääntyessä alaraajojen lihasvoima heikkenee luonnollisesti, mikä voi vaikuttaa merkittävästi liikkumiskykyyn ja itsenäiseen suoriutumiseen arjen toiminnoista. Riittävä lihasvoima auttaa esimerkiksi kävelemisessä, tuolilta nousemisessa ja tasapainon säilyttämisessä, mikä vähentää kaatumisriskiä. Puistoon sijoitetut liikuntavälineet, kuten jalkaprässit ja porrasharjoittelulaitteet, tarjoavat turvallisen ja helppokäyttöisen tavan vahvistaa alaraajojen lihaksia ulkoilmassa. Useat välinevalmistajat ovat kehittäneet iäkkäille suunnattuja ulkokuntoilulaitteita, jotka tukevat lihaskuntoharjoittelua ja muistuttavat sisätiloissa käytettäviä kuntosalilaitteita. Nämä laitteet mahdollistavat tehokkaan lihaskunnan ylläpitämisen myös niille, jotka eivät syystä tai toisesta käytä perinteisiä kuntosaleja. (Ikäinstituutti, n.d.; Vuori, 2021)

Tasapainon ja koordinaation harjoittaminen on tärkeää lihaskunnan kehittämisen ohella. Hyvä tasapaino tukee itsenäistä liikkumista ja pienentää kaatumisriskiä. Fysioterapeuttien mukaan säännöllinen tasapainoharjoittelu parantaa lihasvoimaa, kehonhallintaa ja nivelten liikkuvuutta, mikä tekee päivittäisistä toiminnoista sujuvampia (Wario, n.d.). Puistoon voidaan sijoittaa erilaisia tasapainoratoja, joissa eritasoiset pinnat ja esteet haastavat käyttäjän tasapainoa ja koordinaatiota. Monet välinevalmistajat ovat kehittäneet erityisesti ikääntyneiden tarpeisiin sopivia kuntoiluvälineitä, jotka tarjoavat turvalliset puitteet tasapainon ja liikkuvuuden harjoittamiseen (KOMPAN, n.d.).

On myös tärkeää, että liikuntavälineet ovat käyttäjäystävällisiä eivätkä herätä turhaa epävarmuutta. Laitteiden, joissa on putoamis- tai kaatumisriski, käyttö voi olla pelottavaa, mikä voi estää niiden hyödyntämisen. Siksi on suositeltavaa, että välineet sisältävät selkeät

ja helposti ymmärrettävät käyttöohjeet. (Ikäinstituutti, nd.) Lisäksi tukirakenteet, kuten kaiteet, voivat parantaa turvallisuutta ja helpottaa laitteiden käyttöä. (UKK-instituutti, n.d.).

Liikuntavälineiden sijoittelu kuten kuvassa 11, voi tukea sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä. Monet ikäihmiset kokevat liikunnan mielekkäämmäksi muiden seurassa, ja ryhmässä harjoittelu voi lisätä motivaatiota ja kannustaa säännölliseen liikkumiseen. (Ikäinstituutti, 2024) Kuntoiluvälineitä voidaan sijoittaa esimerkiksi kolmen laitteen ryhmiin kehämäisesti, mikä edistää vuorovaikutusta mutta jättää tilaa myös yksilölliselle harjoittelulle. Käyttäjäkokemuksen kannalta on tärkeää, että liikuntavälineiden ympäristö tuntuu miellyttävältä. Kasvillisuudella voidaan luoda suojaa, mikä lisää yksityisyyttä ja voi tehdä harjoittelusta mukavampaa. (Rappe ym., 2003, s. 67) Lisäksi aktiviteettien ja toimintojen sijoittelussa on tärkeää huomioida niiden selkeä hahmotettavuus ja helppo saavutettavuus kulkureittien varrella (STM, 2005, s. 24).

UKK-instituutti suosittelee, että lihaskuntoa ja liikehallintaa harjoitetaan vähintään kaksi kertaa viikossa. Tämä tarkoittaa, että harjoittelussa tulisi kiinnittää huomiota sekä suurten lihasryhmien vahvistamiseen että tasapainon kehittämiseen (UKK-instituutti, n.d.). Puistossa olevat monipuoliset liikuntavälineet tukevat tätä tavoitetta ja mahdollistavat säännöllisen harjoittelun, mikä edistää iäkkäiden fyysistä toimintakykyä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Kuva 11. Puistokalusteissa on mahdollista yhdistää lepo- ja aktiviteettielementtejä. (Lappset, n.d.)



### 3.2.6 Kasvillisuus

Kasvillisuus on keskeinen tekijä viheralueen viihtyisyyden ja elvyttävän vaikutuksen kannalta (Rappe ym., 2003, s. 36). Monipuolinen kasvillisuus tekee puistosta elämyksellisen ympäristön. Kukinnan ja lehtien värien vaihtelu luo rytmiä ja kauneutta eri vuodenaikoina. Eri kukinta-aikoja yhdistelemällä voidaan varmistaa, että puisto tarjoaa virkistävää väriloistoa keväästä myöhäiseen syksyyn. Lisäksi monipuolinen kasvillisuus tukee luonnon monimuotoisuutta tarjoamalla ravintoa ja suojaa linnuille, pölyttäjille ja muille pieneläimille. (Helsingin kaupunki, 2020)

Kotoiset kasvit, ja erityisesti niiden tuoksut, voivat herättää muistoja ja lisätä iäkkään ihmisen kiintymystä puistoon. Nostalgisten tunteiden lisäksi kasvit symboloivat monelle myös tulevaisuutta ja jatkuvuutta. Kaunis viherympäristö voikin tarjota voimaa ja lohtua elämän haasteiden keskellä ja toimia toivon lähteenä ikääntyneen elämässä. Tuttu kasvi voi ylläpitää yhteyttä ympäristöönsä ja siksi perinteiset koristepensaat kuten ruusut ja syreenit ovat suositeltavia kasveja iäkkäille tarkoitettuun viherympäristöön. Myös värikkäät kasvit ovat tärkeitä ikäystävällisiä viherympäristöjä suunniteltaessa. Iäkkäiden huomio kiinnittyy herkästi voimakkaanvärisiin kasveihin, joiden katselu tuottaa erityisen paljon esteettistä mielihyvää. (Rappe ym., 2003, s. 121–122).

Huolella valitut kasvit tekevät ympäristöstä houkuttelevan, mutta väärät valinnat voivat heikentää puiston viihtyisyyttä ja jopa vaikeuttaa sen käyttöä. Puiston kasvillisuuden tulee myös olla turvallista. Kosketusetäisyydelle ei tulisi istuttaa myrkyllisiä tai piikikkaita kasveja, jotka voivat aiheuttaa vahinkoa kävijöille (STM, 2005, s. 11). On myös järkevää välttää kasveja, jotka tuottavat runsasta siitepölyä tai sotkevat muuten kulkuväyliä tai oleskelualueita (Rappe ym., 2003, s. 36) Lumen auraus ja kasaaminen tulee ottaa huomioon istutuksia suunniteltaessa, jotta auraus ei vahingoita kasveja ja kasauspaikoille istutetut kasvit kestävätkä vuosittaisen lumikuorman (Suomen kuntatekniikan yhdistys, 2020).

Kasvit tulee valita kasvupaikkatekijät kuten maaperän laadun, vesi- ja valo-olosuhteet huomioiden, jotta ne säilyvät elinvoimaisina ilman jatkuvaa hoitotarvetta. Istutusalueiden suunnittelussa on huomioitava myös kasvien kasvutapa ja koko tulevaisuudessa, jotta ne eivät kavenna kulkuväyliä tai vaurioita päällysteitä juurillaan. (Mäkinen, 2019, s. 9)

Kasvillisuus vaikuttaa tilan kokemiseen ja sen käyttömukavuuteen. Pehmeästi rajatut, osittain suojaisat alueet voivat tehdä puistosta miellyttävämmän paikan niille, jotka kaipaavat yksityisyyttä tai suojaa tuulelta ja auringolta. Puiston kasvillisuudella voidaan luoda rauhallisia oleskelupaikkoja sekä ohjata kulkua eri toimintojen välillä. (Tanner, 2019,

s. 53–54) Toisaalta puiston kasvillisuutta voi olla syytä harventaa, sillä avoimet ja valoisa tilat tekevät ympäristöstä turvallisen tuntuksen ja helpottavat kulkua. (STM, 2005, s. 11)

Kasvillisuus elää ja kehittyy ajan myötä, mukautuen ympäristön muutoksiin.

Viherympäristön suunnittelussa on tärkeää huomioida paitsi luonnon dynamiikka myös käyttäjien tarpeiden muuttuminen. Se, mikä tänään palvelee ikäystävällisen puiston kävijöitä parhaalla mahdollisella tavalla, voi tulevaisuudessa kaivata päivitystä. Jotta puiston kasvillisuus säilyy elinvoimaisena sukupolvesta toiseen, kasvivalintojen tulee olla kestäviä, monipuolisia ja mukautuvia. (Mäkinen, 2019, s. 5).

### 3.2.7 Opasteet

Opasteilla on tärkeä rooli ikäystävällisessä ympäristössä, sillä ne auttavat hahmottamaan alueen kokonaisuuden ja suunnistamaan itselle sopivalle reitille tai toiminnolle. Selkeissä opasteissa, jotka palvelevat ihmisiä myös heikentyneellä näkökyvyllä, tulee käyttää yhtenäisiä värejä ja symboleja. Tämä visuaalinen johdonmukaisuus helpottaa hahmottamista ja nopeuttaa tiedon omaksumista. Erityisesti voimakas värikontrasti, kuten musta teksti vaalealla taustalla, tekee tekstistä erottuvan ja helposti luettavan myös heikkonäköisille henkilöille. Jotta opaste on luettavissa myös suorassa auringonvalossa ja keinovalaistuksessa, tulee sen pintamateriaalin olla heijastamaton ja kiiltämätön. (RTS, 2011, s. 6)

Kuvallisten elementtien käyttö tukee tekstin ymmärrettävyyttä ja tekee opasteista käyttäjäystävällisempiä. Selkeät ja yleisesti tunnetut symbolit, kuten WC-, kulkuväylä- ja esteettömyystunnukset, auttavat hahmottamaan opasteen viestin yhdellä silmäyksellä. Tällaiset visuaaliset elementit ovat erityisen hyödyllisiä eri kieliryhmien ja ikääntyneiden kävijöiden kannalta, sillä ne välittävät informaatiota nopeasti ja intuitiivisesti. (RTS, 2011, s. 6)

Opasteiden sijoittelussa on tärkeää varmistaa sekä esteettömyys että turvallisuus. Ne tulee asettaa siten, että ne eivät aiheuta törmäysvaaraa tai estä kulkua, ja että niiden eteen jää riittävästi vapaata tilaa esimerkiksi pyörätuolin käyttäjille. Opasteet tulee sijoittaa esteettömien reittien varrelle, jotta ne ovat helposti löydettävissä ja saavutettavissa. Luettavuuden parantamiseksi opasteet tulisi sijoittaa silmien korkeudelle, noin 1400–1600 mm maan pinnasta. Kohopainatuksella tai pistekirjoituksella varustetut opasteet suositellaan asetettavaksi hieman alemmaksi, 1300–1400 mm korkeudelle ja viistoon, jotta niitä on helpompi tunnustella käsin. Myös kohokuvioiden käyttö reittien merkitsemisessä,



kuten kuvassa 12, lisää saavutettavuutta erityisesti näkövammaisille. Kohokirjainten tulee olla 15–40 mm korkeita ja kohota vähintään 1 mm pinnasta, jotta ne ovat tunnistettavissa sormenpäillä. (RTS, 2011, s. 6; Helsingin kaupunki, n.d.)

Kuva 12. Suursuonpuiston vanhustenpolun opastekyltti. (Koto, n.d.)



### 3.2.8 Aistivirikkeet

Viherympäristöt voivat edistää hyvinvointia tarjoamalla paitsi liikuntamahdollisuuksia myös aistien virikkeitä. Yksi selvimmistä ikääntymismuutoksista on aistien kautta saatavan tiedon käsittelyn hidastuminen (Valtioneuvoston kanslia, 2018, s. 34). Iäkkäillä ihmisillä toimintakyvyn taso vaikuttaa siihen, kuinka laajasti he voivat hyödyntää ympäristönsä tarjoamia mahdollisuuksia. (Rappe ym., 2003, s. 119)

Erilaiset aistivirikkeet, erityisesti tuoksut, voivat herättää muistoja ja tunteita, jotka liittyvät tiettyihin tapahtumiin tai paikkoihin. Kasveja voidaan valita siten, että ne tarjoavat monipuolisia kokemuksia, sillä niitä voi katsella, haistaa, koskettaa ja jopa maistella. Tämä lisää ympäristön elämyksellisyyttä. (Heikura, 2020, s. 12)

Tutkielmassaan *lääkkäiden hyvinvointia tukevan pihan suunnittelu* Heikura toteaa, että iäkkäät kokevat näkö-, kuulo-, tunto-, haju- ja makuaistiin liittyvät kokemukset merkittävänä viherympäristössä. Näköaistin stimuloimiseksi nostettiin erilaisten värien ja kasvilajien käyttö sekä taideteokset, jotka tuovat visuaalista mielenkiintoa ympäristöön. Kuuloaistin

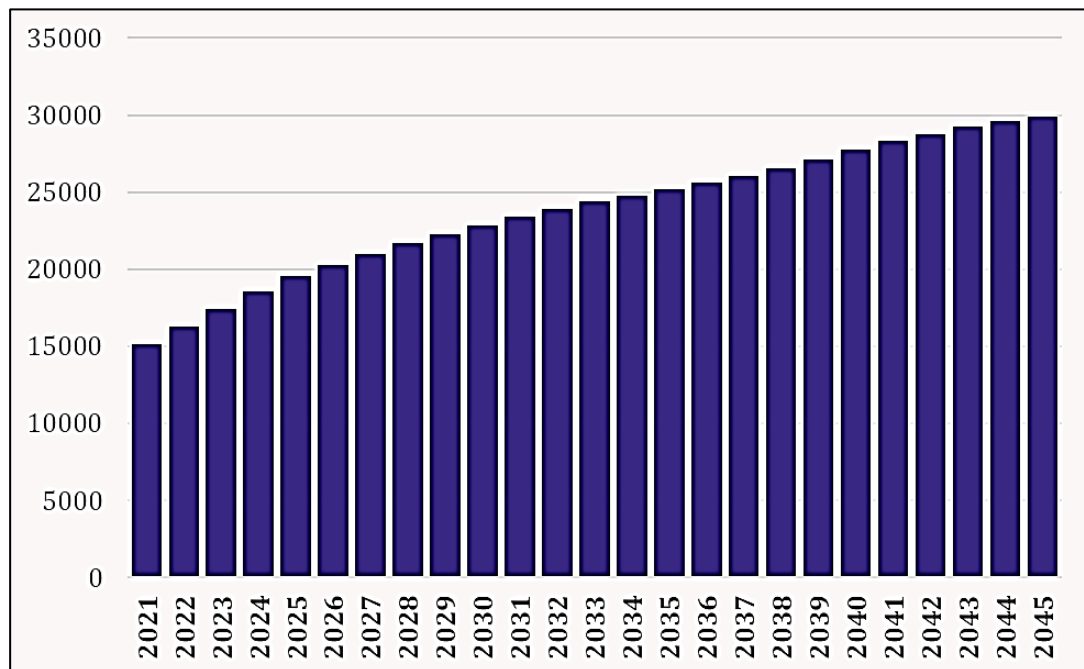
kannalta elementit, kuten veden solinan ja linnunlaulun koettiin luovan rauhoittavan äänimaiseman. Tuntoaistia aktivoimiseksi ehdotettiin mahdollisuuksia koskettaa erilaisia pintoja ja materiaaleja, kuten kasveja tai vettä. Miellyttävien hajuaistimusten tarjoamiseksi puistoon toivottiin tuoksuvia kukkia ja yrttejä. Makuaistimuksia voitaisiin toteuttaa istuttamalla syötäviä kasveja, kuten marjapensaita tai hedelmäpuita. (Heikura, 2020, ss. 27–30)

Tutkimusten mukaan ihmiset arvostavat viherympäristössä erityisesti luonnon tarjoamia ulkoilu- ja liikuntamahdollisuuksia sekä esteettisiä elämyksiä. Lisäksi viherympäristöissä tärkeinä pidetään luonnon rauhaa ja hiljaisuutta. Myös luonnon äänet ja tuoksut koettiin merkityksellisenä. (Tyrväinen ym., 2007, s. 60) Tästä syystä ikäystävällisten puistojen suunnittelussa tulisi huomioida moniaistinen elämyskokonaisuus, joka virkistää ja syventää ihmisen yhteyttä ympäröivään luontoon.

## 4 Vantaan ikäystävällisten puistojen kehittäminen

Vantaan kaupungin väestörakenne on muuttumassa huomattavasti, ja erityisesti ikääntyneen väestön määrä on voimakkaassa kasvussa. Kuten kuvassa 13 on havainnollistettu, yli 75-vuotiaiden määrän ennustetaan kaksinkertaistuvan Vantaalla vuoteen 2045 mennessä (Vantaan ja Keravan hyvinvointialue, 2022, s. 1). Tämä luo valtavan paineen kaupunkisuunnittelulle, sillä edessä on merkittävä väestörakenteen murros (Verma, 2020, s. 33). Jotta kaupunki voi vastata tähän kehitykseen, ikäystävällisten ratkaisujen on oltava keskeinen osa suunnittelua.

Kuva 13. Ennuste yli 75-vuotiaiden asukkaiden määrän kasvusta Vantaalla. (Vantaan ja Keravan hyvinvointialue, 2022)



Vantaan kaupunginvaltuusto teki päätöksen seitsemän uuden ikäystävällisen puiston toteuttamisesta vuoteen 2030 mennessä. Näiden puistojen tavoitteena on tarjota saavutettavia, turvallisia ja monipuolisia viheralueita, jotka tukevat ikäihmisten ulkoilua, liikkumista ja yhteisöllisyyttä. Ikäystävällisten puistojen suunnittelussa korostuvat esteettömyys, turvallisuus ja eri toimintojen monimuotoisuus. Tämä takaisi sen, että puistot palvelevat laajasti eri käyttäjäryhmiä ja mahdollistavat erilaisten liikunta- ja virkistysmuotojen harjoittamisen. (Vantaa, 2024)

#### 4.1 Lähtökohdat ikäystävällisyyden lisäämiseksi Vantaan puistoissa

Vantaalla on huomioitu ikäystävällisyyden periaatteita viheralueiden suunnittelussa ja kehittämisessä jo aiemmissa viheralueohjelmissa, ja työtä on jatkettu Viheralueiden palveluverkkosuunnitelmassa 2023–2032. Viheralueiden kehittämisessä painotetaan saavutettavuutta, turvallisuutta ja monikäyttöisyyttä, jotka tukevat eri käyttäjäryhmien, myös ikääntyneiden, hyvinvointia. (Vantaan kaupunki, 2023, ss. 6–7, 26–28) Vantaan viheralueiden suunnittelua ohjaa myös viherrakenteen kehityskuva (VIVA) ja saavutettavuustyö (SAAVU), joiden tavoitteena on varmistaa, että viheralueet sijoittuvat oikein suhteessa kaupunkirakenteeseen ja palvelevat tasapuolisesti kaikkia asukkaita. (Vantaan kaupunki, 2023, s. 11) Samalla huomioidaan väestön ikääntyminen, joka lisää tarvetta kehittää viheralueita yhä paremmin senioreiden hyvinvointia tukeviksi (Vantaan kaupunki, 2023, s. 21).

Kaupungin tavoitteena on tarjota laadukkaita ja helposti saavutettavia viheraluepalveluita myös ikääntyneelle väestölle. Erityisesti lähipalveluiksi luokitellut viheralueet on suunnattu lapsille, nuorille ja senioreille, ja niitä käytetään lähes päivittäin kävellen tai pyöräillen. Viheralueiden varustelussa ja saavutettavuudessa otetaan huomioon esteettömyys ja käyttäjäturvallisuus. Asukkaiden näkemyksiä on hyödynnetty aktiivisesti suunnittelussa, ja monissa suunnittelukohteissa on otettu esiin tarve levähdyspaikoille, oleskeluun sopiville kalusteille sekä selkeille opasteille. (Vantaan kaupunki, 2023, ss. 22–24, 27–28)

Vantaalla on useita puistokohteita, joissa on jo toteutettu ikäystävällisiä elementtejä. Esimerkiksi Ojahaassa Myyrmäessä, Nissbackanpuistossa Hakunilassa, Tikkurilan Sinirikonpuistossa, Länsimäen Kuntopuistossa ja vasta rakennettavassa Korson Marsinpuistossa ikäystävällisyys on ollut tärkeänä osana puistosuunnittelua jo ennen kaupunginvaltuuston päätöstä. (Vantaan kaupungin viheralueiden suunnittelu, henkilökohtainen tiedonanto, 25.3.2025) Näissä puistoissa panostetaan muun muassa selkeisiin reitteihin, iäkkäille sopiviin liikuntavälineisiin ja riittäviin lepopaikkoihin.

Kaupunginvaltuuston päätös toteuttaa seitsemän erityisen ikäystävällistä puistoa vahvisti strategisesti suuntaa, jossa ikäystävällisyys nostetaan näkyvämmiin esiin puistokehittämisessä. Päätös tarjosi mahdollisuuden syventää suunnittelun painotuksia ja osoittaa konkreettisesti, millaisia viheralueita halutaan kehittää vastaamaan yhä paremmin ikääntyneen väestön tarpeita.

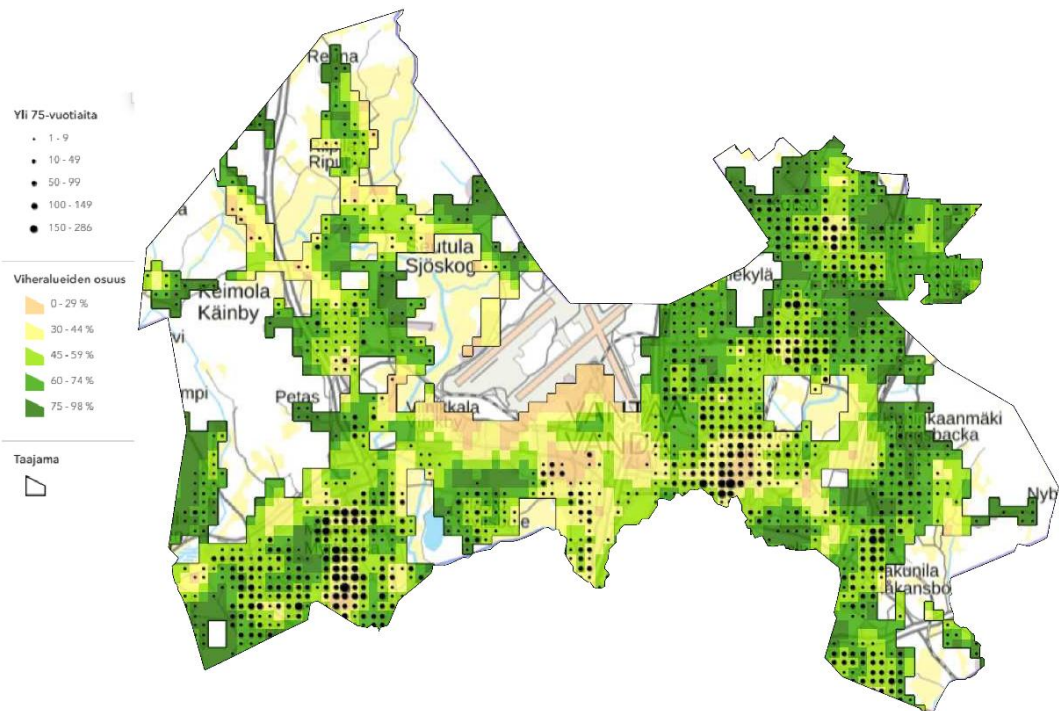
Jotta ikäystävällisyyden tavoitteet voidaan saavuttaa, on varmistettava, että viheralueet ovat aidosti saavutettavissa myös iäkkäille asukkaille. Kansallisesti ja kansainvälisesti

suositeltu enimmäisetäisyys viheralueelle on 300 metriä, joten on tärkeää arvioida, ovatko iäkkäiden asuinalueet riittävän vihreitä ja helposti saavutettavissa sekä huolehtia siitä, että viheralueiden saavutettavuus säilyy tai jopa paranee kaupunkirakenteen muuttuessa (Ympäristöministeriö, n.d.).

Vantaalla on laajoja viheralueita, mutta niiden saavutettavuus vaihtelee merkittävästi eri kaupunginosissa. Siksi on olennaista tarkastella, missä määrin viheralueet todella tukevat ikäystävällistä kaupunkirakennetta ja miten niiden saavutettavuutta voitaisiin parantaa esimerkiksi kevyen liikenteen reittien, penkkien ja esteettömyyden kehittämällä.

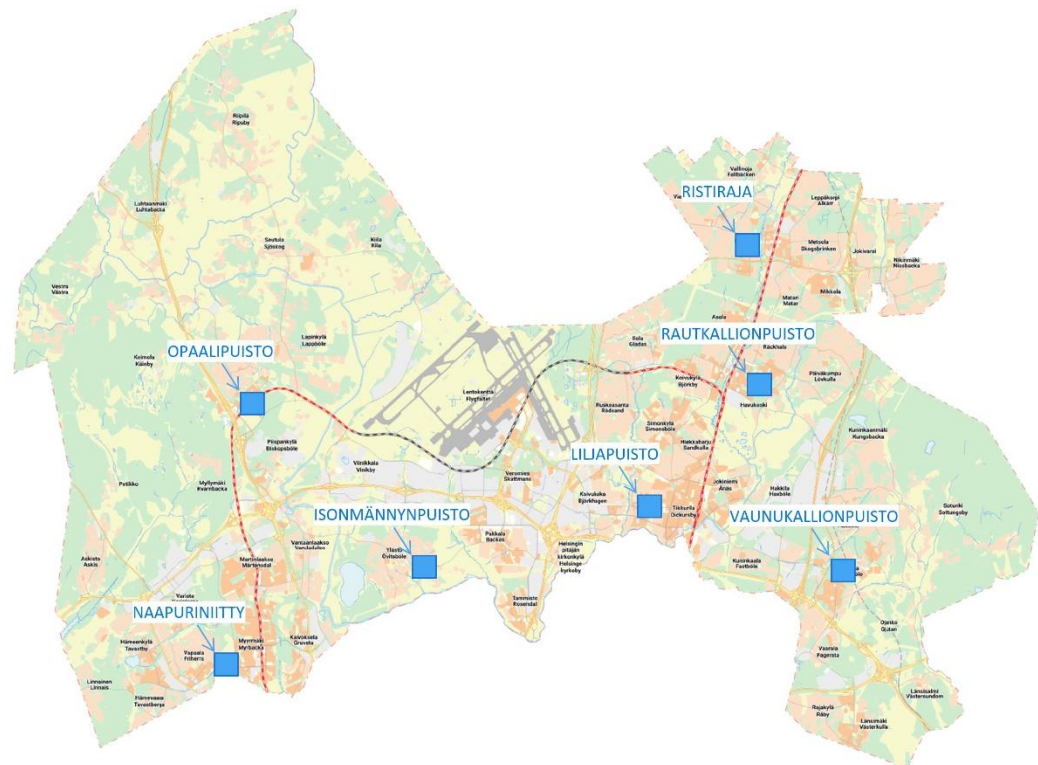
Kuvassa 14 havainnollistetaan yli 75-vuotiaiden asukkaiden sijoittumista suhteessa viheralueiden osuuteen heidän lähiympäristössään. Se osoittaa, että suurin osa Vantaasta on vihreää, ja monilla alueilla viheralueiden osuus ylittää 60 %, jopa 75–98 %. Kaupunki tarjoaa siis runsaasti laajoja viheralueita, jotka voivat edistää iäkkäiden hyvinvointia ja aktiivisuutta. Kuitenkin tiiviimmin rakennetuilla alueilla, joissa viheralueiden osuus on vähäinen (0–44 %, merkitty keltaisella ja vaaleanvihreällä), mutta iäkkäiden määrä on korkea, viheralueiden saavutettavuus muodostuu haasteeksi. Ikäystävällisten viheralueiden ja puistojen suunnittelussa tulisikin kiinnittää erityistä huomiota näihin alueisiin, jotta myös siellä asuvilla ikäihmisillä olisi mahdollisuus liikkua viherympäristössä ja hyödyntää sen hyvinvointia edistäviä vaikutuksia.

Kuva 14. Viheralueiden osuus lähiympäristössä Vantaalla laskettuna 250 m x 250 m tilastoruudun ja sen naapuriruutujen keskiarvona. (Scalgo ja Syke (osittain MML, Metsäkeskus, Väylävirasto); Maanmittauslaitos, VTJ/DVV 1/202, 2025)



Koska täysin uusien puistojen suunnittelu ja toteutus ovat pitkiä ja hitaita prosesseja, oli ikäystävällisiksi kehitettävät kohteet järkevää valita puistoista, jotka olivat jo mukana kaupungin rakentamishjelmassa tai lähivuosina perusparannettavien viheralueiden listalla. Näin varmistettiin, että puistot voidaan toteuttaa mahdollisimman pian osana jo suunniteltuja toimenpiteitä. Samalla ratkaisu oli resurssiviisas: olemassa oleviin hankkeisiin sisällytetyt parannukset eivät vaadi erillistä aikataulua tai lisäresurssia uuden puiston suunnitteluun ja rakentamiseen, jonka toteutus olisi todennäköisesti siirtynyt kauas tulevaisuuteen. Tämän lähestymistavan ansiosta kaupungin panostukset on mahdollista kohdistaa tehokkaasti ja ripeästi ikääntyvän väestön hyvinvointia tukeviin toimiin puistoissa.

Kuva 15. Alustavasti valitut ikäystävällisiksi kehitettävät puistot Vantaalla (Mukaillen: Vantaan karttapalvelu, 2025)



Puistojen alustavat valinnat perustuivat kohteiden saavutettavuuteen ja sijaintiin, jossa priorisoitiin tiheästi asuttuja alueita, joilla julkisten viheralueiden tarve on suurin. Valintaa ohjasivat Vantaan kaupungin viheraluesuunnittelun asiantuntijoiden näkemykset ja aluekohtainen ymmärrys alueen muusta kaupunkirakenteesta, palveluista ja ikääntyneiden asutuksesta. Myyrmäen alueella Naapurinniityn valintaan vaikutti jo aiemmin kaavailtu seniorireitti. Kivistössä puolestaan päätökseen vaikutti se, että vasta rakennettavan Opaalipuiston valmiiksi laadittua suunnitelmaa voidaan muokata ikäystävällisemmäksi ennen rakentamisen käynnistymistä. Kehittämiskohteiksi valikoitui kuvassa 15 näkyvät seitsemän puistoa, joiden potentiaalia ikäystävälliseen kehitykseen tutkitaan tarkemmin jatkosuunnittelussa ja joiden osalta kerätään myös asukkaiden näkemyksiä. Nämä puistot ovat Vaunukallionpuisto Hakunilassa, Rautkallionpuisto Koivukylässä, Ristirajanpuisto Korsossa, Isonmännynpuisto Aviapoliksessa, Liljapuisto Tikkurilassa, Opaalipuisto Kivistössä ja Naapurinniityn virkistysreitti Myyrmäessä.

## 4.2 Osallistaminen osana ikäystävällisen puiston suunnitteluprosessia

Osallisuuden perusta Suomessa on vahvasti lakisääteinen. Perustuslain mukaan yksilöillä on oikeus osallistua yhteiskunnan ja elinympäristön kehittämiseen sekä itseään koskevaan päätöksentekoon (Perustuslaki 731/1999, 14 §). Lisäksi kuntalain mukaan kunnallisen päätöksenteon ja toiminnan osalta valtuuston on huolehdittava monipuolisten ja vaikuttavien osallistumismahdollisuuksien tarjoamisesta kuntalaisille (Kuntalaki 410/2015, 22 §).

### 4.2.1 Mitä osallistaminen tarkoittaa?

Osallistaminen ja osallistuminen ovat käsitteinä läheisesti yhteydessä toisiinsa, mutta niiden ero liittyy toiminnan lähtökohtaan. Osallistamisella tarkoitetaan prosessia, jossa ihmisiä aktivoidaan mukaan yhteiskunnalliseen hankkeeseen tai päätöksentekoon, kun taas osallistuminen viittaa itse toimintaan, jossa yksilöt tai ryhmät ottavat osaa yhteiseen prosessiin. Annaliina Niitamon (2015, s. 101) mukaan Birch (1996, s. 80) määrittelee osallistumisen toimintana, jossa ihmiset ovat mukana yhteisöllisissä prosesseissa joko suoraan vaikuttaen tai edustajiensa välityksellä.

Kaupunkisuunnittelun näkökulmasta osallistumisen kannalta olennaista on tunnistaa ne osa-alueet, joissa asukkailla on mahdollisuus vaikuttaa. Tämä voi koskea esimerkiksi suunnitteluvaihetta, päätöksentekoa, hankkeiden toteutusta tai niiden seurannan ja arvioinnin vaiheita. Osallistaminen puolestaan viittaa siihen, että asukkaita kannustetaan tai ohjataan osallistumaan, jolloin aloitteentekijänä on jokin ulkopuolinen taho. Tämä erottaa sen vapaaehtoisesta osallistumisesta, jossa yksilöt hakeutuvat mukaan omasta aloitteestaan (Kettunen, 2002, Niitamon, 2015, s. 101 mukaan).

Osallisuus merkitsee kokemusta siitä, että kuuluu johonkin, voi osallistua yhteiseen toimintaan ja vaikuttaa asioihin. Osallisuuden vahvistaminen edellyttää monikanavaista viestintää, jotta tieto osallistumismahdollisuuksista tavoittaa kaikki kohderyhmät, myös toimintakyvyltään heikot asukkaat. Kun osallistuminen tehdään mahdollisimman saavutettavaksi, se tukee yhteisöllisyyttä, ehkäisee yksinäisyyttä ja vähentää syrjäytymisen riskiä (Valtioneuvoston kanslia, 2018, s. 32).

lääkkäiden ja muistisairaiden henkilöiden mahdollisuus osallistua lähiympäristönsä toimintaan ja päätöksentekoon edellyttää selkeää ja saavutettavaa tiedotusta.

Osallistumismahdollisuuksista on tärkeää viestiä ymmärrettävästi ja monipuolisesti, jotta



myös toimintakyvyltään heikentyneet henkilöt voivat hyödyntää tarjolla olevia palveluja. Tiedon jakaminen eri kanavissa, kuten painetuissa oppaissa, verkkosivustoilla sekä henkilökohtaisen neuvonnan kautta puhelimitse tai palvelupisteissä, parantaa tiedon saavutettavuutta ja tukee ikäystävällisen ympäristön kehittämistä. (Valtioneuvoston kanslia, 2018, s. 29)

#### **4.2.2 Asukkaiden osallistaminen Vantaalla**

Vantaalla osallisuuden kehittämisessä painotetaan, että kyse ei ole ainoastaan lakisääteisen velvoitteen täyttämisestä, vaan asukkaille halutaan tarjota aitoja vaikuttamismahdollisuuksia, mikä tarkoittaa myös vallan antamista kuntalaisille. Vantaan ensimmäinen osallisuusmalli julkaistiin vuonna 2013, ja sitä päivitettiin vuonna 2017 Osallistuva Vantaa -malliksi. Tämän mallin myötä Vantaalle muodostettiin osallisuutta koordinoiva tiimi, joka toimii edelleen. Osallisuuden vahvistamisen keskeiseksi tavoitteeksi on nostettu kunnan ja kuntalaisten välisen luottamuksen rakentaminen, jonka lähtökohtana on avoin, tiivis ja tasapuolinen vuorovaikutus. (Vantaan kaupunki, 2022)

Vuonna 2022 Vantaan kaupunki toteutti osallisuuskyselyn kartoittaakseen asukkaiden kokemuksia ja näkemyksiä osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksistaan. Kyselyn tulokset osoittivat, että vaikka monet asukkaat kokivat osallisuuden tärkeäksi, heillä ei aina ollut riittävästi tietoa tai keinoja osallistua kaupungin toimintaan. Tämän palautteen perusteella kaupunki on ryhtynyt kehittämään uusia osallistumiskanavia ja -muotoja, kuten sähköisiä alustoja ja asukastilaisuuksia, jotta osallisuus olisi helpompaa ja saavutettavampaa kaikille kuntalaisille. (Avoindata, 2020)

Lisäksi Vantaan kaupunki on sitoutunut edistämään osallisuutta osana kaupunkistrategiaansa vuosille 2022–2025. Tämä tarkoittaa konkreettisia toimia, kuten asukasraatien perustamista, osallistuvan budjetoinnin pilotointia ja yhteistyön tiivistämistä paikallisten järjestöjen kanssa. Tavoitteena on luoda entistä osallistavampi kaupunki, jossa asukkaiden ääni kuuluu päätöksenteossa ja palveluiden kehittämisessä. (Vantaan kaupunki, 2022)

#### **4.2.3 Osallistamisen toteuttaminen ikäystävällisten puistojen suunnittelussa**

Osallistaminen on keskeinen vaihe kaikissa Vantaan puistohankkeissa, sillä sen avulla voidaan varmistaa, puistot vastaavat mahdollisimman hyvin niiden tulevien käyttäjien tarpeita ja toiveita. Vantaan kaupungin tiedotteessa ikäystävällisten puistojen

toteuttamisesta (Liite 3.) korostetaan osallistamisen merkitystä osana suunnitteluprosessia. Erityisesti ikäihmisten osallistaminen ja matalan kynnyksen osallistamismenetelmien käyttö nostetaan keskeisenä tavoitteena, jotta mahdollisimman moni ikääntynyt asukas voi tuoda esiin toiveitaan ja näkemyksiään puistojen kehittämisestä (Vantaa, 2024).

Koska osallistaminen oli jo lähtökohtaisesti keskeinen osa ikäystävällisten puistojen suunnitteluprosessia, se muodostui myös opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden ensimmäiseksi vaiheeksi. Osallistuin tapaamisiin Vantaan kaupungin viheralueiden suunnittelun, liikuntapalveluiden ja vuorovaikutusasiantuntijoiden kanssa saadakseni käsityksen kaupungin osallistamiskäytännöistä. Lisäksi perehdyin kaupungin sisäisiin materiaaleihin ja verkossa saatavilla olevaan tietoon. Taustatietojen pohjalta laadin opinnäytetyöni osaksi kuvassa 16 a esitetyn osallistamissuunnitelman, jota vertasin Vantaan kaupungin osallistamisstrategiaan kuvan 16 b mukaisesti.

Kuva 16. a Osallistamissuunnitelma (Veijalainen 2024)

| Osallistamisen keino                           | Kuvaus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tiedottaminen ja osallistumiseen kannustaminen | Osallistumisprosessin tueksi julkaistaan tiedote, jossa kerrotaan suunnittelun käynnistymisestä ja osallistumismahdollisuuksista heti, kun verkkokysely avautuu.                                                                                                                                                                                     |
| Verkkokysely Osallistuva Vantaa -sivustolle    | Osallistaminen aloitetaan mahdollisimman pian julkaisemalla verkkokysely, jonka tulee olla lyhyt, selkeä ja helposti täytettävä, jotta vastaajamäärä saadaan mahdollisimman suureksi.                                                                                                                                                                |
| Matalan kynnyksen vaihtoehto                   | Kaikilla ei ole mahdollisuutta käyttää verkkokyselyä, joten rinnalle luodaan osallisuuspuhelin. Soittamalla tähän numeroon asukkaat voivat vastata ikäystävällisten puistojen suunnittelua koskeviin kysymyksiin automaatin ohjaamana.                                                                                                               |
| Asukastilaisuus                                | Paikallisten asukkaiden näkemyksiä halutaan kuulla myös kasvotusten. Tätä varten järjestetään asukastilaisuus, jossa osallistujilla on mahdollisuus kommentoida alustavaa luonnosta, jättää toiveensa puiston karttataululle, keskustella suunnittelijoiden kanssa sekä osallistua puistokävelylle ja tuoda huomioitaan esiin suoraan paikan päällä. |
| Vanhusneuvoston osallistaminen                 | Vantaan vanhusneuvosto toimii ikäihmisten edustajana ja sillä on lainsäädännön mukaan oikeus osallistua kaupunkisuunnitteluun. Neuvoston kanssa sovitaan kokousajat, joissa hanketta esitellään ja joissa saatujen kommenttien perusteella suunnitelmaa kehitetään paremmin vastaamaan ikäihmisten tarpeita.                                         |

Kuva 16. b Ikäystävällisen puiston osallistamissuunnitelma peilattuna Vantaan kaupungin osallistamisstrategiaan ja päätavoitteisiin. (Mukaillen: Vantaa, 2022)



Samaan aikaan verkkokyselyn avaamisen kanssa Vantaan kaupunki julkaisi tiedotteen, jossa kerrottiin ikäystävällisten puistojen suunnittelusta ja asukkaiden osallistumismahdollisuuksista. Tiedotteen ensisijaisena tavoitteena oli informoida kaupunkilaisia siitä, kuinka he voivat vaikuttaa puistojen kehittämiseen sekä kannustaa heitä vastaamaan verkkokyselyyn. Kyselyn ohella tiedotteessa nostettiin esiin myös muita osallistumistapoja, kuten osallisuuspuhelin ja tuleva asukastilaisuus. Lisäksi tiedotteessa kerrottiin, että suunnitteluprosessi etenee asukkaiden palautteen pohjalta, ja heidän näkemyksensä vaikuttavat suoraan lopulliseen puistosuunnitelmaan.

Tiedotteen avulla haluttiin lisätä asukkaiden tietoisuutta osallistumismahdollisuuksista ja korostaa, että ikäystävällisten puistojen kehittäminen perustuu heidän tarpeisiinsa ja toiveisiinsa. Selkeän ja tavoittavan viestinnän kautta pyrittiin madaltamaan osallistumisen kynnystä sekä varmistamaan, että mahdollisimman moni vantaalainen saisi tilaisuuden tuoda esiin omia ajatuksiaan ja toiveitaan puistojen kehittämiseen liittyen.

#### **4.2.4 Verkkokysely ja osallisuuspuhelin**

Kysely on tehokas menetelmä tiedonkeruuseen, kun tavoitteena on saada kattavaa ja yleistettävää tietoa suuremmalta vastaajajoukolta. Tyypillisesti kyselyyn osallistuu 30–100 vastaajaa, ja sen kysymykset on muotoiltu siten, että saadut vastaukset voidaan analysoida tilastollisesti. Tämä tekee kyselyistä erityisen hyödyllisiä kvantitatiivisessa tutkimusotteessa, jossa pyritään saamaan laaja aineisto tutkittavasta ilmiöstä. Kyselyjen avulla voidaan kerätä tietoa esimerkiksi vastaajien mielipiteistä, kokemuksista tai käyttäytymisestä, ja niiden avulla saatua aineistoa voidaan hyödyntää yleistettävien johtopäätösten tekemiseen pienempiin, laadullisiin tutkimusmenetelmiin verrattuna (Mäkinen, 2021, s. 2).

Pyrkimyksenäni oli laatia kyselylomake, joka olisi mahdollisimman selkeä ja helposti täytettävä. Tavoitteena oli, että kysely edustaa hyvää asiakieltä ja että se on rakenteeltaan looginen, jolloin vastaaja pystyy hahmottamaan sen teemat vaivattomasti. Jokainen aihepiiri käsiteltiin omana kokonaisuutenaan johdonmukaisuuden ja vastattavuuden parantamiseksi. Lisäksi erityistä huomiota kiinnitettiin lomakkeen visuaaliseen selkeyteen ja käytettävyyteen, esimerkiksi riittävän suurilla fonteilla, jotta kysely olisi mahdollisimman miellyttävä täyttää. Kysely toteutettiin Maptionnaire-palvelussa.

Sisällöllisesti kysely yhdisti sekä kvantitatiivisen että kvalitatiivisen tiedonkeruun. Mukana oli sekä numeerisesti analysoitavia monivalintakysymyksiä, joiden avulla voitiin tarkastella

vastaajien näkemyksiä ja kokemuksia tilastollisesti, että avoimia kysymyksiä, jotka tuottivat syvällisempää, laadullista aineistoa.

Ennen kyselyn julkaisua testasin sitä koehenkilöillä, joiden palaute auttoi viimeistelemään lomakkeen lopulliseen muotoonsa. Testauksen perusteella tehtiin tarvittavia tarkennuksia ja muutoksia, joiden avulla varmistettiin, että kysymykset olivat ymmärrettäviä ja helposti vastattavia kuten kuvassa 17.

Kuva 17. Sivun ikäystävällisten puistojen verkkokyselystä. (Veijalainen, 2025)

Ikäystävälliset puistot: Rist...

**Puistossa käyntien määrä**

Kuinka monta kertaa käyt puistossa keskimäärin seuraavina vuodenaikoina? (Valitse luku liu'uttamalla laatikko oikeaan kohtaan)

**Talvella**

En kertaakaan  Paivittain.

**Keväällä**

En kertaakaan  Paivittain.

**Kesällä**

En kertaakaan  Paivittain.

**Syksyllä**

En kertaakaan  Paivittain.

Mikä saisi sinut käymään puistossa nykyistä useammin?

← 5 / 8 →

Osallisuuspuhelin tarjosi vaihtoehtoisen osallistumistavan niille, joilla ei ollut mahdollisuutta tai halua vastata verkkokyselyyn. Puhelinpalvelu oli avoinna samanaikaisesti verkkokyselyn kanssa, mutta sen sisältö oli tiivistetympi, jotta vastaaminen olisi vaivatonta ja saavutettavaa kaikille käyttäjille. Koska puhelimitse annettavat vastaukset eivät voineet olla yhtä laajoja kuin verkkokyselyssä, kysymykset ja tiedote muotoiltiin ytimekkäiksi, jotta osallistuminen olisi mahdollisimman helppoa ja sujuvaa.

Osallisuuspuhelimien vastaajaviesti alkoi lyhyellä tiedotteella, jossa soittajalle kerrottiin, että Vantaan kaupunki kerää asukkaiden mielipiteitä Korson Ristirajanpuiston ikäystävällisen suunnittelun tueksi. Seuraavaksi esitettiin kolme avointa kysymystä, joiden tavoitteena oli selvittää asukkaiden mieltymyksiä ja toiveita ikäystävällisen puiston suunnittelussa. Ensimmäisenä kysyttiin, mikä tekee puistosta mieluisan paikan vastaajalle. Tämän jälkeen

kartoitettiin toivottuja elementtejä ja toimintoja, jotka lisäisivät puiston houkuttelevuutta ja käyttömahdollisuuksia. Lopuksi kysyttiin, mikä saisi vastaajan vierailemaan puistossa useammin sekä kesällä että talvella.

Soittajia ohjeistettiin vastaamaan kysymyksiin äänimerkin jälkeen, ja heille annettiin mahdollisuus mainita ikänsä, mutta heitä muistutettiin olemaan jakamatta muita henkilötietoja. Puhelun lopuksi kiitettiin osallistumisesta ja korostettiin, että vastaukset auttavat kehittämään puistosta entistä paremmin ikääntyneiden ja muiden käyttäjien tarpeisiin sopivan ympäristön.

#### **4.2.5 Asukastilaisuus Korson Ristirajanpuiston ikäystävällisestä suunnittelusta**

Ensimmäinen ikäystävällisten puistojen asukastilaisuus järjestettiin 26.2.2025 Korson Ruusuvuoren koululla, mutta osallistujamäärä jäi odotettua pienemmäksi ja paikalle saapui vain kahdeksan asukasta. Vantaan kaupungilta tilaisuudessa oli mukana lisäksi kolme työntekijää, joista kaksi edusti viheralueiden suunnitteluosastoa. Vaikka osallistujamäärä oli vähäinen, keskustelu oli aktiivista ja tilaisuus tarjosi arvokasta tietoa asukkaiden näkemyksistä Ristirajanpuiston kehittämiseen.

Tilaisuuden alussa pidettiin PowerPoint -esitys, jossa esiteltiin alustavia ideoita Ristirajanpuiston ikäystävällisestä suunnittelusta. Esityksen tavoitteena oli avata suunnitteluprosessin lähtökohtia ja herättää keskustelua siitä, millaisia elementtejä puistoon toivotaan. Tämän jälkeen osallistujilla oli mahdollisuus kiertää kolmella eri pisteellä, joissa he saivat tuoda esiin näkemyksiään ja toiveitaan. Pisteillä esiteltiin erilaisia penkkivaihtoehtoja, mahdollisia kuntovälinetyyppejä sekä puiston alustavaa luonnosta.

Keskustelua syntyi runsaasti, ja osallistujat antoivat aktiivisesti ideoita jokaisella osa-alueella. Erityisesti eniten kiinnostusta herätti luonnos Ristirajanpuistosta, jonka äärellä pohdittiin erityisesti puiston saavutettavuutta ikäihmisille. Koska alue on paikoin mäkinen, esiin nousivat varsinkin kysymykset esteettömyydestä ja siitä, miten puisto voitaisiin suunnitella mahdollisimman helposti kuljettavaksi myös liikuntarajoitteisille.

#### **4.2.6 Vantaan vanhusneuvoston kommentit ikäystävällisten puistojen suunnitteluun**

Vantaan vanhusneuvoston kokoukseen 18.2.2025 saapui 18 neuvoston jäsentä. Tunnelma oli keskustelevalta ja aktiiviselta, sillä kokouksen aikana esiteltiin useita eri hankkeita, jotka liittyivät Vantaan kaupunkiympäristön kehittämiseen. Neuvoston jäsenillä oli mahdollisuus

pyytää puheenvuoroja ja tuoda esiin näkemyksiään kunkin esityksen jälkeen, mikä synnytti vilkasta keskustelua eri puolilla kaupunkia toteutettavista projekteista.

Oman esitykseni aikana avasin opinnäytetyöni taustaa ja tavoitteita sekä kerroin, kuinka osallistamisprosessi oli suunniteltu ja toteutettu ikäystävällisten puistojen kehittämiseksi. Lisäksi esittelin luonnostani Ristirajanpuiston ikäystävällisistä ratkaisuista. Esityksen loppupuolella käsittelin myös ohjekortin laatimista, jonka tarkoituksena on tarjota selkeät suuntaviivat ikäystävällisten puistojen suunnittelulle tulevaisuudessa.

Neuvoston jäsenet kuuntelivat kiinnostuneina ja esittivät tarkentavia kysymyksiä erityisesti osallistamisen toteutuksesta sekä siitä, miten heidän näkemyksensä otetaan huomioon jatkosuunnittelussa. Keskustelu oli rakentavaa ja antoi arvokasta palautetta työhöni, sillä vanhusneuvoston jäsenet edustavat juuri sitä käyttäjäryhmää, jota ikäystävällisillä puistoilla halutaan palvella. Esitykseni jälkeen syntynyt keskustelu toi esiin konkreettisia näkökulmia, joita tulisi huomioida suunnitteluprosessin edetessä. Neuvoston jäseniltä saadut kommentit liittyivät erityisesti saavutettavuuteen, kalusteiden ja välineiden valintaan sekä puistojen toiminnallisuuteen ja yhteisöllisyyden tukemiseen.

Saavutettavuus koettiin ensisijaisen tärkeäksi puistojen toimivuuden kannalta. Neuvoston jäsenet korostivat, että puistot tulisi sijoittaa niin, että ne ovat helposti saavutettavissa ilman autoa ja että julkisen liikenteen yhteydet olisivat sujuvat. Yhtenä ratkaisuna ehdotettiin pikkubussin pysäkkiä suoraan puiston laidalle. Lisäksi huomioitiin pysäköintiratkaisut, mukaan lukien invapaikkojen sijoittelu sekä riittävät pyöräparkit.

Puistojen kalustuksessa tuli neuvoston jäsenten mielestä ottaa huomioon sekä esteettömyys että käyttäjien tarpeet. Erityisesti istuinkalusteisiin kaivattiin ratkaisuja, jotka tukisivat ikääntyneiden miellyttävää oleskelua puistossa. Vanhusneuvosto suositteli penkkejä, joissa olisi eri korkeuksia sekä keskikäsinoja, jotka helpottavat istutusta ja ylös nousemista. Lisäksi todettiin, että penkkejä tulisi sijoittaa tiheämmin ja monipuolisemmin eri puolille puistoa, jotta ne palvelevat käyttäjiä mahdollisimman hyvin. Pöytien osalta esitettiin toiveita, että niiden äärellä olisi myös korkeampia istumapaikkoja, kuten lentokenttätyyppisiä ratkaisuja, joissa eri korkeudet mahdollistavat monenlaiset käyttötarpeet.

Puistojen reitit ja pinnat herättivät myös keskustelua. Erityisesti rollaattorilla ja pyörätuolilla liikkuvien kannalta koettiin tärkeäksi, että kulkuväylät olisivat päällystettyjä ja tasaisia. Vanhusneuvosto ehdotti, että tulevien puistojen verkkosivuille tulisi lisätä tarkempia tietoja esteettömyydestä, kuten reittien pinnan materiaalista ja mahdollisista korkeuseroista, jotta käyttäjät voivat etukäteen arvioida, onko puisto heille sopiva.

Vanhusneuvoston jäsenet korostivat, että puiston tulee tarjota mielekästä tekemistä eri-ikäisille käyttäjille. Erityisesti ulkoiluvälineet, joilla voi kohentaa fyysistä kuntoa, nähtiin tärkeinä, ja lisäksi ehdotettiin boccia-kentän lisäämistä, sillä peli on suosittu ikääntyneiden keskuudessa. Yhteisöllisyyttä tukeviksi elementeiksi ehdotettiin grillikatosta, joka mahdollistaisi yhdessäolon säästä riippumatta, sekä kesäkioskia, joka loisi puistoon elävyyttä ja houkuttelisi kävijöitä.

Puistojen käyttäjäkuntaa pohdittaessa neuvoston jäsenet muistuttivat, että vaikka puistot suunnitellaan erityisesti ikäihmisille, niiden tulisi olla kaikille avoimia ja palvella myös muita käyttäjäryhmiä, kuten lapsiperheitä. Tämä tukisi sukupolvien välistä kohtaamista ja lisäisi puistojen elävyyttä. Lisäksi korostettiin, että ikäihmiset ovat hyvin moninainen ryhmä, eivätkä kaikki ole heikkokuntoisia tai liikkumisen avun tarpeessa. Monilla senioreilla on erinomaiset fyysiset valmiudet, ja he toivovat puistoilta paitsi esteettömyyttä myös aktiivisuutta tukevia elementtejä. Tästä syystä puistojen suunnittelussa tulee ottaa huomioon sekä leppoisaa oleskelua kaipaavat käyttäjät että ne, jotka haluavat liikkua ja harrastaa ulkona. Esimerkiksi ulkokuntoiluvälineet ja riittävän tilavat alueet ohjattua liikuntaa varten voivat vastata tähän tarpeeseen, samalla kun varmistetaan, että puisto tarjoaa myös levähdyspaikkoja ja sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuksia kaikenlaisille kävijöille.

Neuvosto painotti, että tiedottaminen puistojen varustelusta ja saavutettavuudesta on tärkeää, erityisesti niille, jotka eivät käytä internetiä. Ehdotettiin, että puistoihin sijoitettaisiin fyysisiä infopisteitä, joista voisi löytää tietoa varustuksesta, esteettömyydestä ja mahdollisista palveluista. Lisäksi verkkosivuille tulisi lisätä yksityiskohtaiset tiedot muun muassa kulkuyhteyksistä, esteettömyydestä ja puiston tarjoamista välineistä, jotta kävijät voisivat etukäteen arvioida, vastaako puisto heidän tarpeitaan. Lisäksi esitettiin toiveita ohjatusta liikunnasta ja siitä, että puistot olisivat riittävän tilavia, jotta niissä voidaan järjestää ryhmätoimintaa. Tämä voisi kannustaa ikäihmisiä liikkumaan ja samalla edistää sosiaalista kanssakäymistä.

Kaiken kaikkiaan neuvoston kommentit tarjosivat arvokasta näkökulmaa siihen, kuinka puistot voidaan suunnitella mahdollisimman monipuolisiksi ja houkutteleviksi eri käyttäjäryhmille. Heidän palautteensa vahvisti sen, että ikäystävällisyys ei tarkoita pelkästään esteettömyyttä, vaan myös toiminnallisuutta, elävyyttä ja eri sukupolvien kohtaamispaikkojen luomista.



## 4.3 Osallistamisen tulokset

Kyselytutkimuksen ja osallisuuspuhelimen tavoitteena oli kerätä tietoa siitä, minkälaisia vantaalaiset toivoisivat ikäystävällisten puistojen olevan, ja mikä innostaisi heitä käymään näissä puistoissa. Näiden tietojen valossa pyrittiin saamaan asukasnäkökulma mukaan opinnäytetyön varsinaiseen tutkimuskysymykseen, miten puistoja voidaan suunnitella ikäystävällisemmiksi viheraluekehittämisen yhteydessä

### 4.3.1 Verkkokyselyn ja osallisuuspuhelimen tulokset

Osallistavan suunnittelun merkitys korostuu erityisesti julkisten tilojen, kuten puistojen, kehittämisessä. Tässä analyysissä vertaillaan yli 66-vuotiaiden ja nuorempien vastaajien toiveita Ristirajan puistoon liittyen. Tarkoituksena on selvittää, miten eri ikäryhmät painottavat puiston ominaisuuksia ja mitä erityistarpeita ikääntyneillä asukkailla on verrattuna nuorempiin vastaajiin.

Verkkokyselyaineisto kerättiin Vantaan kaupungin Osallistuva Vantaa sivustolla olleella kyselyllä, joka oli avoinna neljän viikon ajan aikavälillä 20.1.- 16.2.2025. Vastauksia saatiin 111 kappaletta. Kyselyn tulokset käsiteltiin Excel-ohjelmalla.

Kyselyyn osallistuneista 27 % oli yli 66-vuotiaita ja 63 % tätä nuorempia. Tarkastelin tuloksia tällä ikäjakaumalla, koska yli 66-vuotiaat ovat pääosin eläkeläisiä, mikä tarkoittaa, että heidän päivittäinen aikataulunsa ja sosiaaliset tarpeensa eroavat huomattavasti työssäkäyvistä ikäryhmistä. Toisin kuin nuoremmat aikuiset, he eivät saa sosiaalista vuorovaikutusta työpaikalta, mikä lisää tarvetta aktiviteeteille ja yhteisöllisille kohtaamisille. Molemmat ikäryhmät pitivät puistoa tärkeänä yhteisöllisyyden ja virkistysmahdollisuuksien kannalta, mutta toiveiden painopisteet erosivat huomattavasti.

Yli 66-vuotiaat korostivat erityisesti esteettömyyden ja saavutettavuuden merkitystä. Monet vastaajat mainitsivat toiveen esteettömistä kulkuväylistä, tasaisesta maastosta ja helppokulkuisista reiteistä. Lisäksi puiston sijainnin tulisi olla sellainen, että se on helpposti saavutettavissa myös niille, joilla on liikkumisrajoitteita. Tämä kertoo siitä, että puistojen suunnittelussa tulisi kiinnittää erityistä huomiota liikuntarajoitteisten ja iäkkäiden käyttäjien tarpeisiin. Myös nuoremmat vastaajat toivat esille esteettömyyden, mutta se ei ollut heidän vastauksissaan yhtä keskeisessä roolissa. Heidän näkökulmastaan esteettömyys liittyi enemmän monikäyttöisyyteen ja eri käyttäjäryhmien huomioimiseen kuin varsinaiseen liikkumisen helpottamiseen.

Ikääntyneiden toiveista nousi vahvasti esiin sosiaalinen aspekti. He toivoivat puistoon yhteislaulu- ja tanssituokioita, jotka tarjoaisivat mahdollisuuden sekä liikunnalliseen että sosiaaliseen osallistumiseen. Lisäksi esitettiin toiveita informatiivisista tauluista, joista voisi seurata esimerkiksi paikallisia tapahtumia tai säätietoja. Tällaiset ehdotukset korostavat puistojen merkitystä ikäihmisten sosiaalisen hyvinvoinnin edistäjinä.

Nuoremmat vastaajat puolestaan ehdottivat kahvilaa, joka voisi toimia kohtaamispaikkana eri ikäisille käyttäjille. Tämä osoittaa, että myös nuoremmat arvostavat puistojen sosiaalista ulottuvuutta, mutta heidän painotuksensa on enemmän itse tilan mahdollisuuksissa kuin järjestetyissä aktiviteeteissa. Toive WC-tiloista puistossa oli vahvana molemmissa ikäryhmissä, mutta erityisesti vanhemmilla vastaajilla.

Liikunta ja hyvinvointi nousivat tärkeäksi teemaksi molemmissa ryhmissä, mutta niiden painotukset vaihtelivat. Yli 66-vuotiaat mainitsivat liikuntamahdollisuuksien tärkeyden, mutta eivät antaneet yhtä yksityiskohtaisia ehdotuksia kuin nuoremmat vastaajat. Heidän vastauksissaan korostuivat enemmän kevyempää liikuntaa tukevat ratkaisut, kuten riittävä määrä penkkejä levähdystaukoja varten ja turvalliset kävelyreitit. Nuoremmat vastaajat toivoivat puolestaan selkeästi aktiivisempia liikuntamahdollisuuksia. Heidän vastauksissaan toistuivat kuntoportaat, ulkokuntosali ja frisbeegolf-radat. Tämä viittaa siihen, että nuoremmat ikäryhmät käyttävät puistoja aktiivisempaan liikkumiseen, kun taas ikääntyneiden kohdalla keskeistä on liikkumisen mahdollisuus mutta rauhallisemmassa tahdissa.

Turvallisuus oli molemmille ryhmille tärkeä tekijä, mutta se ilmentyi eri muodoissa heidän vastauksissaan. Yli 66-vuotiaat painottivat kävelyteiden kunnossapitoa ja esteettömyyttä turvallisuuden näkökulmasta. Heidän toiveensa keskittyivät siihen, ettei puistossa olisi suuria kuoppia tai epätasaisuuksia, jotka voisivat lisätä kaatumisriskiä. Nuoremmat vastaajat ilmaisivat enemmän huolta puiston valvonnasta ja mahdollisista häiriötekijöistä. He toivoivat valvontakameroita sekä toimia, joilla voidaan ehkäistä päihteiden käyttöä ja jengiytymistä puistoalueella. Tämä eroavaisuus kuvastaa sitä, että turvallisuus merkitsee eri asioita eri ikäisille käyttäjille – iäkkäille kyse on fyysisestä turvallisuudesta, kun taas nuoremmat kokevat sosiaalisen turvallisuuden tärkeämmäksi.

Tuloksista käy ilmi, että kasvillisuus on tärkeä osa ikäystävällistä puistoa kaikissa ikäryhmissä, mutta painotukset vaihtelevat jonkin verran. Kaikkein suosituin toive koko vastaajajoukon keskuudessa oli kukkivat kasvit, jotka saivat eniten mainintoja erityisesti 35–65-vuotiaiden sekä 66–75-vuotiaiden ryhmissä. Isot puut olivat niin ikään erittäin

toivottuja kaikissa ikäryhmissä, mikä kertoo puiden tarjoaman varjon ja viihtyisyyden laajasta arvostuksesta. Marjapensaat ja satokasvit keräsivät erityisesti 35–65-vuotiaiden huomiota, mutta myös nuoremmat vastaajat mainitsivat ne yllättävän usein. Yli 75-vuotiaiden ryhmässä näiden suosio oli kuitenkin vähäisempää. Nurmialueet olivat vähiten mainittu kasvillisuustoive kaikissa ikäryhmissä, mutta silti nekin nousivat esiin etenkin 66–75-vuotiaiden vastauksissa. Tulosten perusteella voidaan päätellä, että kasvillisuuden visuaalisuus ja monimuotoisuus ovat ikäystävällisen puiston suunnittelussa keskeisiä. Erityisesti puiden tarjoama suoja ja kukkivien kasvien esteettinen arvo nähdään tärkeinä. Marjapensaiden ja satokasvien suosio viittaa myös siihen, että osa vastaajista arvostaa puistoissa toiminnallisia ja yhteisöllisiä elementtejä.

Analyysi osoittaa selkeän eron yli 66-vuotiaiden ja nuorempien vastaajien puistotoiveiden välillä. Ikääntyneiden kohdalla korostuvat esteettömyys, turvallisuus ja sosiaalinen hyvinvointi, kun taas nuoremmat painottavat liikuntamahdollisuuksia ja yleistä puiston monikäyttöisyyttä. Turvallisuus on molemmille tärkeä teema, mutta sen tulkinta ja painotus eroavat ikäryhmien välillä. Vehreys ja varsinkin kaunis kukinta oli tärkeää kaikille ikäryhmille.

Suunnittelun näkökulmasta nämä erot antavat arvokasta tietoa siitä, miten puistoista voidaan tehdä mahdollisimman monipuolisia ja eri käyttäjäryhmät huomioon ottavia. Ikääntyneille suunnatut ratkaisut, kuten esteettömät kulkureitit, riittävät penkit ja sosiaaliset tapahtumat, voivat merkittävästi parantaa heidän hyvinvointiaan ja mahdollisuuksiaan osallistua yhteisölliseen elämään. Samalla on tärkeää huomioida nuorempien käyttäjien toiveet aktiivisemmasta liikuntaympäristöstä ja turvallisuutta lisäävistä toimenpiteistä.

Lopulta onnistuneen puistosuunnittelun ytimessä on eri ikäryhmien tarpeiden tasapainottaminen ja heidän näkökulmiensa yhdistäminen. Tässä tapauksessa on erityisen tärkeää kuunnella yli 66-vuotiaiden ääntä, sillä heidän toiveensa liittyvät suurelta osin saavutettavuuteen ja mahdollisuuteen käyttää puistoa itsenäisesti ja turvallisesti pitkälle tulevaisuuteen.

Osallistuva Vantaan verkkokyselyn vaihtoehtona ikäystävällisten puistojen kyselyyn oli mahdollista osallistua soittamalla puhelinautomaatioon. Kyselyn tavoitteena oli tarjota vaihtoehtoinen, matalan kynnyksen osallistumismahdollisuus erityisesti niille iäkkäille henkilöille, joille internetin käyttö voi olla haasteellista. Verkkokyselyyn saatiin yli sata vastausta, mutta puhelinpalvelua hyödynsi vain yksi henkilö.

Tämä tulos viittaa siihen, että suurin osa kohderyhmästä koki verkkokyselyn itselleen sopivammaksi vaihtoehdoksi, vaikka lähtöoletuksena oli, että moni ikäihminen voisi suosia puhelinpalvelua. Syy vähäiseen puhelinvastausten määrään voi olla esimerkiksi se, että puhelinvastaaminen koettiin kuitenkin teknisesti tai käytännöllisesti hankalammaksi kuin verkkokyselyyn vastaaminen.

Lisäksi on mahdollista, että iäkkäät vastaajat saivat kyselystä tietoa ensisijaisesti sähköisten kanavien kautta, mikä ohjasi vastaamaan verkossa. Tämä tulos osoittaa, että digitaaliset kyselyt tavoittavat myös ikäihmisiä tehokkaasti ja vaihtoehtoisten osallistumistapojen suunnittelussa on tärkeää varmistaa niiden käytettävyys ja saavutettavuus kohderyhmälle.

#### **4.3.2 Jatkotutkimukset ja kehityskohteet**

Tämän tutkimuksen perusteella olisi tärkeää jatkaa selvityksiä siitä, miten esteettömät ja sosiaalisesti monimuotoiset puistot vaikuttavat eri ikäryhmien hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Ikäystävällisten puistojen merkitys terveydelle tulisi tutkia laajemmin, jotta voitaisiin selvittää, kuinka suunnitteluratkaisut voivat edistää fyysistä aktiivisuutta ja sosiaalista osallisuutta. Lisäksi olisi hyödyllistä tutkia, miten eri ikäryhmät voivat käyttää puistoja yhdessä ja mitä keinoja voitaisiin kehittää lisäämään ikäihmisten osallistumista puistoaktiviteetteihin. Myös turvallisuuskysymykset ansaitsevat syvällisempää tarkastelua, jotta voidaan varmistaa puistojen turvallinen ja miellyttävä käyttö kaikille käyttäjäryhmille.

#### **4.3.3 Kyselytutkimuksen luotettavuuden arviointi**

Kyselyn tulokset kerättiin kaupungin osallistamissivustolla, jonne kuka tahansa sai vastata kuukauden ajan. Tämä tiedonkeruumenetelmä tarjoaa arvokasta tietoa asukkaiden näkemyksistä, mutta siihen liittyy myös haasteita, jotka on syytä ottaa huomioon tulosten luotettavuuden arvioinnissa.

Ensimmäinen huomioon otettava tekijä on vastaajajoukko ja sen edustavuus. Koska kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista, siihen saattoivat osallistua eniten ne, joilla oli vahva mielipide puiston kehittämisestä. Tämä voi aiheuttaa vinoumaa tuloksiin, sillä ne, joilla ei ole erityistä kiinnostusta aiheeseen, eivät todennäköisesti vastanneet. Lisäksi eri ikäryhmien ja kaupunginosien edustavuus voi vaihdella, mikä voi vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen koko väestöön.

Toiseksi, koska kysely oli avoin ja kaikkien saatavilla, ei voida varmistaa, että vastaajat ovat edustaneet alueen väestörakennetta tasapuolisesti. Esimerkiksi aktiiviset asukasaktiivit, yhdistysten jäsenet tai muuten osallistumishaluiset yksilöt saattoivat olla yliedustettuina verrattuna esimerkiksi ikäihmisiin, jotka eivät käytä internetiä tai eivät ole tietoisia osallistamiskanavista.

Kolmas kriittinen näkökulma liittyy vastausten aitouteen ja yhden vastaajan mahdollisuuteen vastata useamman kerran. Anonyymien vastausten kohdalla on mahdotonta varmistaa, ettei sama henkilö ole vastannut useita kertoja tai ettei tarkoituksellisesti harhaanjohtavia vastauksia ole jätetty.

Lisäksi kysymysten muotoilu ja vastausvaihtoehtojen selkeys vaikuttavat tulosten luotettavuuteen. Jos kysymykset olivat liian yleisluontoisia tai monitulkintaisia, vastaajat ovat saattaneet ymmärtää ne eri tavoin, mikä voi vaikuttaa vastausten vertailtavuuteen. Tämä korostaa huolellisen kyselysuunnittelun merkitystä, jotta saadaan mahdollisimman tarkkaa ja käyttökelpoista tietoa.

Kaikista näistä tekijöistä huolimatta kysely tarjoaa arvokasta tietoa asukkaiden toiveista ja tarpeista. Tuloksia voidaan pitää suuntaa antavina ja hyödyllisinä kaupungin päätöksenteossa, mutta niitä ei tule käyttää ainoana perustana suunnittelulle ilman lisäselvityksiä, kuten kohdennettuja haastatteluja tai tilastollisesti edustavia kyselyjä. Jatkotutkimuksissa olisi hyödyllistä selvittää tarkemmin eri väestöryhmien tarpeita esimerkiksi yhdistämällä kyselytulokset väestötilastoihin tai järjestämällä kohderyhmähaastatteluja, jotta eri käyttäjäryhmät tulisivat kattavammin kuulluiksi.

#### **4.3.4 Kyselytutkimuksen soveltuvuus tutkimuskysymykseen**

Kysely tukee osittain tutkimuskysymystä, joka käsittelee sitä, miten puistoja voidaan suunnitella ikäystävällisemmiksi viheraluekehittämisen yhteydessä. Vastaajat nostivat esiin keskeisiä ikäystävällisyyteen liittyviä teemoja, kuten esteettömyyden, turvallisuuden, sosiaalisen osallistumisen mahdollisuudet ja liikuntamahdollisuudet. Näiden teemojen esiintyminen kyselytuloksissa osoittaa, että ikääntyneiden tarpeet ja toiveet on huomioitu ja että niiden pohjalta voidaan tehdä johtopäätöksiä puistojen kehittämisestä.

Toisaalta kyselyn avoimuus ja vapaaehtoisuus rajoittavat sen luotettavuutta ja kattavuutta. Vastaajajoukko ei edusta laajasti kaikkia Vantaan ikääntyneitä asukkaita, ja erityisesti

toimintakyvyltään heikompien tai digitaalisten osallistumismahdollisuuksien ulkopuolelle jääneiden henkilöiden näkemykset puuttuvat, koska osallisuuspuhelinta ei hyödynnetty.

Kokonaisuutena kyselytutkimus antaa arvokasta taustatietoa ikäystävällisten puistojen kehittämiseksi, mutta se ei yksin riitä kattavaksi vastaukseksi tutkimuskysymykseen. Tuloksia tuleekin täydentää muilla menetelmillä, kuten asiantuntijahaastatteluilla, havainnoinnilla ja esimerkkien analysoinnilla, jotta saataisiin syvällisempää ymmärrystä siitä, miten Vantaan puistojen perusparannusta voidaan suunnitella mahdollisimman käyttäjälähtöisesti.

#### 4.4 Osallistamisprosessin arviointi

Osallistamisprosessi tarjosi arvokasta tietoa siitä, millaisia tarpeita ja toiveita asukkailla on ikäystävällisten puistojen suhteen. Erityisesti verkkokysely ja vanhusneuvoston tapaaminen toivat esiin konkreettisia kehitysehdotuksia, jotka tukivat suunnittelun käyttäjälähtöisyyttä. Osallistaminen auttoi tunnistamaan saavutettavuuden haasteita, kuten jyrkkiä korkeuseroja puistoalueilla, sekä tarpeita kalustuksen ja toimintojen suhteen. Lisäksi se lisäsi ikäihmisten tietoisuutta hankkeesta ja mahdollisti suoran vuorovaikutuksen heidän ja suunnittelijoiden välillä.

Erityisen onnistuneita olivat verkkokysely ja vanhusneuvoston tapaaminen. Verkkokysely tavoitti laajan vastaajajoukon, ja neuvoston kanssa käyty keskustelu tuotti yksityiskohtaisia ja perusteltuja näkemyksiä, joita voidaan hyödyntää jatkosuunnittelussa. Asukastilaisuuden osallistujamäärä jäi pieneksi, mutta paikalla olleet antoivat arvokasta palautetta esimerkiksi puiston esteettömyydestä ja kalusteratkaisuista. Tilaisuuden aikana syntynyt keskustelu oli aktiivista ja toi esiin käyttäjien arkikokemuksia puistojen käytöstä.

Osallisuuspuhelimien toimivuus jäi heikoksi, sillä siihen soitti vain yksi henkilö. Tämä osoittaa, että puhelinautomaatti ei välttämättä ole tehokkain tapa kerätä palautetta ikääntyneiltä asukkailta. Jatkossa voisi harkita vaihtoehtoa, jossa suunnittelijalla olisi erikseen varattu soittotunti, jolloin asukkaat voisivat kertoa toiveistaan suoraan suunnittelijalle ilman automaatin välitystä. Tämä saattaisi madaltaa kynnystä osallistua ja tehdä vuorovaikutuksesta joustavampaa.

Lisäksi asukastilaisuuden markkinointia olisi voinut tehostaa, jotta se olisi tavoittanut suuremman osallistujajoukon. Esimerkiksi tilaisuuden järjestäminen suoraan puistossa voisi houkutella enemmän osallistujia kuin koulurakennuksessa pidetty tapahtuma.

Osallistamisen aikataulu oli myös melko tiukka, mikä saattoi vaikuttaa joidenkin asukasryhmien mahdollisuuteen osallistua. Jatkossa voisi harkita pidempää osallistamisjaksoa ja useampia tilaisuuksia, jotta eri keinoin kerättävä palaute olisi kattavampaa.

Käytetyt osallistamismenetelmät ovat toistettavissa, mutta niiden vaikuttavuutta tulisi arvioida tapauskohtaisesti. Verkkokysely osoittautui tehokkaaksi ja saavutettavaksi keinoksi, ja vanhusneuvoston tapaaminen tarjosi tärkeää kohderyhmän asiantuntemusta. Sen sijaan osallisuuspuhelimen sijaan voitaisiin järjestää esimerkiksi soittotunti suunnittelijalle, joka voisi olla parempi vaihtoehto kuin automaattinen puhelinvastaaja. Asukastilaisuudet ovat arvokkaita, mutta niiden järjestämisessä voisi kokeilla uusia keinoja osallistujamäärän kasvattamiseksi, kuten yhteistyötä paikallisten järjestöjen kanssa.

## 5 Ikäystävällisyyden soveltaminen Ristirajanpuiston suunnittelussa

Luvussa 3. esitetyn teoriapohjaisen tarkastelun perusteella ikäystävällisen puiston suunnitteluperiaatteet sovelletaan tässä opinnäytetyön osassa käytäntöön tarkastellen, miten niitä olisi mahdollista toteuttaa Korson Ristirajanpuistossa. Tarkastelun lähtökohtina otetaan huomioon puiston nykytila, saavutettavuus ja ympäristöön liittyvät erityispiirteet.

### 5.1 Korson asukaspuisto ja Ristirajanpuisto

Ristirajanpuisto sijaitsee kuvassa 18 näkyvässä kohdassa noin 650 metrin kävelymatkan päässä Korson rautatieasemalta ja liikekeskustasta. Iäkkäille suunnattuja palveluja ja järjestötoimintaa on Ristirajanpuiston lähialueilla melko paljon. Vain 300 metrin päässä sijaitsee Korson vanhustenkeskus, jossa on sekä lyhytaikaista palveluasumista että hoivakoti. Keskuksessa järjestetään vanhuksille paljon ohjattua toimintaa kuten yhteisulkoilua. Korson keskustassa, noin 600 metrin päässä, kokoontuvat Korson eläkeläiset sekä Korson kirkon senioripiiri.

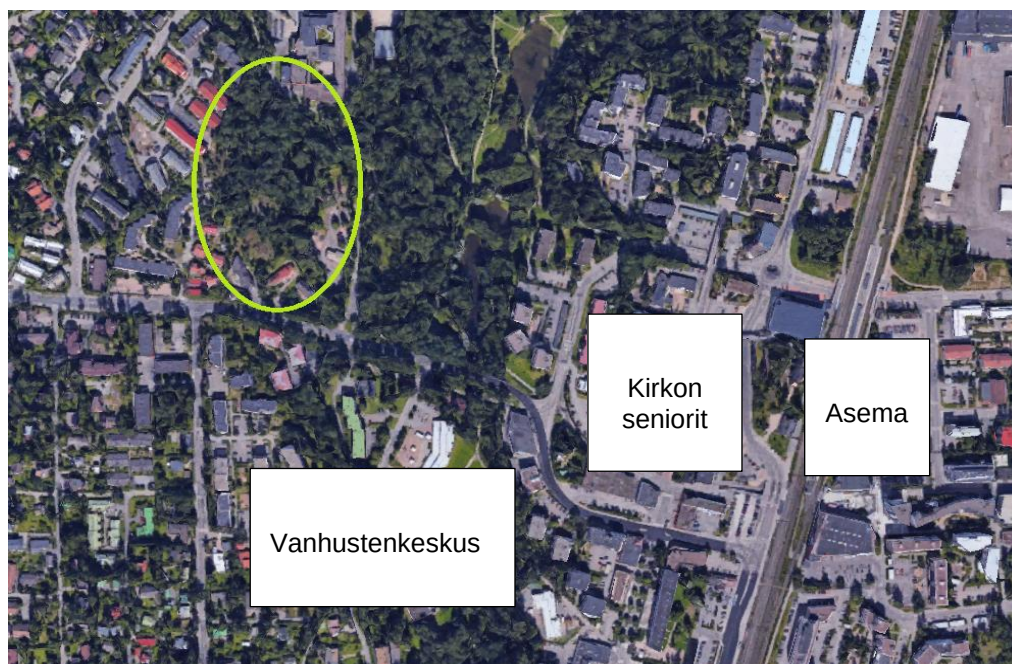
Ristirajanpuisto on kooltaan 2,47 hehtaaria, ja se on kaavoitettu leikkipuistoksi (VK) (Vantaan karttapalvelu, 2025). Tämä tarkoittaa, että alue on suunniteltu erityisesti lasten leikkeihin ja perheiden vapaa-ajanviettoon. Puistossa on avointa viheraluetta ja metsämäisiä osioita, jotka tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia sekä aktiiviseen liikuntaan että rauhalliseen oleskeluun luonnon keskellä.

Puiston yhteydessä toimii myös Korson asukaspuisto, Vantaan kaupungin ylläpitämä yhteisöllinen kohtaamispaikka, joka tarjoaa toimintaa kaikenikäisille alueen asukkaille. Se on erityisesti lapsiperheiden suosima paikka, jossa järjestetään ohjattua toimintaa, kerhoja ja avoimia leikkihetkiä. Asukaspuisto toimii myös kohtaamispaikkana ikäihmisille ja muille yhteisön jäsenille, edistäen sosiaalista vuorovaikutusta ja alueellista yhteisöllisyyttä. (Vantaan kaupunki, n.d.)

Asukaspuiston tiloissa toimii avoin kohtaamispaikka, joka on suunnattu erityisesti 0–6-vuotiaille lapsille ja heidän huoltajilleen. Se tarjoaa mahdollisuuden viettää aikaa yhdessä sekä sisä- että ulkotiloissa, osallistua ohjattuun toimintaan ja saada tukea perheen arkeen. Kohtaamispaikassa voi myös nauttia omia eväitä ja lämmittää ruokaa mikrossa, ja rakennuksessa on myös WC. (Vantaan kaupunki, n.d.)



Kuva 18. Ristirajan puiston sijainti Korsossa (Google Maps, 2024)



## 5.2 Suunnittelun tavoitteet

Puiston toimintojen ja rakenteiden suunnittelussa kiinnitetään erityistä huomiota esteettömyyteen, riittäviin ja sijoittelultaan harkittuihin levähdyspaikkoihin, ympäristön selkeyteen ja viihtyisyyteen, sosiaalisen vuorovaikutuksen mahdollistamiseen sekä monentasoisen liikunnan tukemiseen. Tavoitteena on vahvistaa puiston roolia arjen matalan kynnyksen kohtaamis- ja virkistymispaikkana.

Suunnittelussa pyritään myös säilyttämään puiston nykyisiä vahvuuksia, kuten alueelle tunnusomaista näyttävää männystä. Samalla kasvillisuutta rikastutetaan lisäämällä kukkivia ja elämyksellisiä istutusalueita, jotka tukevat luonnon monimuotoisuutta ja tarjoavat visuaalisia sekä aistillisia elämyksiä eri vuodenaikoina.

Ikäystävällisyyden ohella suunnittelun tavoitteena on muodostaa toimiva kokonaisuus, joka palvelee kaikkia käyttäjäryhmiä. Erityistä huomiota kiinnitetään lapsille suunnattujen alueiden toimivuuteen osana ikäystävällistä puistoa. Lopputuloksena pyritään luomaan turvallinen, houkutteleva ja monipuolinen puistoympäristö, jossa ikääntyneiden näkökulma on aidosti ja näkyvästi mukana.

## 5.3 Suunnitteluprosessi

Suunnitelmani pohjana olen käyttänyt Vantaan kaupungilta saamaani suunnitelmaa Ristirajanpuiston lasten leikkialueista. Suunnitelma antoi hyvät lähtökohdat omalle luonnokselleni, koska siihen oli jo piirretty suurin osa ikäystävälliseksi kehitettävän alueen nykyisistä reiteistä ja kasvillisuusalueista. Piirsin suunnitelmaa opinnäytetyöni aikana useaan otteeseen, sillä tein siihen muutoksia sitä mukaa, kun sain lisää tietoa. Varsinkin lähes viikoittain Vantaan kaupungin viheraluesuunnittelun kanssa pidetyt palaverit toivat jokaisella kerralla uutta näkökulmaa suunnitteluun.

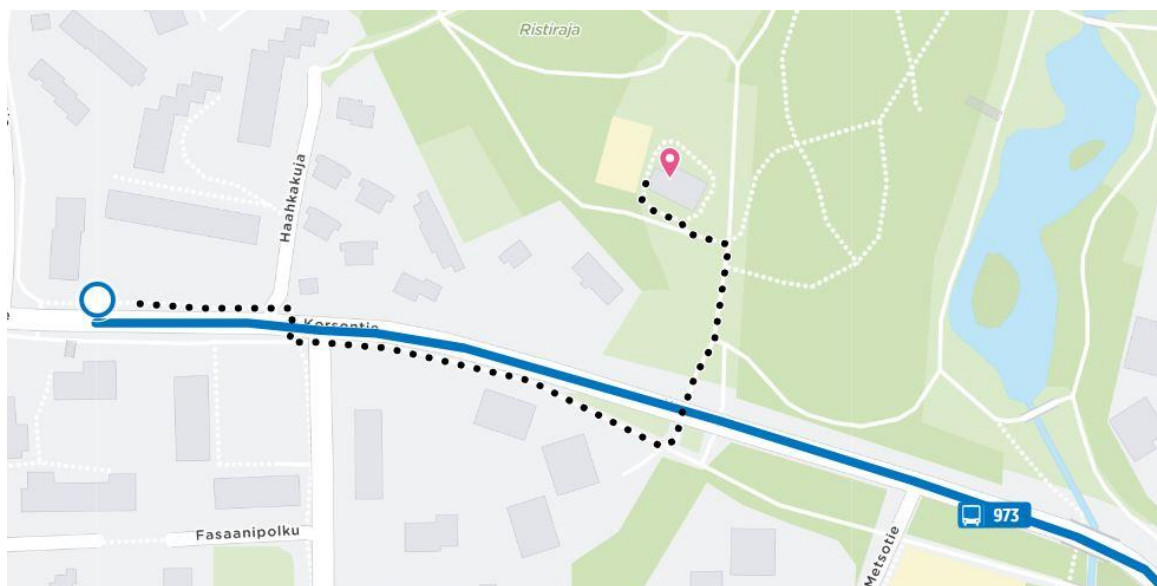
Maastokäyntejä Ristirajanpuistoon tein kolme kertaa. Ensimmäisillä vierailuillani tammikuussa keskityin puiston yleisen tunnelman, koon ja reitistön havainnointiin. Tarkastelin myös ympäröivien alueiden maastonmuotoja ja niiden vaikutusta puiston saavutettavuuteen. Tutustuin myös vieressä sijaitsevan Ankkapuistoon. Helmikuussa kävimme puistossa yhdessä Vantaan kaupungin maisema-arkkitehdin kanssa ja syvennyimme tarkemmin puiston kasvillisuuteen sekä piirtämäni alustavan luonnoksen toteutuskelpoisuuteen. Analysoimme suunnitelman käytännön toteutusta ja tunnistimme kohtia, jotka vaativat tarkennuksia tai muutoksia, joiden myötä puisto palvelisi paremmin tulevia käyttäjiään.

Seuraavissa luvuissa selitän aihealueittain Ristirajanpuiston luonnoksessa esitetyt ikäystävälliset ratkaisut (Liite 2). Luonnoksessa kiteytyvät opinnäytetyön aikana keräämäni näkemykset siitä, minkälainen ikäystävällinen puisto voisi tukea vantaalaisten ikäihmisten hyvinvointia mahdollisimman monipuolisesti. Luonnos yhdistää tietoperustan, asiantuntijahaastatteluiden ja osallistamisen keinoin hankitun tiedon konkreettiseksi suunnitelmaksi, jossa eri käyttäjäryhmien tarpeet ja toiveet on pyritty sovittamaan yhteen toimivaksi kokonaisuudeksi huomioiden Ristirajanpuiston erityispiirteet..

### 5.3.1 Saavutettavuus ja esteettömyys

Ristirajanpuisto sijaitsee noin 650 metrin päässä Korson rautatieasemalta ja liikekeskustasta. Se ei siis ole aivan alueen ytimessä, mutta sitä ympäröi tiheä kerrostaloasutus, mikä tuo runsaasti potentiaalisia käyttäjiä puiston läheisyyteen. Samalla tämä korostaa tarvetta sujuville ja esteettömille kulkuyhteyksille. Puisto on saavutettavissa kahdesta suunnasta esteettömyyden perustason vaatimusten mukaisesti kuvassa 19 näkyvää reittiä pitkin lännestä Korsontieltä, esimerkiksi lähimmältä bussipysäkiltä saapuessa, sekä pohjoisesta Kisaatien kautta. (Vantaan karttapalvelu, 15.2.2025)

Kuva 19. Reitti bussipysäkiltä Ristirajanpuistoon (Vantaan karttapalvelu, 2025)



Julkisilla kulkuvälineillä puistoon pääseminen on osittain haasteellista. Lähimmälle bussipysäkillä on matkaa noin 250 metriä, ja reitti täyttää esteettömyyden perustason kriteerit. Haasteeksi muodostuu Korsontien osuus puistosta itään, Korson keskustan suuntaan, jossa reitin pituuskaltevuus on jopa 12,5 % kuten kuvasta 20 voidaan todeta. Tien kapeus ja jyrkkyys ovat syynä siihen, että seuraava bussipysäkki on vasta Korson keskustassa 750 metrin päässä. (Vantaan karttapalvelu, 15.2.2025) Yhteyden loiventamismahdollisuuksia aiotaan kuitenkin tarkastella Korsontien tulevan perusparannushankkeen yhteydessä (Vantaan kaupungin viheralueiden suunnittelu, henkilökohtainen tiedonanto, 25.3.2025).

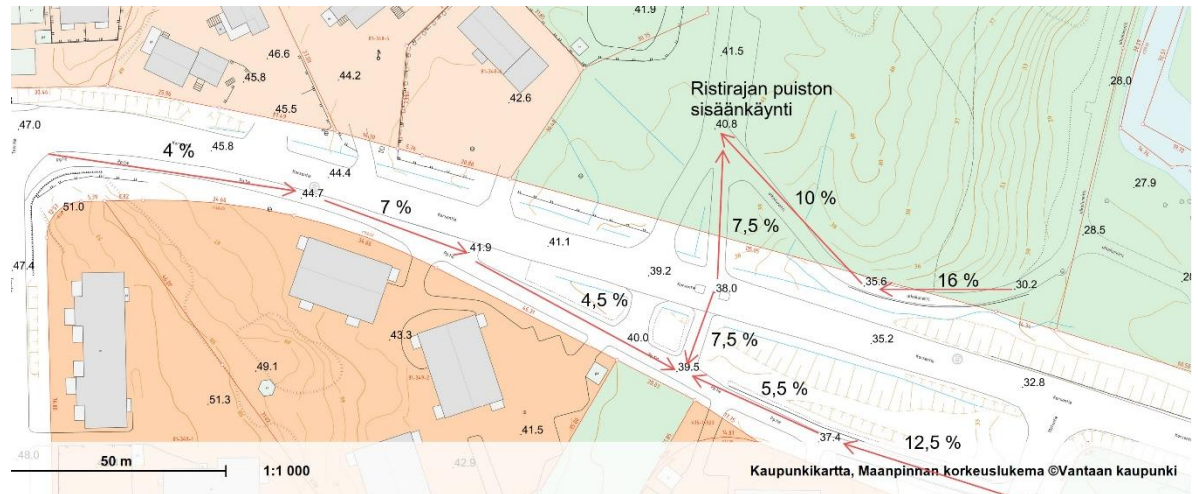
Ainoa esteettömyyden erikoistason kriteerit täyttävä tapa päästä Ristirajanpuistoon on saapuminen autolla, mikä korostaa pysäköintialueen merkitystä erityisesti liikuntarajoitteisille käyttäjille. Tilaa lisäpysäköintipaikoille on, ja kävijämäärien ennakoidun kasvun myötä paikkojen lisääminen voi olla tarpeen tulevaisuudessa. Nykyisellään pysäköintialueella ei ole merkittyjä esteettämiä autopaikkoja, joten niiden lisääminen on tarpeen, jotta pysäköinti vastaisi esteettömyysvaatimuksia. Lisäksi tulisi huomioida esimerkiksi takalaitanostimella varustettujen palveluautojen tilantarve, jotta niillä on mahdollista kuljettaa ihmisiä puiston sisäänkäynnille.

Ristirajanpuiston sisäänkäynnin välittömässä läheisyydessä sijaitseva pysäköintialue, kuvassa 21, tarjoaa tällä hetkellä tilaa noin kymmenelle autolle. Lisäksi asukaspuiston henkilökunnalle on varattu 2–3 autopaikkaa. Pysäköintialue on yhtenäinen,



kivituhkapäälysteinen levike ilman selkeästi merkittyjä ruutuja, mikä hankaloittaa pysäköintipaikkojen tehokasta käyttöä.

Kuva 20. Ristirajanpuistoon johtavien kävelyreittien kaltevuuksia. (Vantaan karttapalvelu, 2025)



Pysäköintialueen kehittämisessä tulisi paitsi lisätä merkityt esteettömät paikat myös selkeyttävät pysäköintijärjestelyjä, jotta alue olisi helpommin hahmotettavissa ja käytettävissä. Pysäköintialueen toimivuus on keskeinen tekijä puiston saavutettavuuden kannalta, ja hyvin suunnitellut pysäköintiratkaisut eivät ainoastaan mahdollistaisi iäkkäiden ja liikuntarajoitteisten käyttäjien pääsyn puistoon, vaan parantaisivat myös alueen yleistä käytettävyyttä ja vetovoimaa eri käyttäjäryhmille.

Kuva 21. Ristirajanpuiston nykyinen pysäköintialue. (Veijalainen, 2025)



Esteettömyys on keskeinen tekijä ikäystävällisen puiston suunnittelussa, sillä se vaikuttaa suoraan iäkkäiden mahdollisuuksiin hyödyntää viheralueita. Vanhoilla alueilla täydellinen esteettömyys ei aina ole saavutettavissa, mutta myös perusparannushankkeissa esteettömyyden varmistaminen on keskeistä. SuRaKu-ohjeistuksen (2022, s. 22) mukaan esteettömyyden parantaminen vaatii aikaa ja taloudellisia resursseja, mutta kustannukset ovat verrattavissa muihin peruskorjauskuluihin. Tavoitteiden selkeä asettaminen ja huolellinen suunnittelu ovat ratkaisevassa roolissa esteettömyyden parantamisessa.

Itse Ristirajan puiston sisäpuolella esteettömyyden edellytykset ovat paremmat, kuin sitä ympäröivillä, mäkisillä katualueilla. Pysäköintialueelta alkava reitti on leveydeltään lähes kolme metriä, joten erilaisten apuvälineiden kanssa kulkijoiden ohitustilanteille on riittävästi tilaa. Reittien materiaali on kovaa ja tasaista kivituhkaa, joka soveltuu ikäystävälliseen puistoon mitä parhaiten. Tilaa on myös reittien ulkopuolella esteettömien levähdyspaikkojen rakentamiseen erittäin hyvin.

Keskemmällä, kuvassa 22, violetilla merkityllä asukaspuiston alueella, ja rakennuksen ympäristössä maasto on melko tasaista, joten näille alueille esteettömyyden erikoistason noudattavia ratkaisuja on mahdollista suunnitella ilman maastonmuokkaustarpeita. Keltaisella esitetyt alueet puolestaan on mahdollista toteuttaa esteettömyyden perustason vaatimusten mukaisesti. Oranssit alueet ovat maastonmuodoiltaan mäkisiä.

Kuva 22. Ristirajanpuiston alueet esteettömyysnäkökulmasta. (Veijalainen, 2025)



### 5.3.2 Turvallisuus

Hyvin suunniteltu valaistus on olennainen osa turvallista ja viihtyisää puistoympäristöä, erityisesti ikäystävällisissä viheralueissa, joissa hyvä näkyvyys parantaa kulkemisen helppoutta ja vähentää kaatumisriskejä. Ristirajanpuistossa valaistus on jo nykyisellään kattava ja riittävä, mikä luo turvallisuutta sekä lisää puiston käyttömahdollisuuksia myös hämärän aikaan. Mikäli puistoon lisätään uusia toimintoja, kuten kuntoilupisteitä tai levähdyspaikkoja, valaistuksen riittävyys tulee arvioida ja tarvittaessa täydentää uusilla valaisimilla, jotta kaikki alueet pysyvät hyvin valaistuin.

Turvallisuuden osalta on huomioitava, että avoimissa puistoissa voi tapahtua mitä tahansa, ja Korson keskustan läheisyydessä järjestyshäiriöitä esiintyy jonkin verran.

Ristirajanpuiston asukastilan rakennuksessa on jo valvontakamera, joka on osaltaan hillinnyt ilkivaltaa erityisesti lasten leikkialueilla. Turvallisuutta voidaan edelleen parantaa varmistamalla, että valaistus toimii asianmukaisesti kaikkina vuodenaikoina, sekä harkitsemalla toisen valvontakameran lisäämistä uuden ikäystävällisen osan läheisyyteen. Tämä voisi ennaltaehkäistä häiriötilanteita ja lisätä puiston käyttäjien turvallisuuden tunnetta, mikä on erityisen tärkeää ikääntyneille kävijöille.

Ristirajanpuiston turvallisuutta voidaan myös tukea alueen jatkuvalla ylläpidolla ja siisteydestä huolehtimisella. Hyvin hoidettu ympäristö luo paitsi viihtyisyyttä, vähentää epätoivottua toimintaa. Siisteys ja järjestys viestivät siitä, että alueesta pidetään huolta ja että siellä vallitsee sosiaalinen kontrolli. Paikat, joissa liikkuu paljon erilaisia ihmisiä, ovat vähemmän alttiita häiriökäyttäytymiselle ja ilkivallalle. Jos puisto on hyvin ylläpidetty ja houkutteleva kaikenikäisille, sinne hakeutuu enemmän perheitä, ikääntyneitä ja liikkuja, mikä vähentää tilaa häiriökäyttäytymiselle. Jos ympäristö taas on roskaantunut, penkit rikkiinäisiä ja valaistus puutteellinen, se voi luoda vaikutelman, että alueella ei ole valvontaa eikä siitä pidetä huolta. Tämä voi rohkaista lisäämään epätoivottua toimintaa, koska kynnys ilkivaltaan ja häiriökäyttäytymiseen madaltuu. (Wilson & Kelling, 1982, ss. 29-38)

### 5.3.3 Reitit ja liikunta

Ristirajanpuiston nykyisiä reittejä muokkaamalla on mahdollista luoda monipuolinen reitistö, joka tarjoaa liikuntamahdollisuuksia eri kuntotasoille. Monitasoiset reitit tarjoavat liikkumisen ja virkistämisen mahdollisuuksia kaikenikäisille ja -kuntoisille käyttäjille. Hyvin suunnitellut reitit mahdollistavat paitsi turvallisen kulun, myös kannustavat liikkumaan

ja nauttimaan luonnosta. Ristirajanpuistoon voisi olla mahdollista toteuttaa seuraavaksi selitetty reitistö.

Puiston keskeisimmällä alueella voisi kulkea esteettömyyden erikoistason täyttävä reitti (kuva X), joka mahdollistaa sujuvan liikkumisen pyörätuolilla ja rollaattorilla. Reitti johtaa monipuolisille levähdyspaikoille sekä asukaspuiston rakennuksessa sijaitsevaan WC:hen, mikä lisää puiston saavutettavuutta myös toimintarajoitteisille käyttäjille.

Erikoistason reitille voisi sijoittaa ikäystävällisiä kuntoiluvälineitä, kuten käsipyörityslaitteita ja liikkuvuutta edistäviä telineitä, sekä penkkijumppaohjetauluja, jotka tarjoavat mahdollisuuden kevyeen liikuntaan levähdystaukojen lomassa. Lisäksi aisteja aktivoivat elementit, kuten tuoksuvat kasvit, tuulikellot tai pienet vesiaiheet, voisivat rikastaa kokemusta ja lisätä ympäristön elämyksellisyyttä.

Toinen reitti sijoittuu hieman ulommas ja kulkee esteettömyyden perustason alueella (kuva 22), jossa maasto on loivapiirteistä ja reitillä voi olla loivia mäkiä sekä luiskaosuuksia. Tämän reitin varrella olisi levähdyspaikkoja vähintään 50 metrin välein sekä kaiteita, jotka helpottavat mäkien nousua ja tarjoavat tukea kävelijöille.

Reitin varrella voisi olla ikäystävällisiä kuntoiluvälineitä, jotka tukevat tasapainon ja koordinaation kehittämistä. Esimerkiksi tasapainopölkkyt, askettelutasot ja pehmeäpintaisten harjoitusalueet tarjoaisivat mahdollisuuden turvalliseen ja matalankynnyksen harjoitteluun. Metsäinen ympäristö virkistää aisteja, ja kulkureitin varrelle voisi istuttaa kukintaan vaihtavia ja tuoksuvia pensaita, jotka tuovat iloa ja stimuloivat aisteja jokaisena vuodenaikana.

Kolmas reittityyppi voisi kulkea vaativammassa maastossa, jossa korkeuserot tekevät siitä fyysisesti haastavamman liikuntareitin. Luonnonläheinen metsäreitti tarjoaisi mahdollisuuden kuntoa kehittävään ulkoiluun, sillä mäkien nousu vahvistaa alaraajojen lihaksia ja kehittää kestävyyttä. Mäkien päälle voisi suunnitella kuntoilupisteitä, joissa olisi hieman haastavampia laitteita aktiivisille liikkujille. Lisäksi levähdyspaikoille voisi sijoittaa jumppaohjetauluja tai QR-koodikylttejä, joista käyttäjä voisi avata ohjatun puistojumppavideon ja hyödyntää sitä omassa harjoittelussaan.

Kaikkien reittien keskelle, puiston sydämeen jäisi puistojumppa-alue, piknikpaikat ja pelipöydät, jotka on suunniteltu sukupolvien väliseen kohtaamiseen ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen. Näillä alueilla ikäihmiset voivat viettää aikaa yhdessä perheen, ystävien tai uusien tuttavuuksien kanssa. Tällaiset kohtaamispaikat voivat osaltaan ennaltaehkäistä yksinäisyyttä ja sen seurauksia, kuten masennusta.

Riippumatta lopullisesta reittisuunnitelmasta, reitistö edellyttää säännöllistä ja huolellista kunnossapitoa säilyäkseen turvallisena ja käyttökelpoisena. Ikääntyneiden ulkoilua rajoittavista tekijöistä merkittävimpiä ovat epäsuotuisat sääolosuhteet, kuten kylmyys, liukkaus ja lumi (Rappe, E. 2005). Näihin haasteisiin voidaan vaikuttaa merkittävästi parantamalla puiston talvikunnossapitoa, kuten aurausta, hiekoitusta ja liukkauden torjuntaa, jotta reitit pysyvät turvallisina myös talvikuukausina.

Talvikunnossapidon lisäksi myös syksyisin ja keväisin tapahtuva ylläpito on tärkeää. Esimerkiksi märät lehdet voivat tehdä pinnoista liukkaita, ja keväällä hiekotushiekka tulisi pyrkiä poistamaan mahdollisimman ajoissa, jotta kävelijät ja apuvälineiden käyttäjät pääsevät liikkumaan helpommin. Kunnossapidon merkitys korostuu myös reittien pinnoitteiden hoidossa. Säännölliset tarkastukset ja mahdollisten vaurioiden, kuten halkeamien ja kuoppien, nopea korjaaminen on tärkeää alueilla, joilla liikkuu iäkkäitä ja liikkumisesteisiä ihmisiä. Lisäksi valaistuksen toiminnasta huolehtiminen on olennaista reittien turvallisuuden kannalta. (Laki kadun ja eräiden yleisten alueiden kunnossa- ja puhtaanapidosta 669/1978)

#### 5.3.4 Levähdyspaikat

Ristirajanpuiston levähdyspaikkojen suunnittelussa monipuolisuus ja mukavuus ovat keskeisiä lähtökohtia. Verkkokyselyn ja asukastilaisuuden perusteella on selvää, että ikäystävällisessä puistossa tulisi olla erilaisia penkkejä, jotka palvelevat eri käyttäjäryhmiä. Penkeissä tulee olla vähintään kaksi käsinojaa, ja osassa jopa kolme, jotta keskelle sijoitettu käsinoja helpottaa ylös nousemista. Istumakorkeuden tulee vaihdella tavanomaisesta korkeudesta aina 500 mm:iin, jotta myös ne, joille matalilta penkeiltä nouseminen on hankalaa, voivat levähtää mukavasti.

Materiaalivalinnoilla on suuri merkitys mukavuuden kannalta. Puinen istuinosa ja selkänoja ovat miellyttävämpiä kuin metalliset, jotka tuntuvat kylmiltä ja kovilta eri sääolosuhteissa. Selkänojan ja istuinosan välillä ei saisi olla rakoa, sillä jatkuva tuki parantaa istuinmukavuutta ja vähentää painetta alaselässä. Lisäksi levähdyspaikoille tulisi sijoittaa pöytiä, joiden ääressä voi ruokailla, seurustella tai pelata pöytäpelejä. Pöytien ääreen tulee olla esteetön pääsy, jotta myös pyörätuolin käyttäjät voivat hyödyntää niitä vaivattomasti. Penkkien ja muiden levähdyspaikkojen läheisyyteen tulisi sijoittaa roska-astia puiston siisteyden ylläpitämiseksi.

Kalusteiden visuaalinen erottuvuus ympäristöstään on erityisen tärkeää heikentyneen näkökyvyn omaaville käyttäjille. Penkit, pöydät ja muut kalusteet tulee valita sävyiltään niin,



että ne erottuvat selkeästi taustastaan ja ovat helposti havaittavissa. Samalla ne on sijoitettava kulkuväylien ulkopuolelle, jotta ne eivät häiritse liikkumista tai aiheuta esteitä reiteillä kulkeville.

Levähdyspaikoilla voidaan myös kannustaa kevyeen liikuntaan. Penkkien yhteyteen voidaan sijoittaa opaskylttejä, jotka rohkaisevat käyttäjiä hyödyntämään penkkejä jumppavälineinä. Lisäksi joidenkin penkkien oheen voitaisiin asentaa polkimet, jotka mahdollistavat matalan kynnyksen liikkeen lisäämisen levähdystaukojen aikana.

Tärkeintä on, että penkkejä ja muita levähdyspaikkoja on riittävästi, ja että ne kestävät Suomen vaihtelevia sääolosuhteita sekä mahdolliseen ilkivaltaan liittyviä haasteita. On järkevää valita kalusteita, jotka ovat huollettavissa ja korjattavissa kustannustehokkaasti, jotta ne palvelevat käyttäjiä pitkällä aikavälillä ilman tarpeetonta uusimista. Kotimaisten kalusteiden suosiminen voikin olla perusteltua niin laadun, ilmasto-olosuhteisiin soveltuvuuden kuin huoltomahdollisuuksienkin näkökulmasta.

### 5.3.5 Kasvillisuus

Ikäystävällisessä puistossa kasvillisuudella on merkittävä rooli sekä esteettisyyden että käyttäjäkokemuksen kannalta. Kasvit tuovat ympäristöön vehreyttä, rauhoittavat mieltä ja tarjoavat virikkeitä eri aisteille. Ristirajanpuiston kasvillisuusratkaisuissa tulee huomioida erityisesti ikäihmisille tärkeät ominaisuudet, kuten tuoksut, värit, vuodenaikojen vaihtelu ja rakenteellinen selkeys.

Kasvillisuutta voidaan hyödyntää myös tilan jäsentämisessä ja kulun ohjaamisessa. Esimerkiksi puiston kuntoilupaikkojen ympäröiminen pensaskasvillisuudella voi tehdä alueesta suojaisamman ja lisätä käyttäjien viihtyisyyttä. Näin syntyy rauhallisia tiloja, jotka houkuttelevat liikkumaan ja rentoutumaan ilman, että alue tuntuu eristäytyneeltä. Samalla kasvillisuutta voidaan käyttää reitistöjen rajaamiseen ja kulun ohjaamiseen, jolloin kävelypolut hahmottuvat luonnollisesti ja ne erottuvat paremmin ympäristöstään.

Ristirajanpuiston erityispiirteenä ovat sen upeat kilpikaarnamännyt, jotka ovat tärkeä osa alueen identiteettiä ja tunnelmaa. Näiden puiden säilyttäminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä ne lisäävät metsän ikaikaisuutta korostavaa ilmettä ja tarjoavat elinympäristöjä monille eliölajeille. Samalla puiston metsäisemmissä osissa voidaan tehdä hallitsevaa maisemanhoitoa, kuten kuusien harventamista, jotta alueesta tulee valoisampi ja

viihtyisämpi. Harvennuksella voidaan myös parantaa aluskasvillisuuden elinolosuhteita ja vähentää liiallista varjostusta.

Ekologisesta näkökulmasta Ristirajanpuisto tarjoaa mahdollisuuden luonnon monimuotoisuuden tukemiseen. Lahopuun jättämisellä maastoon voidaan lisätä hyönteisten ja muiden eliöiden elinympäristöjä, mikä tukee paikallista ekosysteemiä. Lisäksi puistoon voisi rakentaa risuaitoja "hyönteishotelleiksi", mikä ei ainoastaan palvele luonnon monimuotoisuutta, vaan tuo myös mielenkiintoisen ja oppimista tukevan elementin puiston maisemaan.

Ympäristön ollessa metsämäinen, kasvillisuusvalinnoissa on tärkeää suosia lajeja, jotka sopeutuvat luonnollisesti alueen olemassa olevaan kasvillisuuteen ja tukevat sen kokonaisilmettä. Helppohoitoiset kasvit ovat avainasemassa, sillä ne pitävät kunnossapitokustannukset kohtuullisina ja varmistavat, että puisto säilyy viihtyisenä ilman jatkuvaa hoitotarvetta. Syreenit, hortensiat ja alppiruusut ovat erinomaisia vaihtoehtoja, sillä ne tuovat puistoon kauniita kukintoja, tuoksuja ja vaihtelua eri vuodenaikoina samalla ollen kestäviä ja hoitotarpeeltaan maltillisia.

### 5.3.6 Opasteet

Huolellisesti suunnitelluilla opasteilla voidaan lisätä merkittävästi puiston hahmotettavuutta. Opasteiden saavutettavuus ja hyvä sijoittelu varmistavat, että jokainen puistossa liikkuja voi hyödyntää sen palveluita ja löytää haluamansa kohteet vaivattomasti. Selkeät ja helposti havaittavat opasteet tukevat myös puiston saavutettavuutta niille, joille ympäristö ei ole entuudestaan tuttu. Ristirajanpuistoon suunniteltavien opasteiden tulisi olla hyvin erottuvia, helppolukuisia ja sijoitettu siten, että ne palvelevat monenlaisia käyttäjiä.

Jotta puistoon löytäminen olisi sujuvaa myös autolla saapuville, tulisi Korsontien risteykseen, josta puistoon käännytään, sijoittaa selkeä kyltti. Tämä auttaa varmistamaan, ettei puistosta ajeta vahingossa ohi, ja tekee kohteen näkyväksi myös ensimmäistä kertaa saapuville vierailijoille.

Puiston sisään tuloihin sekä pohjois- että eteläpäässä, tulisi sijoittaa valaistu opaskyltti, joka toimii keskeisenä informaatiopisteenä. Opasteessa tulisi olla selkeä kartta, josta ilmenevät eri reitit, levähdyspaikat, kuntoilupisteet ja tärkeät palvelut, kuten WC. Käytettävyyden parantamiseksi opasteeseen voidaan lisätä kohokuviointi ja pistekirjoitus, jotta myös näkövammaiset käyttäjät voivat hyödyntää sitä. Opaste tulee asentaa sopivalle

korkeudelle, jotta se on luettavissa sekä seisten että pyörätuolista käsin. Lisäksi sen edessä tulee olla riittävästi tilaa esteettömälle pääsyle. Myös Reittien varsille voidaan sijoittaa muutamia pienempiä karttaopasteita, jotka auttavat suunnistamisessa. Näissä opasteissa tulisi olla "Olet tässä" -merkintä, joka helpottaa käyttäjiä hahmottamaan sijaintinsa puistossa ja valitsemaan itselleen sopivan reitin.

Erityistä huomiota tulee kiinnittää WC-tilojen selkeään opastamiseen. Tieto WC:n sijainnista tulisi olla esillä jo sisääntulo-opasteessa, mutta lisäksi alueelle olisi hyvä sijoittaa muutama lisäopaste, jotka varmistavat, että WC on helposti löydettävissä kaikilta reiteiltä.

Muita hyödyllisiä opasteita voisivat olla kuntoilupaikkojen käyttöohjeet, joissa kerrotaan laitteiden turvallisesta käytöstä ja ehdotetaan liikuntaharjoitteita eri kuntotasoille. Penkkijumppaohjeet voisivat rohkaista hyödyntämään levähdyspaikkoja myös kevyisiin liikuntaharjoituksiin.

Lisäksi voidaan harkita QR-koodeja, jotka tarjoavat lisätietoa puiston kasveista, historiasta tai esimerkiksi ohjattuja jumppavideoita puistossa liikkujille. Tämä voisi rikastuttaa puistokokemusta ja kannustaa monipuoliseen käyttöön.

### 5.3.7 Muut palvelut

Verkkokyselyn vastauksissa nousi esiin toiveita erilaisista palveluista, jotka lisäisivät ikäystävällisen puiston viihtyisyyttä ja houkuttelevuutta. Näihin lukeutuivat helposti saavutettavat WC-tilat, mahdollisuus ostaa ruokaa tai juomia sekä erilaiset liikkuvat palvelut, kuten senioripaku.

Esteettömän ja helposti löydettävän WC-tilan tulisi olla olennainen osa ikäystävällisen puiston peruspalveluita. Sen olemassaolo mahdollistaa pidemmän ja huolettomamman oleskelun ulkona, kun taas sen puuttuminen voi estää joitakin ikäihmisiä lähtemästä puistoon lainkaan. WC-tilojen tulisi olla hyvin merkittyjä, siistejä ja riittävän tilavia, jotta niiden käyttö onnistuu myös apuvälineiden kanssa.

Puistoruokailu on yksi keino tukea ikäihmisten ravitsemusta, yhteisöllisyyttä ja arjen rytmiä. Esimerkiksi kesäisin toteutettavat yhteisruokailut tai järjestetty lounaspuisto voivat toimia matalan kynnyksen kohtaamispaikkoina ja tarjota mahdollisuuden terveelliseen ateriaan ulkoilun yhteydessä. Vantaalla tällaisia kokeiluja on toteutettu eri kaupunginosissa, ja

heinäkuussa 2025 puistoruokailua iäkkäille kokeillaan Ristirajanpuistossa (Vantaan kaupunki, n.d.).

Mahdollisuus kahvilapalveluihin voi lisätä puistossa käynnin houkuttelevuutta tarjoamalla miellyttävän paikan oleskelulle ja sosiaalisille kohtaamisille. Kiinteän kahvilan perustaminen ei aina ole mahdollista tai tarkoituksenmukaista, mutta liikkuva kahvila, kuten ruokarekka tai kioskimainen palvelupiste, voisi tarjota kevyitä kahvila- ja välipalapalveluita ilman pysyvän rakennuksen vaatimia investointeja. Tällainen ratkaisu mahdollistaisi myös palvelun joustavan aikataulun ja sen mukauttamisen vuodenajan tai kävijämäärien mukaan.

Senioripaku on Vantaalla toimiva liikkuva palvelu, joka voi täydentää ikäystävällisen puiston palvelutarjontaa. Se voi tuoda mukanaan esimerkiksi sosiaali- ja neuvontapalveluita, liikuntavälineitä, ohjattua toimintaa tai kulttuuriohjelmaa. Senioripakun läsnäolo puistossa tuo palvelut kirjaimellisesti lähelle, mikä lisää niiden saavutettavuutta ja madaltaa kynnystä osallistua. Palvelu voi olla erityisen tärkeä yksin asuville tai liikkumisessa rajoitteita kokeville ikäihmisille, jotka hyötyvät siitä, että kohtaamiset ja virikkeet tuodaan heidän lähiympäristöönsä. (Vantaan kaupungin liikuntapalvelut, henkilökohtainen tiedonanto, 16.12.2024)

## 6 Pohdinta ja päätelmät

Tämä opinnäytetyö liittyy Vantaan kaupungin käynnistämään kehittämisprosessiin, jonka tavoitteena on lisätä ikäystävällisyyttä kaupungin puistoissa. Työskentely prosessin parissa on tuonut esiin, kuinka monisyistä ja vaativaa julkisten viheralueiden suunnittelu voi olla, erityisesti silloin kun tavoitteena on huomioida laaja kirjo ikääntyvien tarpeita muuttuvassa ja monimuotoisessa kaupunkiympäristössä.

Vaikka kaupunginvaltuuston Vantaa 50 v. -juhlapäätöksen mukaisten ikäystävällisten puistojen suunnittelu on vielä alkuvaiheessa, lähtökohdat ovat vahvat. Ikäystävällisyyden periaatteet ovat jo aiemmin olleet mukana monissa viheraluehankkeissa ja ne näkyvät myös Vantaan viheralueiden palveluverkkosuunnitelmassa, joka ohjaa viheralueiden kehittämistä aina vuoteen 2032 saakka. Valtuuston päätös kuitenkin nosti aiheen aiempaa näkyvämmäksi ja käynnisti laajemman keskustelun, joka tukee tavoitteellista kehitystyötä ikäystävällisyyden edistämiseksi. Kyseessä on erittäin positiivinen ja merkityksellinen suunta, jonka vaikutukset voivat ulottua pitkälle tulevaisuuteen.

Ikäystävällisen puiston suunnitteluperiaatteiden määrittelemisen edellytti ymmärryksen muodostamista siitä, minkälaiset ominaisuudet puistoympäristössä voivat tukea iäkkäiden hyvinvointia. Opinnäytetyön tietoperusta koostuu aiheita käsittelevän kirjallisuuden, verkkolähteiden ja seminaarien lisäksi ja ikäihmisten asiantuntijoiden haastatteluista. Tukena nykyisiä ikäystävällisiä puistoja käsittelevälle osalle oli lisäksi maastokäynneillä tehdyt havainnot. Lopputuloksena nousi kuusi teemaa, jotka tutkimuksen perusteella muodostavat yleispiirteisen perustan ikäystävällisen puiston suunnittelulle. Nämä teemat olivat saavutettavuus ja esteettömyys, turvallisuus, viihtyisyys ja miellyttävyys, vehreys, yhteisöllisyys ja sosiaalisuus sekä liikunnallinen aktivointi.

Ikäystävällisen suunnittelun pääteemojen soveltamiseksi Vantaalla, oli olennaista saada tietoa paikallisten iäkkäiden asukkaiden tarpeista ja odotuksista. Osallistamisen prosessit muodostuivat tärkeäksi osaksi opinnäytetyötä, sillä niiden kautta saatiin konkreettista pohjatietoa ikäystävällisen puistosuunnittelun tueksi asukasnäkökulmasta. Verkkokysely osoittautui tehokkaaksi menetelmäksi kartoittaa asukkaiden toiveita, joskin sen huonona puolena oli digiosaamisen ulkopuolella olevien asukkaiden äänien poisjääminen. Kyselyn lisäksi tietoa kerättiin kahden vuorovaikutustilaisuuden kautta. Asukastilaisuudessa ja

Vantaan vanhusneuvoston kokouksessa syntynyt keskustelu auttoivat ikäystävällisen puistosuunnittelun tarkentamisessa oikeaan suuntaan paikallisia asukkaita huomioiden.

Osallistamismenetelmillä saatujen tulosten perusteella ikäystävällisten puistojen tavoitetilana nähtiin käyttötarkoituksiltaan monipuolisia viheralueita, jotka tukevat monisukupolvista yhdessäoloa, erilaista toimintaa ja viihtymistä kaikenikäisille. Ihanteellinen ikäystävällinen puisto oli helposti saavutettava ja monipuolinen ympäristö, joka tuki yhteisöllisyyttä ja mahdollisti sekä fyysisen aktiivisuuden että passiivisen oleskelun. Puiston esteettömyys koettiin keskeisenä kaikille käyttäjille. Kasvillisuuden osalta puistoon toivottiin erityisesti puita, kukkivia pensaita sekä vuodenaikojen mukaan muuttuvaa kasvillisuutta. Eniten negatiivisia tunteita herättivät pelot turvallisuuden ja siisteyden puutteesta puistoissa. Tutkimustuloksissa nousivat esiin tarpeet myös erilaisille palveluille ja mukavuuksille, erityisesti kahvilalle, ohjatulle liikunnalle ja WC-tiloille. Jatkokehitysehdotuksina mainittiin erityisesti asukkaita entistä enemmän osallistavat suunnitteluprosessit ja tiedotuksen kehittäminen puistohankkeiden etenemisestä.

Opinnäytetyön tuotoksina syntyivät tämä raportti, ikäystävällisen puiston tarkistuslistasovellus ja luonnossuunnitelma kohdepuistona toimineelle Korson Ristirajanpuistolle. Mobiilisovelluksena toimiva tarkistuslista tarjoaa nopean tavan arvioida puiston tai suunnitelman ikäystävällisyyttä ja se antaa vastausten perusteella konkreettisia parannusehdotuksia. Ristirajan luonnossuunnitelmasta puolestaan näkee nopeasti, miten ikäystävälliset toiminnot voidaan sijoittaa puistoon noudattaen tarkistuslistan kohtia. Molemmat työkalut ovat sovellettavissa muihin ikäystävälliseksi kehitettäviin puistoihin, kuten alkuperäisessä tavoitteessa määriteltiin.

Alustavasti opinnäytetyössä oli tarkoituksena muodostaa ikäystävällisen puiston monistettava konsepti. Prosessin edetessä korostui kuitenkin se, että ikäystävällisyyttä on tarkoituksenmukaisinta edistää tuomalla sen periaatteita osaksi useita puistoja eri puolilla kaupunkia sen sijaan, että pyritäisiin rakentamaan yksittäisiä mallipuistoja. Tällöin hyöty jakautuu laajemmalle ja suunnittelussa voidaan ottaa paremmin huomioon eri alueiden erityispiirteet ja asukkaiden tarpeet. Asukkaita herkällä korvalla kuuntelevalla ja joustavalla työskentelyllä on mahdollista reagoida muutostarpeisiin, mikä antaa valtavasti potentiaalia koko alueen tarkasteluun osana ikäystävällistä kokonaisuutta. Esimerkiksi Ristirajanpuiston saavutettavuus esteettömyyden erikoistasolla ei ole mahdollista, mutta puistoon voidaan silti kehittää ikääntyneille sopivia toimintoja, jotka vastaavat perustasoa. Erikoistason esteettömyyden mukaiset ikäystävälliset elementit päätettiin sijoittaa Ristirajanpuiston sijaan läheiseen Metsopuistoon, jonka saavutettavuus on jo lähtökohtaisesti maaston puolesta erikoistason mukainen.

Ikäystävällisyyttä voidaan lisätä myös sellaisten puistojen suunnitelmiin, joita ei ole vielä rakennettu. Opaalipuisto Kivistössä on esimerkki kohteesta, jonka valmiiksi laadittua suunnitelmaa voidaan vielä täydentää ikäystävällisin ratkaisuin ennen rakentamisen alkua. Tällöin ei mene aikaa kokonaan uuden suunnitelman laatimiseen, johon voi liittyä laajoja selvitystöitä ja vuosien toteutusaikatauluja, vaan ikääntyneitä palveleva puisto voidaan toteuttaa ripeästi.

Ikäystävällisten puistojen kehittäminen ei ole pelkästään tärkeää ikääntyneille, vaan se tukee viihtyisien ja turvallisten viherympäristöjen luomista, joista hyötyvät kaikki asukkaat iästä riippumatta. Vantaa on esimerkki kunnasta, joka on sitoutunut ennakoimaan väestön ikääntymistä ja reagoimaan siihen suunnitteluratkaisuillaan. Tämä osoittaa vahvaa tahtotilaa kehittää kaupunkiympäristöä, jossa ihmislähtöisyys, saavutettavuus ja yhteisöllisyys kulkevat suunnittelun keskiössä.

## Lähteet

- Avoindata. (2020). Vantaan kaupungin osallisuuskyselyn vastaukset. <https://www.avoindata.fi/data/fi/dataset/vantaan-kaupungin-osallisuuskyselyn-2020-vastaukset>
- Brozen, M., Levy-Storms, L. & Loikautou-Sideris, A. (2014). *Ikäystävällisten puistojen suunnittelu – Ohjeita senioriystävällisiin viheralueisiin*. UCLA. [https://www.lewis.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/2/2015/04/Seniors-and-Parks-8-28-Print\\_reduced.pdf](https://www.lewis.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/2/2015/04/Seniors-and-Parks-8-28-Print_reduced.pdf)
- Google Maps. (2024). [Korson asukaspuisto]. Haettu 2.1.2025 osoitteesta <https://tinyurl.com/4nzubcdz>
- Heikura, R. (2020). *Iäkkäiden hyvinvointia tukevan pihan suunnittelu – case Käräjätörmä* [Maisterintutkielma]. Helsingin yliopisto. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/318326/Heikura\\_Roosa\\_Pro\\_gradu\\_2020.pdf](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/318326/Heikura_Roosa_Pro_gradu_2020.pdf)
- Helsingin kaupunki. (n.d.). *Maunulan ulkoilualue*. <https://www.hel.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/ulkoilu-puistot-ja-luontokohteet/ulkoilualueet/maunulan-ulkoilualue>
- Helsingin kaupunki. (n.d.). *Esteettömyyslinjaukset*. Helsinki kaikille. Haettu 29.1.2025 osoitteesta <https://helsinkikaikille.hel.fi/esteettomyysden-edistaminen-helsingissa/esteettomyyslinjaukset/>
- Helsingin kaupunki. (2013). *Helsingin viher- ja virkistysalueet ja kaupunkiluonto* (Yleissuunnitteluosaston selvityksiä 2013:15). [https://www.hel.fi/hel2/ksv/julkaisut/yos\\_2013-15.pdf](https://www.hel.fi/hel2/ksv/julkaisut/yos_2013-15.pdf)
- Helsingin kaupunki. (n.d.). *Opas esteettömyyteen vanhusten palvelukeskuksissa*. [https://www.hel.fi/static/hki4all/kirjasto/Opas\\_esteettomyys\\_vanhusten\\_palvelukeskuksissa.pdf](https://www.hel.fi/static/hki4all/kirjasto/Opas_esteettomyys_vanhusten_palvelukeskuksissa.pdf)
- Helsingin kaupunki. (n.d.). *Esteettömiä ratkaisuja: Opasteet*. [https://www.hel.fi/static/hkr/helsinkikaikille/kirjasto/esteettomia\\_ratkaisuja/Opasteet.pdf](https://www.hel.fi/static/hkr/helsinkikaikille/kirjasto/esteettomia_ratkaisuja/Opasteet.pdf)
- Holst, C. (2024). *Hyvinvointia ja palautumista tukevat ominaisuudet ja elementit kaupungin viheralueilla* [Opinnäytetyö, XAMK – Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu]. Theseus. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/862338/Holst\\_Cecilia.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/862338/Holst_Cecilia.pdf)
- Ikäinstituutti. (n.d.). *Esteettömyys ja turvallisuus*. <https://www.ikainstituutti.fi/esteettomyys-ja-turvallisuus/>
- Ikäinstituutti. (n.d.). *Harjoitteluvälineet iäkkäille*. <https://www.ikainstituutti.fi/harjoitteluvalineet/>
- Ikäinstituutti. (2007). *Oraita 2/2007: Ikääntyneiden arki*. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/11/Oraita-2-2007-PDF.pdf>
- Ikäinstituutti (n.d.) [kuva] <https://www.ikainstituutti.fi/taavetinpuiisto-ja-ikiliikkujareitti/>
- Ikäinstituutti. (n.d.). *Turvallisuus*. <https://www.ikainstituutti.fi/turvallisuus/>
- Jantunen, J. (2023). *Luontoterveys – luonnon vaikutus hyvinvointiimme ja terveyteemme*. Allergia-, iho- ja astmaliitto. <https://luontoterveysdenosaamiskeskus.fi/wp-content/uploads/LUONTOTERVEYS.pdf>
- Keravan kaupunki. (n.d.). *Saviolle rakentumassa esteetön ja yhteisöllinen puisto ikäihmisille ja alueen asukkaille*. Keravan kaupunki. <https://www.kerava.fi/puistot/saviolle-rakentumassa-esteeton-ja-yhteisollinen-puisto-ikaihmisille-ja-alueen-asukkaille/>
- Keski-Uusimaa. (16.1.2021). *Keravan kaupunki pyytää asukkaita ideoita – pitäisikö Marttilanpuistossa olla puutarhakeinu, viljelylaatikoita vai puistotaidetta?* <https://www.keski-uusimaa.fi/paikalliset/3265099>



- Kilpelä, N. (Toim.). (2019). *Esteetön rakennus ja ympäristö*. Ympäristöministeriö. Rakennustieto Oy.  
[https://ym.fi/documents/1410903/38439968/Esteeton-rakennus-ja-ymparisto-EA70FE2A\\_FF14\\_4FC8\\_96B6\\_AE6B32F89BB7-144306.pdf](https://ym.fi/documents/1410903/38439968/Esteeton-rakennus-ja-ymparisto-EA70FE2A_FF14_4FC8_96B6_AE6B32F89BB7-144306.pdf)
- KOMPAN. (n.d.). *Stay Fit - seniorikuntoiluvälineet*. <https://www.kompan.com/fi/fi/tuotteet/liikunta/stay-fit-seniorikuntoiluvälineet>
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista, 980/2012.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#a980-2012>
- Laki kadun ja eräiden ylesten alueiden kunnossa- ja puhtaanapidosta 669/1978.  
<https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/1978/669>
- Lappset. (n.d.) [kuva]. <https://www.lappset.com/en-GB/lappset/company/why-choose-Lappset>
- Lasarov-Minni, P. (1.3.2006). *Suursuonpuiston vanhustenpolku – Käyttäjäkokeuksia*. [opinnäytetyö, Helsingin ammattikorkeakoulu].
- Liikuntatieteellinen Seura. (n.d.). *Maunulan esteetön liikuntapolku*. <https://www.liikuntahankkeet.fi/hyvat-kaytannot/maunulan-esteeton-liikuntapolku.html>
- Liperin kunta. (n.d.). *Senioripuisto*. <https://www.liperi.fi/vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntapaikat/senioripuisto/>
- Maailman Terveysjärjestö [WHO]. (2007). *Ikäystävälliset kaupungit maailmanlaajuisesti: Opas*. WHO.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241547307>
- Maailman terveysjärjestö (WHO). (n.d.). *Ikäystävällisten puistojen tarkistuslista* [kuva].  
<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/age-friendly-parks-checklist/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (n.d.). *Luonto elvyttää, rauhoittaa ja lievittää stressiä*.  
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ymparisto-vaikuttaa-mieleen/luonto-elvyttää-rauhottaa-ja-lievittää-stressiä/>
- Miina Sillanpään Säätiö. (n.d.). *Ikäihmisten kuntoutustoiminta*.  
<https://www.miinasillanpaa.fi/kehittaminen-ja-toiminta/asuminen-ja-ymparisto/ikäihmisten-kuntoutustoiminta/>
- Mäkinen, K. (2021). *Kyselyt ja haastattelut opinnäytetöissä*. Hämeen Ammattikorkeakoulu. [Moodle-materiaali].
- Mäkinen, L. (2019). *Suunniteltu kasviyhdyskunta: Teoriaa ja kokemuksia kahdesta dynaamisesta perennakoeistutuksesta Helsingissä*. Helsingin kaupunki, kaupunkiympäristön toimiala.  
<https://www.hel.fi/static/liitteet/kaupunkiymparisto/julkaisut/aineistot/aineistoja-02-19.pdf>
- Niitamo, A. (2015). *Osallistaminen kaupunkisuunnittelussa-Diskurssianalyysi virkamiesten osallistamispuheesta Jätkäsaaren rakennusprojektissa*. [pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto].  
<http://hdl.handle.net/10138/155256>
- Norjan kuntien ja alueiden liitto. (2020). *Käsikirja ikäystävällisille yhteisöille*.  
<https://www.ks.no/globalassets/faqomrader/velferd/universell-utforming/Handbook-for-age-friendly-communities-F41-web.pdf>
- Perustuslaki 731/1999.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- Rajaniemi, J., & Rappe, E. (2020). *Ikäystävällisyyden edistäminen asuinalueilla ja taajamissa*. Ympäristöministeriön julkaisuja 8/2020.  
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162050>
- Rappe, E., Lindén, L. & Koivunen, T. (2003). *Puisto, puutarha ja hyvinvointi*. Viherympäristöliitto.
- Rappe, E. (2005). *Viherympäristön vaikutus laitoksissa asuviin vanhuksiin*. Gerontologia, 19(2), 79–81.

- Rehunen, A., Strandell, A., & ym. (27.11.2024). *Ikäystävällisyys*. Esitys MAL-verkoston vuosiseminaarissa. [https://mal-verkosto.fi/wp-content/uploads/2024/11/Rehunen\\_Strandell\\_ym\\_Ikaystavallisyys\\_MAL-verkoston\\_vuosiseminaari\\_27\\_11\\_2024\\_Pakattu-002.pdf](https://mal-verkosto.fi/wp-content/uploads/2024/11/Rehunen_Strandell_ym_Ikaystavallisyys_MAL-verkoston_vuosiseminaari_27_11_2024_Pakattu-002.pdf)
- Rotkirch, A. (8.4.2021). *Vanheneminen on etuoikeus*. Vanhustyön keskusliitto. <https://vtkl.fi/vanheneminen-on-etuoikeus>
- RTS (Rakennustietosäätiö). (2011). RT 09-11022 Perustietoja liikkumis- ja toimimisesteisistä. <https://kortistot.rakennustieto.fi/api/content/5869#page=3>
- RTS (Rakennustietosäätiö). (2006). RT 97-10869 Kuntoreitit. <https://kortistot.rakennustieto.fi/api/content/3670#page=1>
- RTS (Rakennustietosäätiö). (2015). RT 98-11180 Jalankulku ja pyöräilyväylät. [RT-tietoväylä | RT 98-11180](https://rt-tietoväylä.fi/RT-98-11180)
- Schulman, H., Häkli, J., Bäcklund, P., Schulman, H., Häkli, J., & Bäcklund, P. (2002). *Osalliset ja osajat: Kansalaiset kaupungin suunnittelussa*. Gaudeamus.
- Sorsa, T. (toim.). (2020). *Kestävän väestönkehityksen Suomi: Väestöliiton väestöpoliittinen raportti 2020*. Väestöliitto. [https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/c847b683-kvs\\_saavutettava.pdf](https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/c847b683-kvs_saavutettava.pdf)
- STM (Sosiaali- ja terveysministeriö). (2005). *SURAKU Esteettömien julkisten alueiden suunnittelun, rakentamisen ja kunnossapidon ohjeistaminen katu-, viher- ja piha-alueilla*. Invalidiliitto, Kuulonhuoltoliitto, Näkövammaisten keskusliitto, Vanhustyön keskusliitto.
- Suomalainen, S. Ramboll Oy. *Valaistus – pimeän ajan maisema*. (1.11.2024). [luento, Hämeen ammattikorkeakoulu].
- Suomen kuntatekniikan yhdistys. (30.9.2020). 6.4 Vihersuunnittelu. Katu2020. <https://katu2020.info/2020/2020/09/30/vihersuunnittelu/>
- Suomen ympäristökeskus. (n.d.). *Ikäystävällinen ja kestävä kaupunki rakennetun ympäristön ja alueiden käytön näkökulmasta (IKKUNA)*. <https://www.syke.fi/fi/projektit/ikaystavallinen-ja-kestava-kaupunki-rakennetun-ympariston-ja-alueiden-kayton-nakokulmasta-ikkuna>
- Tanner, V. (2019). *Kasvillisuuden ja sen ominaisuuksien käyttö tilan muodostamisessa*. [Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö]. Hämeen ammattikorkeakoulu. Theseus. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/161131/Opinnäytetyö\\_VTanner.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/161131/Opinnäytetyö_VTanner.pdf)
- Theakston, K. (n.d.) [kuva] <https://www.linkedin.com/in/kim-theakston-33495622/>
- Tilastokeskus. (2025). *Väkiluku tammikuussa 2025*. Haettu 5.3.2025 osoitteesta <https://stat.fi/julkaisu/cm0nk31ldjfq107w26jq2uec4>
- Tilastokeskus. (2023). *Suomen väestörakenne 2023*. Haettu 5.3.2025 osoitteesta [https://stat.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html](https://stat.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html)
- Tilastokeskus. (2025). 14wx -- Väestöennuste 2024: Väestö iän ja sukupuolen mukaan alueittain, 2024-2045 [kuva]. Haettu 18.1.2025 osoitteesta [https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_vaenn/statfin\\_vaenn\\_pxt\\_14wx.px/](https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vaenn/statfin_vaenn_pxt_14wx.px/)
- Traficom. (n.d.). *Turvalliset ja esteettömät reitit Vantaan ikäihmisille*. <https://www.traficom.fi/sites/default/files/media/file/Turvalliset%20ja%20esteett%C3%B6m%C3%A4t%20reitit%20Vantaan%20ik%C3%A4ihmisille.pdf>
- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K., & Ylen, M. (2007). *Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin*. Teoksessa L. Tyrväinen & S. Tuulentie (toim.), *Luontomatkat, metsät ja hyvinvointi*. Metsäntutkimuslaitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-40-2045-2>
- UKK-instituutti. (n.d.). *Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille*. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>

- UKK-instituutti. (2025). *Luontoliikunta – liiku metsässä ja poluilla*.  
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla/ukkinstituutti.fi>
- Ulrich, R., Simons, R., Losito, B., Fiorito, E., Miles, M., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Vahvike. (n.d.). *Luonto*. <https://vahvike.fi/luonto/>
- Valkonen, T., & Lassila, J. (2021). *Väestön ikääntymisen taloudelliset vaikutukset*. Valtioneuvoston kanslia.  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-492-7>
- Valtioneuvoston kanslia. (2018). *Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö: Selvitys*. Valtioneuvoston julkaisuarkisto.  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161060/YO\\_2018\\_Muisti\\_ja\\_ikays\\_tavall\\_asuminen\\_WEB.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161060/YO_2018_Muisti_ja_ikays_tavall_asuminen_WEB.pdf)
- Vantaan karttapalvelu. (2024). [Asemakaavoitus]. Haettu 2.1.2025 osoitteesta <https://kartta.vantaa.fi/>
- Vantaan kaupunki. (2007). *Esteettömyysohjelma*.  
<https://etalukio.vantaa.fi/sites/default/files/document/Vantaan%20esteettomyysohjelma%202007.pdf>
- Vantaan kaupunki. *Puistoruokailu*. <https://www.vantaa.fi/fi/puistoruokailu>
- Vantaan kaupunki. (16.9.2024). *Vantaan valtuuston toinen juhlapäätös: Ikäystävällinen puisto jokaiseen kaupunkikeskustaan*.  
<https://www.vantaa.fi/fi/ajankohtaista/tiedote/vantaan-valtuuston-toinen-juhlapaatos-ikaystavallinen-puisto-jokaiseen-kaupunkikeskustaan>
- Vantaan kaupunki. (2023). *Viheralueiden palveluverkko 2023–2032*.  
<https://www.vantaa.fi/sites/default/files/2023-06/Vantaan-viheralueiden-palveluverkko-2023-2032.pdf>
- Vantaan kaupunki. (11.4.2022). *Osallistuva Vantaa- ohjelma*.  
[https://www.vantaa.fi/sites/default/files/document/Osallistuva%20Vantaa%20-ohjelma\\_11.4.2022.pdf](https://www.vantaa.fi/sites/default/files/document/Osallistuva%20Vantaa%20-ohjelma_11.4.2022.pdf)
- Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. (5.7.2024). *Ikääntymisen määrittely*.  
<https://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>
- Verma, I. (2020). *Asuinalueiden kehittäminen ikääntyvälle väestölle*. Yhdyskuntasuunnittelu, 58(1),  
<https://doi.org/10.33357/ys.89482>
- von Platen, I. (2022). *En park för äldre –Gestaltning för att motverka ensamhet och social isolering bland äldre människor*. <https://stud.epsilon.slu.se/17951/1/von-platen-i-20220627.pdf>
- Vuori, I. (2021). *Ikääntyneiden alaraajojen lihasvoiman merkitys ja sen harjoittaminen*.  
[https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/154008/Vuori\\_Iris\\_opinnayte.pdf](https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/154008/Vuori_Iris_opinnayte.pdf) [opinnäytet yö, Turun yliopisto].
- Wario. (n.d.). *Tasapainoharjoitukset senioreille – fysioterapeutin vinkit*.  
<https://wario.fi/tasapainoharjoitukset-senioreille-fysioterapeutin-vinkit/>
- Wilson, J. Q., & Kelling, G. L. (1982). Rikkinäiset ikkunat: Poliisi ja naapuruston turvallisuus. *The Atlantic Monthly*, 249(3), 29–38. <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/1982/03/broken-windows/304465/>
- Ympäristöministeriö. (2024). *Kaikille sopiva suunnittelu rakennetussa ympäristössä*. Ympäristöministeriön julkaisu 2024:12.  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165536/YM\\_2024\\_12.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165536/YM_2024_12.pdf)

Ympäristöministeriö. (n.d.). *Taajama-alueiden ikäystävällisyyskartasto*. Haettu 13.3.2025, osoitteesta <https://storymaps.arcgis.com/stories/8d44e6f2a9ec42438fe798f96aff38c8>

## Liite 1. Tarkistuslistasovelluksen sisältö

1. Onko puistossa alue tai reitti, joka täyttää vähintään esteettömyyden perustason määritelmän (jyrkkyydet, sivukaltevuus, leveys)?

[Kehitä puiston reittejä RT-kortin 97-10869 mukaisesti.]

2. Onko puistossa levähdyspaikkoja sadan metrin välein?

[Lisää puistoon penkkejä ja muita levähdyspaikkoja, siten että niiden välimatka on max 100 m.]

3. Onko puistossa riittävä valaistus ilman pimeitä alueita reiteillä tai toimintojen kohdilla?

[Lisää valaistusta reittien katvealueilla. Huomioi hyvä valaistus erityisesti toimintojen kohdilla tai kompastumisvaaran aiheuttavissa paikoissa.]

4. Ovatko kalusteet ja välineet turvallisia ja ehjiä?

[Korjauta tai vaihdata rikkoutuneet kalusteet ja välineet turvallisuusohjeiden mukaisesti. Poista käyttökelvottomat kalusteet ja välineet.]

5. Onko puistossa selkeät opasteet, jotka on luettavissa myös pyörätuolista ja jotka huomioivat heikkonäköisten tarpeet (suuri fontti, kontrasti, kohokuviointi, pistekirjoitus)?

[Asenna esteettömiä opasteita, joissa on visuaalisesti selkeä ulkoasu ja tunnusteltavat kohomerkinnot.]

6. Onko puistossa kartta, johon on merkitty reitit ja toiminnot helposti ymmärrettävästi?

[Suunnittele puistoon opastekartta, joka sisältää reittien ja toimintojen lisäksi selkeät symbolit ja saavutettavuustiedot.]

7. Ovatko reitit helposti hahmotettavia ja pinnaltaan tasaista ja kovaa materiaalia (esim. kivituhkaa tai asfalttia)?

[Avaa reittien näkymiä ja selkeytä linjauksia. Kunnosta epätasaiset ja pehmeäpintaiset reitit koviksi ja tasaisiksi apuvälineiden käytön helpottamiseksi.]

8. Onko puistossa tai sen lähellä julkinen WC?

[Varmista, että WC on saavutettavissa kohtuullisella etäisyydellä tai lisää kesäkaudella esteetön käymälä puistoon.]

9. Onko puistossa siistiä ja riittävästi roska-astioita?

[Lisää roska-astioiden määrää ja huolehdi niiden säännöllisestä tyhjentämisestä puiston siisteyden varmistamiseksi.]

10. Onko puistossa tai sen lähellä suojaa paahteelta ja sateelta?

[Lisää katoksia, pergoloita tai muita rakenteita, jotka tarjoavat suojaa. Istuta puita ja pensaita strategisiin paikkoihin antamaan varjoa.]

11. Onko kasvillisuus hoidettua ja turvallista (piikit, myrkyllisyys jne)?

[Suunnittele uusia kasveja, jotka ovat helppohoitoisia ja turvallisia. Poista puistosta vaaralliset kasvit, jos ne aiheuttavat turvallisuusriskejä. Varmista kasvillisuuden säännöllinen hoito turvallisuuden takaamiseksi.]

12. Onko puiston kalusteet ja välineet sijoitettu pois kulkuväyliltä ja penkkien vieressä vähintään 900 mm tilaa?

[Noudata esteettömyysohjeita, jotka koskevat kalusteiden sijoittelua ja kulkuväylien mitoittamista, varmistaaksesi turvallisen ja esteettömän ympäristön kaikille käyttäjille.]

13. Onko reittien mäkisissä kohdissa kaiteet?

[Paranna esteettömyyttä asentamalla kaiteet jyrkimpiin reittiosuuksiin.]

14. Onko puistossa selkänöjallisia ja vähintään yhdellä käsinojalla varustettuja penkkejä?  
[Lisää penkkejä, joissa on selkänöja ja käsinojat, jotka tukevat erityisesti iäkkäiden istumista ja liikkeelle lähtöä.]
15. Onko puistossa penkkejä, joiden istumakorkeus on vähintään 500 mm?  
[Varmista, että osa penkeistä on korkeampia (vähintään 500 mm), jotta ne tukevat jäykkänivelisten tarpeita.]
16. Onko puistoon löytämiseksi selkeät opasteet?  
[Paranna puistoon ohjaavien opasteiden näkyvyyttä ja sijoittelua lähikaduilla ja risteyksissä.]
17. Ovatko puiston sisäänkäynnille johtavat väylät helppokulkuisia ja onko niillä suojatiet ylityspaikoissa?  
[Kehitä kulkureittejä esteettömiksi ja järjestä turvallinen ylitysliikenne puiston sisäänkäyntien yhteyteen.]
18. Pääseekö puiston lähelle esteettömillä julkisilla kulkuvälineillä?  
[Paranna saavutettavuutta varmistamalla, että esteettömät julkiset kulkuyhteydet ulottuvat puiston läheisyyteen.]
19. Onko puiston lähellä olevilla pysäkeillä istumapaikkoja ja säänsuojaa?  
[Huolehdi, että lähipysäkit ovat varusteltu istuimin ja katoksin.]
20. Onko puistossa tai sen läheisyydessä riittävät pysäköintimahdollisuudet sekä invapaikkoja?  
[Lisää puistoon tai sen läheisyyteen riittävästi pysäköintipaikkoja, mukaan lukien selkeästi merkityt ja esteettömät invapaikat.]
21. Onko puistosta ja sen ominaisuuksista helposti löydettävää tietoa verkossa?  
[Julkaise selkeää tietoa puistosta ja varmista, että sisältö on saavutettavaa.]
22. Ovatko puiston toiminnot ja mahdollinen ohjattu liikunta iäkkäille maksutonta?  
[Tarjoa maksuttomia matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia ikääntyneille ja tuo ne esiin viestinnässä.]
23. Huomioidaanko osallistamisen suunnittelussa iäkkäiden asukkaiden tavoittaminen, joilla ei ole mahdollisuutta osallistua verkossa?  
[Varmista, että osallistamisen menetelmät tavoittavat myös ne iäkkäät asukkaat, joilla ei ole mahdollisuutta osallistua verkossa, esimerkiksi tarjoamalla paperilomakkeita, puhelinkyselyitä tai lähtilaisuuksia.]
24. Ovatko verkkokyselyt selkeitä ja teksti tarpeeksi isoa heikkonäköisille?  
[Suunnittele verkkokyselyt selkeiksi ja saavutettaviksi käyttämällä riittävän suurta fonttia, hyvää kontrastia ja yksinkertaista kieltä.]
25. Onko puistossa varjostavia puita ja suojaavaa kasvillisuutta?  
[Lisää varjoa tuottavaa kasvillisuutta, kuten puita ja pensaita, etenkin levähdysalueiden ja kulkureittien yhteyteen.]
26. Onko kuntoiluvälineissä (yms.) selkeät käyttöohjeet?  
[Lisää kaikkiin kuntoiluvälineisiin selkeät, suurikokoisella ja selkokielellä tekstillä sekä kuvilla varustetut käyttöohjeet, jotka ovat luettavissa myös matalalta.]
27. Onko puistossa ikäihmisille sopivia liikkumiseen aktivoivia elementtejä?  
[Lisää puistoon iäkkäille sopivia liikkumista aktivoivia elementtejä, kuten jumppaohjetoja, matalan kynnyksen liikuntavälineitä, tasapainoratoja ja kävelyreittejä.]

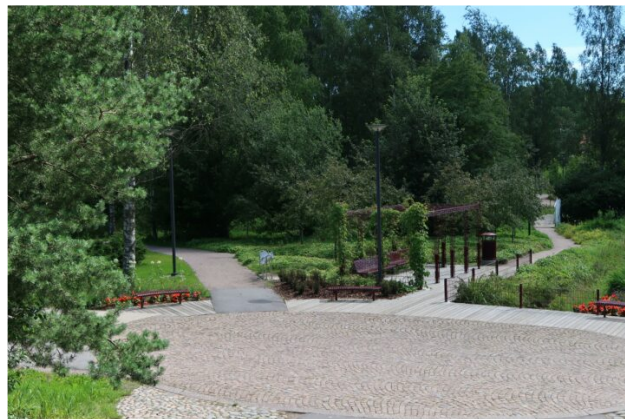




- Kasvillisuus**
- Suoja
  - Vuodenaikojen vaihtelu
  - Värit
  - Tuoksut
  - Kerroksellisuus
  - Luonnon monimuotoisuus
  - Muistot



Kuva: paivanpesanelamaa.blogspot.com



Kuva: kaunialinen.fi



Kuva: lappset.fi



Kuva: lappset.fi



Kuva: maunula.net



Kuva: hel.fi



Kuva: elakelitto.fi



Kuva: fagerhult.com

- Reitistö**
- Selkeästi merkitty ja hahmotettava
  - Leveys min. 2000 mm
  - Pinta tasainen, kova, luistamaton
  - Talvikunnossapidetty
  - Kaiteet tarvittaessa
  - Materiaalieroraidat

- Voimaharjoittelu**
- Helppokäyttöiset ja monipuoliset laitteet
  - Selkeät ohjeet
  - Aktivointitauluja kehonpainoharjoituksiin

- Erikoistason esteettömyys**
- Reitit loivia ja tasaisia
  - Tasapaino ja koordinaatioharjoittelu
  - Esteettömät laitteet

- Levähdyspaikat**
- 100 m välein
  - Penkeissä selkä- ja käsinojat
  - Istuinkorkeudet 450 mm ja min. 500 mm
  - Esteettömyysmitoitukset

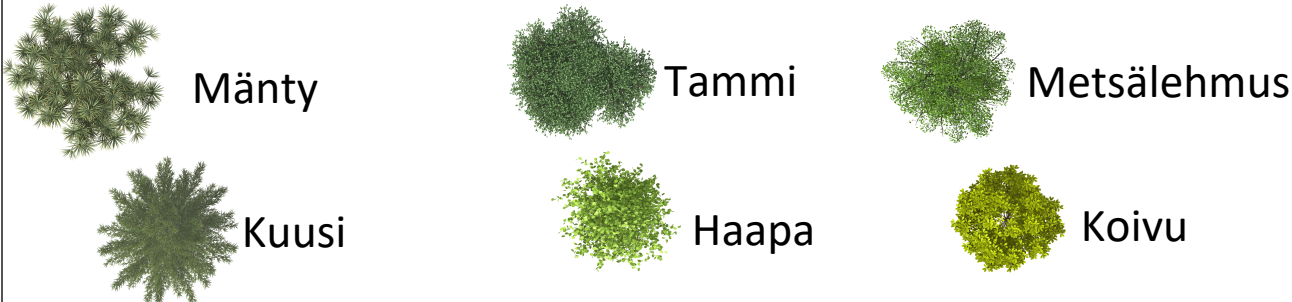
- Opasteet**
- Selkeät
  - Valaistut
  - Iso fontti,
  - Kohokirjaimet
  - Pistekirjoitus
  - Luettavissa pyörätuolista

- Pysäköinti**
- Invapaikat
  - Riittävästi paikkoja
  - Esteetön
  - Penkkejä kyytiä odottaville

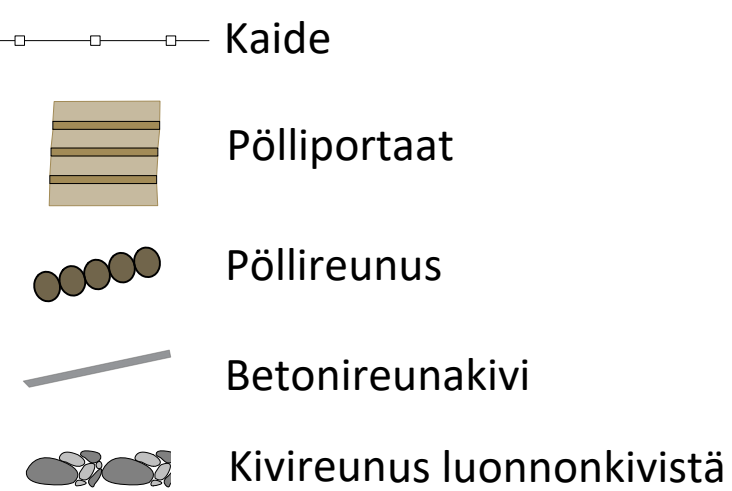
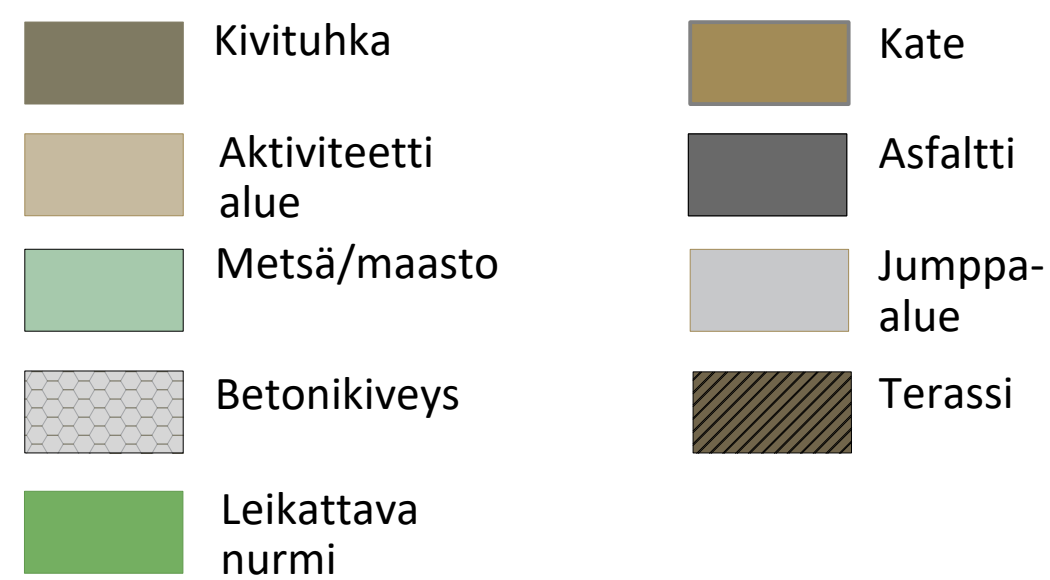
- Valaistus**
- Riittävä
  - Tasainen
  - Ei häikäise
  - Ei aiheuta turhaa valosaastetta
  - Korostaminen

PIIRUSTUSMERKINNÄT

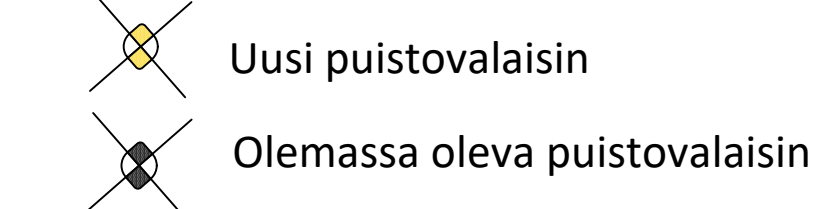
Oleva puusto



Aluetyypit



Valaistus



|                                                                                       |                                             |                                                    |                             |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------|--|
|  | <b>VANTAAN KAUPUNKI</b><br>KADUT JA PUISTOT |                                                    | Hyv                         |  |
|                                                                                       |                                             |                                                    | Tark.                       |  |
|                                                                                       | 28.4.2025                                   |                                                    | Suunn.<br>Laura Veijalainen |  |
| 81 KORSO<br><br>IKÄYSTÄVÄLLISEN PUISTON LUONNOSUUNNITELMA<br><br>Ristirajanpuisto     | Mittakaava<br>1:500                         | Koord. Järj.<br>ETRS-GK25<br>Korkeusjärj.<br>N2000 |                             |  |
|                                                                                       |                                             | Liitt.piiir.nro                                    |                             |  |
|                                                                                       | Luonnossuunnitelma                          |                                                    | Piir.nro                    |  |
|                                                                                       |                                             |                                                    |                             |  |



## Vantaan valtuuston toinen juhlapäätös: ikäystävällinen puisto jokaiseen kaupunkikeskustaan

Tiedote - 16.9.2024



**Jokaiselta seitsemältä suuralueelta kunnostetaan vuosien 2026–2030 aikana yksi keskeinen puisto tai sen osa, joka on suunnattu etenkin ikäihmisille. Ikäystävällisten puistojen toteutus on osa Vantaan kaupunginvaltuuston viiden juhlapäätöksen sarjaa.**

Vantaan kaupunki aikoo toteuttaa suuralueiden keskustoihin yhteensä seitsemän ikäystävällistä puistoa. Puistojen tarkkoja sijainteja ei ole vielä valittu, mutta tarkempi suunnittelu aloitetaan syksyn 2024 aikana yhdessä asukkaiden kanssa.

Puistojen ikäystävällisyys tarkoittaa sitä, että eri-ikäisten asukkaiden toiveet on huomioitu suunnittelussa ja että etenkin ikääntyneemmille asukkaille löytyy mielekkäitä tapoja viettää puistoissa aikaa.

– Toivomme, että ikäystävällisen statuksen antaminen tietyille puistoille toimii kimmokkeena, joka houkuttelee samanmielisiä asukkaita kohtaamaan toisensa ja kehittämään yhdessä erilaisia perinteitä, kuten viikoittaisia puistokahveja, korttelipeliporukoita tai matalankynnyksen lavatansseja, suunnittelupäällikkö **Markus Holm** kertoo.

Ikäystävälliset puistot on tarkoitus toteuttaa vuosien 2026–2030 aikana Aviapoliksen, Hakunilan, Kivistön, Koivukylän, Korson, Myyrmäen ja Tikkurilan kaupunkikeskustoissa sijaitseville keskeisille puistoalueille.

### **Puistojen suunnitteluun halutaan mukaan kaikenikäiset vantaalaiset**

Viime vuosina kaupunki on panostanut [Lapsiystävällinen kunta](#) -työhön, minkä myötä on muun muassa parannettu lasten mahdollisuuksia osallistua lähiympäristönsä suunnitteluun. Ikäystävälliset puistot -juhlapäätöksen taustalla on kaupungin halu kehittää kaupunkiympäristöä kaikenikäisten toiveita vastaavaksi – nyt erityisesti ikääntyneemmille asukkaille mieleiseksi.

Ikäystävällisyys huomioidaan julkisten alueiden suunnittelussa lähtökohtaisesti aina esimerkiksi siten, että puistoihin ja leikkipaikoille sijoitetaan lasten leikkivälineiden lisäksi penkkejä ja pöytäryhmiä. Toteutuksessa huomioidaan myös viimeisimmät esteettömyysvaatimukset. Esimerkiksi puistojen kävelyreittien tulee olla helppokulkuisia niin rollaattorin kuin lastenvaunujen kanssa.

Puistojen toteutus vaatii kuitenkin usein kompromisseja eri käyttäjäryhmien kesken, sillä lapsiperheillä, nuorilla, työikäisillä ja vanhemmilla asukkailla on erilaisia toiveita ja tarpeita. Sen takia kaupunkikeskustoihin halutaan toteuttaa erityisen ikäystävälliset puistot, jotka on suunniteltu iäkkäämmälle väestölle heidän toiveensa huomioiden.

### **Ikäystävälliset puistot luovat tärkeitä sosiaalisia kohtaamispaikkoja asukkaille**

Ikäystävälliset puistot suunnitellaan tiiviissä yhteistyössä paikallisten asukkaiden kanssa. Tavoitteena on luoda matalan kynnyksen osallistumismahdollisuuksia myös sellaisille asukkaille, joita ei tavanomaisilla menetelmillä tavoiteta.

– Osallistamisessa on tarkoitus hyödyntää esimerkiksi vanhusneuvoston verkostoja. Kaupunki pyrkii kohtaamispaikkoja luomalla mahdollistamaan asukkaille monenlaista sosiaalista toimintaa, mutta ikäihmisten tulee olla itsekin aktiivisia, Holm sanoo.

Aiempaa erikoistuneemmalla osallistamisella pyritään selvittämään, mitä juuri ikäihmiset haluavat puistoissa tehdä. Samalla selvitetään, mikä motivoisi asukkaita viettämään aikaa puistoissa ja miten puistoihin saadaan syntymään aiempaa enemmän sosiaalista kanssakäymistä.



#### Liite 4. Verkkokyselyn sisältö

Vantaalle suunnitellaan ikäystävällisiä puistoja, joiden suunnitteluun halutaan saada asukkaat osallistumaan. Seitsemän ikäystävällistä puistoa, yksi jokaiselle suuralueelle, toteutetaan vuosien 2026-2030 aikana. Ensimmäinen suunnittelukohde on Ristirajanpuisto Korsossa (Korson asukaspuisto) osoitteessa Korsontie 11. Ikäystävällisistä puistoista on tavoitteena suunnitella kaikille sopivia, viihtyisiä puistoja, mutta ottaa erityisesti huomioon ikääntyneet henkilöt. Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa minkälaisia ikäystävällisiä puistoja Vantaalle, ja tässä tapauksessa Korsoon, toivotaan. Kysely on avoinna 20.1.-16.2.2025.

#### Mihin ikäryhmään seuraavista kuulut?

- ☐ Alle 35-vuotias
- ☐ 35-65-vuotias
- ☐ 66-75-vuotias
- ☐ yli 75-vuotias

#### Kuinka pitkä matka asuinpaikastasi on Ristirajan puistoon / Korson asukaspuistoon?

- ☐ Alle 300 metriä.
- ☐ 300-500 metriä.
- ☐ 500-1000 metriä.
- ☐ 1-3 kilometriä
- ☐ Asun kauempana kuin kolmen kilometrin päässä.

#### Miten yleensä kuljet puistoon?

- ☐ Kävelen
- ☐ Pyörällä
- ☐ Potkulaudalla
- ☐ Apuvälineen kanssa (keppi, rollaattori, pyörätuoli)
- ☐ Julkisilla kulkuvälineillä
- ☐ Autolla (myös taksi)

#### Kuinka monta kertaa kuukaudessa keskimäärin käyt puistossa TALVELLA?

*Syötä arvo välillä 0 (En kertaakaan.) ja 30 (Päivittäin.)*

#### Kuinka monta kertaa kuukaudessa keskimäärin käyt puistossa KEVÄÄLLÄ?

*Syötä arvo välillä 0 (En kertaakaan.) ja 30 (Päivittäin.)*

#### Kuinka monta kertaa kuukaudessa keskimäärin käyt puistossa KESÄLLÄ?

*Syötä arvo välillä 0 (En kertaakaan.) ja 30 (Päivittäin.)*

#### Kuinka monta kertaa kuukaudessa keskimäärin käyt puistossa SYKSYLLÄ?

*Syötä arvo välillä 0 (En kertaakaan.) ja 30 (Päivittäin.)*

#### Mikä saisi sinut käymään puistossa nykyistä useammin?

**Mitä ikäystävällisessä puistossa seuraavista vaihtoehtoista tulisi penkkien lisäksi olla? Valitse KUUSI mielestäsi tärkeintä.**

- ☐ Isoja puita
- ☐ Kukkivia kasveja
- ☐ Marjapensaita, satokasveja
- ☐ Nurmikkoa
- ☐ Esteetön kulkureitti
- ☐ Talvikunnossapidetty kulkureitti
- ☐ Kaiteilla varustettu kulkureitti
- ☐ Paikka ohjatulle liikunnalle
- ☐ Mahdollisuus pihapeleihin
- ☐ Voimaharjoittelulaitteita
- ☐ Tasapainoharjoittelulaitteita
- ☐ Piknikpöytiä / ruokailupaikkoja
- ☐ Katoksia / sateensuojaa
- ☐ WC
- ☐ Taidetta
- ☐ Rauhallisia oleskelupaikkoja
- ☐ Ääntä ja elämää
- ☐ Aurinkoisia paikkoja
- ☐ Varjoisia paikkoja

**Jotain muuta. Mitä?**

**Minkälaista ohjelmaa toivoisit ikäystävälliseen puistoon? Valitse 1-3.**

- ☐ Ohjattua liikuntaa
- ☐ Esityksiä (musiikkia, teatteria)
- ☐ Opastusta kuntoilulaitteisiin
- ☐ Tapaamisia koirien kanssa
- ☐ Puistoruokailua
- ☐ Senioribussin palvelut
- ☐ Pihapeliturnauksia

**Jotain muuta. Mitä?**

**Muita ehdotuksia ja kommentteja ikäystävällisten puistojen suunnitteluun.**



**Liite 5.**

# **Opinnäytetyön aineistohallintasuunnitelma**

**Opinnäytetyön nimi:**

Ikäystävälliset puistot Vantaalla – Kohti vahvemmin iäkkäiden hyvinvointia tukevia viherympäristöjä

**Opinnäytetyön tekijä(t):**

Laura Veijalainen

HORYM-22

## **1 Opinnäytetyön aineiston kuvaus**

Tutkimusaineistona käytettiin asukkaille suunnattua verkkokyselyä, asukastilaisuuden keskusteluja sekä asiantuntijahaastatteluja. Lisäksi aineistona hyödynnettiin Vantaan vanhusneuvoston näkemyksiä sekä maastohavaintoja. Kysely- ja haastatteluaineisto on kerätty tekstimuotoisina vastauksina ja äänitallenteina, jotka litteroitiin analyysia varten. Aineisto on analysoitu tekstidokumentteina (docx) ja taulukkotiedostoina (xls).

## **2 Aineiston tallennus ja säilytys**

Aineisto tallennettiin ja sitä käsiteltiin opinnäytetyön tekijän omalla salasanalla suojatulla tietokoneella. Aineistoa käsitteli vain opinnäytetyön tekijä. Haastatteluaineistoa käytetään ainoastaan tämän opinnäytetyön laatimiseen, eikä sitä luovuteta eteenpäin. Verkkokyselyn aineisto on Vantaan kaupungin käytössä.

## **3 Henkilötietojen ja arkaluonteisten tietojen käsittely**

Opinnäytetyössä ei käsitelty henkilötietoja. Haastatteluissa ja kyselyissä ei kerätty nimiä, syntymäaikoja tai muita tunnistetietoja.

## **4 Aineiston omistajuus**

Kerro tässä, kuka omistaa opinnäytetyön a) aineiston ja b) tulokset. Jos opinnäytetyöprojektissa on muita osapuolia, sovi aineistojen omistus- ja käyttöoikeuksista kaikkien osapuolten kanssa hyvissä ajoin, jo ennen aineiston keräämistä. Osapuolia voivat olla esimerkiksi toimeksiantaja sekä pari- ja ryhmätöissä ryhmän muut jäsenet.

## **5 Aineiston jatkokäyttö työn valmistumisen jälkeen**

Tutkimusaineistoa ei jatkokäytetä. Aineisto säilytetään tietoturvallisesti vuoden ajan opinnäytetyön hyväksymispäivästä, jonka jälkeen se hävitetään.