

1. Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta Raision nettisivuilla: <https://www.raisio.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/liikkumaan-ohjatusti-ja-omatoimisesti/liikuntaneuvonta>

Mitä liikuntaneuvonta sanana sinun mielestä merkitsee?

- Sana liikuntaneuvonta johtaa harhaan. Sana sekoittuu liikuntatoimintaan, mielletään olevan pelkästään neuvojen antamista ja harrastuksen pariin ohjaamista.
- Koetaan joksikin kaukaiseksi, joka on hankalasti saavutettavissa kaupungintalolla. Palvelu täytyy etsiä.
- Kuntohoitajan ja maallikon välissä asiantuntija, joka osaisi ohjata liikuntaa oikeaan suuntaan. Osataan huomioida vaivat ja krempat.
- Tavoitetaan/ aktivoidaan vähän liikkuvia
- Yksilöllistä ohjausta
- Keino löytää mieleinen liikuntaharrastus
- Testitapahtuma, jonka yhteydessä sai liikuntaneuvontaa
- Motivointi aktiivisuuden lisäämiseen itselle mieleisellä tavalla. On paljon ihmisiä, jotka eivät halua liikuntaryhmiin → keinoja omatoimiseen liikkumiseen.

Mikä motivoi/ saa sitoutumaan liikuntaneuvonnan prosessiin?

- Tarvitaan motivointia liikunnan aloittamiseen. Liikunta lähtee itsestä.
- Vähemmän liikkunutta motivoi ryhmä.
 - Hulvelan kuntosalilla oman yhdistyksen ryhmänä toimiminen motivoi → moni jäi pois, kun oman ryhmän toiminta päättyi.
- Mahdollisuus liikkua oman kunnan mukaan omassa tahdissa.
 - Toivotaan eri tasoisia kävely- ja liikuntaryhmiä. Markkinoinnissa voisi hyödyntää esim. eläkeläisyhdistyksen mölkyssä käyviä rollaattorilla liikkuvia.
 - Aikataulut siten, että saman tasoiset harjoittelevat samassa ajankohdassa.
- Palvelun edullisuus, jopa ilmaisuus. (Liikuntaneuvonnan palvelu on maksuton)
- Huumori
- Saavutettavuus
 - Ulkoilutapahtumia eri kaupunginosissa → toiminta lähelle ihmistä.
- Tietoa liikunnan vaikutuksista esim. asiantuntijaluennot.
- Aikaisemmat harrastukset.

Minkä tahojen tulisi ohjata palvelun piiriin?

- Terveyskeskukset
- Fysioterapeutit
- Lääkärit
- Eläkeläisjärjestöt
- Ohjaus palveluun monelta taholta: terveystalvelut, kunnat, yhdistykset

Miten ja missä toivot, että liikunta otettaisiin puheeksi?

- Liikunnasta voi puhua missä tahansa, kaikissa tilaisuuksissa.

Liikuntaraati torstaina 16.11.2023 klo 10-12, kaupungin Valtuustosali

- Tietoa yhdistyksille.
- Kävelytestejä säännöllisesti järjestettynä, joissa liikuntaneuvonta puheeksi.

Mistä toivoisit saavasi tietoa liikuntaneuvonnasta?

- Laajamittaiset ryhmämuotoiset tiedotustilaisuudet.
 - Eläkkeelle jäävien infot
 - Rokotustilaisuudet
 - Liukuesteiden jakotilaisuudet
- Tietoa muualtakin kuin internetistä.
- Selkokielellä kuvaus, mitä liikuntaneuvonta on ja mistä sitä löytyy
- Raisio tiedottaa –lehestä
- Oma esite koteihin jaettavaksi

Onko sinulla tietoa Raision tarjoamasta liikuntaneuvonnan palvelusta?

- Yleisesti ihmisillä ei ole vielä tarpeeksi tietoa liikuntaneuvonnan palvelusta.

Teema 2. Voima- ja tasapainoharjoittelu

Tietoa voima- ja tasapainoharjoittelusta löydät Raision nettisivuilta: [Voima- ja tasapainoharjoittelu | Raisio](#)

Koetko voima- ja tasapainoharjoittelun itsellesi tärkeäksi? Miksi?

- Voima- ja tasapainoharjoittelu koetaan hyvin tärkeäksi. Vaikutus jokapäiväisessä elämässä on suuri. Merkityksen huomaa etenkin, kun liikkuminen vähenee hetkellisesti esim. sairastumisen tai sairaalajakson takia. Vuodelevossa kunto ja lihasvoima laskevat nopeasti.
→Mitä parempi lähtötaso, sitä parempana toimintakyky pysyy sairastuessa!
- Esille nostetaan myös liikkuvuusharjoittelu, joka voidaan yhdistää hyvin esim. alkulämmittelyyn.
- Pohdittiin myös oikein kaatumisen taidon merkitystä vammojen ennaltaehkäisyssä. Esim. kamppailulajeissa harjoitellaan kaatumista. Kaatumisten harjoittelu myös kävellen ja pyöräillen?

Mitkä tekijät motivoivat voima- ja tasapainoharjoitteluun?

- Kaatumisten ehkäisy
- Tutut ihmiset
- Ohjaajan ammattitaitoisuus
- Kohonnut kunto

Koetko saavasi tarpeeksi tietoa voima- ja tasapainoharjoittelun hyödyistä?

- Koetaan, että voima- ja tasapainoharjoittelusta ei saada tarpeeksi tietoa. Tieto on hankalasti saatavissa ja ainoastaan aktiiviset ihmiset löytävät tiedon ohjatuista ryhmistä.

- Vaivojen ja kunnon heikentyminen perustellaan usein osaksi normaalia ikääntymistä, vaikka todellisuudessa säännöllisellä harjoittelulla voidaan tehokkaasti ennaltaehkäistä kaatumisia ja tiettyjä elintapasairauksia.
- Terveystieteiden ammattilaisilta kaivataan lisää tietoa harjoittelun merkityksestä. On tärkeää, että ammattilaiset tietävät voima- ja tasapainoharjoittelun positiiviset vaikutukset toimintakykyyn sekä kannustavat liikkumaan, eivätkä pistä esim. tasapainovaikeuksia pelkäämään ikääntymisen piikkiin.
- Ohjatuissa kuntosaliryhmissä annettu ravitsemusneuvonta on koettu hyväksi.
- Lisää tietoa kaivataan kuntosaleista sekä liikkuvuusharjoittelusta. Vinkkejä kotona toteutettavaan harjoitteluun.
- Toimivia tapoja jakaa tietoa ovat tietoiskut ja luennot huumorilla maustettuna.
- Joissakin eläkeläisyhdistyksissä jaetaan opaskirjoja omatoimiseen harjoitteluun. Liikkeiden tekemistä saatetaan vältellä, jos koetaan, ettei pysty tekemään liikkeitä oikein. Tarvitaan vaihtoehtoja jokaiselle taitotasolle.

Mistä ja miten toivoisit saavasi tietoa?

- Tapahtumien ja kuntotestausten yhteydessä
- ”Puskaradio”, kerrotaan kavereille!
- Raisio tiedottaa lehdestä

Onko sinulla tietoa Raision voima- ja tasapainoryhmistä? Onko ryhmiä riittävän monipuolisesti eri tasoille?

- Tiedotus vaihtelevaa. Liiku Raisiossa –esitteen kannessa teksti ”toimintaa nuorille” on hämähänyt monia ajattelemaan, ettei esitteessä ole ikäihmisten palveluita.
- Netin käyttö voi olla monelle kynnyks. Toisaalta enenevässä määrin ikääntyvät oppivat käyttämään nettiä.
- Ryhmiä toivotaan lisää mahdollisuuksien mukaan. Nykyiset ryhmät täyttyvät heti ilmoittautumisen alettua.

Ideoita matalan kynnyksen voima- ja tasapainoharjoitteluun.

- Eläkeläisyhdistysten kokouksiin ja tapahtumiin voima- ja tasapainoharjoittelua.
- Laitteiden kunnossapito on tärkeää esim. ulkokuntolaitteet.
- Alkuun ohjattu ryhmä, joka jatkaa harjoittelua omatoimisesti.
- Ulkoiluystävälliseen toimintaan linkitettyjä tasapainoharjoitteita. Miesulkoilukaverit.
- ”Miehet liikkuu makkaralla, naiset pullalla ja kahvillakin” ☺
- Mahdollisuus liikkua lähellä omaa kotia, paikallisuus.
- Tapahtumia, joissa voi kokeilla eri lajeja.
- Aamujumppa netin välityksellä, keppijumppa, allasjumppa.
- 3. sektorin hyödyntäminen
- Kesäryhmiä, joissa tasapainoharjoittelua. Esim. Krookilan kotiseutumuseon nurmikolle ”Kunnossa kesken kesää” -kurssi