

1. Liikuntatoiminnasta tiedottaminen

Mistä tällä hetkellä saat tietoa Raision liikuntatoiminnasta?

- RT-lehti: toivotaan täsmällisempää päivämäärätietoa, tulee harvoin, lehteen maininta ilmoitustauluista, joista voi seurata ilmoittelua liikuntaan liittyvistä asioista.
- Liiku Raisiossa, jota jaettu seuraaviin paikkoihin: kirjasto, Kerttulan liikuntahalli, Kerttulakoti, Olkkari, Hulvela, Terveystieteiden keskus, Ulpukka, Terveyskeskus. Toivotaan suorajakeluna postin kautta.
- Sanomalehdet
- Kaupungin nettisivut: löytyy vanhentunutta tietoa, tarkemmat sisältökuvaukset
- Ilmoitustaulut: kirjasto, Olkkari (toivotaan selkeytystä, koetaan sekavaksi), Tornila
- Sähköposti
- Facebook / instagram: moni seuraa Raision kaupunkia, ei liikuntapalveluita.

Mitä kautta/ missä kohtaamispaikoissa toivoisit saavasi tietoa olemassa olevista palveluista?

- Seurakunnan tilaisuudet, Tasalan kammari
- Tietoiskut / neuvonta / luento esim. kirjastolle kerran kuukaudessa. Sisältäisi kahvit ja jumppatuokion
- Toivotaan perinteisiä tiedotuskanavia, moni ei lue nettiä
- Ilmoitustaulut (siistit, ”viralliset”), esim. Ulpukka, kirjasto, Olkkari, Tornila, Hulvela
- Tiedotus terveyskeskuksen henkilöstölle → osaavat ohjata asiakkaita palveluiden pariin
- Yhteys eläkeläisyhdistykseen -> yhdistykseen ”liikuntavastaava”, jonka kautta liikuntatoimi viestii
- Ikäkausitarkastukset, ”Ikäneuvola” ja ”hyvinvointitarkastukset”
- Lasten liikuntapaikat → isovanhemmat kускаavat harrastuksiin
- Apteekki
- Seuratoiminta

Mistä liikuntaan liittyvistä asioista haluaisit saada lisää tietoa?

- Kuntosaliharjoittelun merkitys
- Voiman ja tasapainon säilyminen
- Rakentaminen ja kaavoittaminen alueisiin ja liikuntapaikkoihin liittyen
- Erilaisista liikuntalajeista

Miten tavoittaa vähän liikkuvat ja palveluiden ulkopuolella olevat?

- Kerrostaloihin ilmoituksia, omakotiyhdistykset
- Uudenlainen käsitys liikkumisesta, ”ohi mennen” -liikkuminen, esim. koiralenkit, haravointitalkoot, mustikkaretki → edellyttää säännöllisyyttä, jotta puskaradio toimii. Toimintaa eri lähiöihin.
- Miesten ryhmät, Bilteman kahviporukka, kaverikerhot

- ”Ota kaveri mukaan” –ajatus liikuntaryhmissä
- Yhteistyö Varhan kanssa → kotihoito, Terveysteys, palveluohjaus
- Oikealla teemalla houkuttelevuus, liikunnan sisällyttäminen muihin tapahtumiin → esim. kulttuuritapahtumat ja kirjastossa asioivat. Jo tapahtumaan lähteminen (oli teema mikä tahansa), lisää aktiivisuutta.

2. Liikuntatilat

Kuntosalit

- Tärkeää, että voi tulla omana itsenään
- Tilan viihtyisyys ja houkuttelevuus koetaan tärkeiksi
- Toivotaan ohjausta: kuntosaliohjaaja / vertaisohjaaja
- Ryhmille enemmän aikoja, etenkin päiväaikaan
- Yksityisten kuntosalien hyödyntäminen: modernit laitteet, tilojen viihtyisyys ja tilavuus, MM-kuntotalossa on invahissi

Hulvela: nykyaikaiset ilmanpainelaitteet, ahdas, ei tarpeeksi päiväaikoja

Ulpukka: ei sovi +75-vuotiaille, vanhat laitteet, ahtaat tilat, ryhmässä voisi käydä

Kerttulan liikuntahallin kuntosalit: ”Bodarisali”, vanhat laitteet, ryhmässä voisi käydä

Kerttulakoti: uudet ilmanpainelaitteet, päivät päivä kuntoutuksen käytössä, iltaisin mahdollisuus ainoastaan ohjattuihin ryhmiin

Toiveena ”**Liikkari**”, ikäihmisten oma kuntosalit
-päiväkäyttö
-kohderyhmälle soveltuvat laitteet

Ulkokuntosalit

Kuntokeidas

- Kuullut pelkkää hyvää, keskeisellä paikalla, ollut siisti, hyvät ja normaalit laitteet
- Vaatii kehittämistä

Kerttulan ulkokuntosalit

- Sopii miehille ja voimanasille, ei +75-vuotiaille
- Laitteet liian raskaita

- Ulkokuntosalien koetaan olevan melko vähällä käytöllä, toivotaan ohjausta
- Laitteita on yleensä kuntopolkujen varrella
- Toivotaan muutamia ikäihmisille suunnattuja laitteita ripoteltuna eri alueille

- Yksin lähteminen vaikeaa, ohjaus ja ryhmässä toimiminen korostuu innostavana tekijänä
- Viihtyvyyden ja houkuttelevuus tärkeää, esim. Turun Urheilupuiston ulkokuntosali koetaan houkuttelevaksi
- Tietylelle kohderyhmälle suunnattu vs. ylisukupolvinen toiminta (aikuiset ja ikääntyneet voivat kuntoilla, kun lapset leikkii)
- Ehdotuksena tutustumiskierros, jossa kierretään eri liikuntapaikkoja ja retkeilyreittejä

Ryhmäliikuntatilat

- Terveystieteen liikuntatila ei ole esteetön, pukutilat + wc huonot/ puuttuu, ovi 2. kerrokseen aukeaa ainoastaan kulkulätkällä
- Kerttulan liikuntahallissa meluhaitta, jos muissa osioissa samanaikaisesti toimintaa
- Hulvelan vesijumpaa toivotaan takaisin

Matalan kynnyksen liikuntapaikkoja

- esim. yksittäisiä laitteita (kuntopyörä, stepperi) Olkkariin tai kauppakeskukseen
- Ihalan koulu
- Seurakuntatalon tilat
- Kauppakeskus –kävelyt

Missä alueilla toimintaa tulisi järjestää?

- Keskusta-alueen ulkopuolella, lähellä kotia: Vaisaari, Kuloinen, Kaanaa
- Reuna-alueille toimintaa: Kuninkojan vanha koulu, Huhkotalo, Playa 60 + tempaus

3. Vertaisliikuttaja –toiminta

Vertaisliikuttaja: ”Tosi mukavaa puuhaa. Hyötyä itsellekin, kun pääsee liikkumaan.”

Osallistuja vertaisliikuttajan ryhmässä: ”Kuntosalille ei olisi menty ilman vertaisliikuttajaa”

- Haasteena vertaisten saaminen toimintaan. Vastuun jakaminen helpottaisi: 2-3 / ryhmä.
- Juuri eläkkeelle jäävien tavoittaminen Vertaisliikuttaja –koulutuksiin
- Liikuntaystävä –toimintaa, Gubbe
- Miesten aktivointi esim. ”äijä-ryhmillä”
- Puolisoiden rooli liikkumiseen innostamisessa
- Kerhotoimintaan liikunnan ”soluttaminen”
- Turun Aarnen Tallin mukaista toimintaa Raisioon → yhteenkuuluvuus, porukalla tekeminen
- Toivottuja sisältöjä: petankki, boccia, mölkky, tikanheitto, keilailu, kävelyryhmät, kuntosaliohjaus, kesätoiminta, välineiden kokeilu/ lainaus, Kuntokimppa –mallin mukaista toimintaa eli eri liikuntamuotoja vertaisohjaajien johdolla, matalan kynnyksen toimintaa
- Mahdollistaa toiminnan viemisen eri kaupungin osiin
- Ulkoilu, yhteistyö esim. Rinkan kanssa