

## Ikääntyneiden liikuntaraati: Liikettä yhdessä yli sukupolvien

---

Aika: 15.4.2026 klo 10–12

Paikka: Raision kirjasto, Martinsali

### Tervehdykset ja alustukset

- **Raision liikuntapalveluiden liikuntasuunnittelija** Saima Kokkonen avasi tilaisuuden.
- **Liikkuva koulu -projektityöntekijä** Hanna-Kaisa Virtanen esitteli Tiedonpuiston yläasteen välituntiliikuttajien toimintaa.
- **Vapaaehtoistyöntekijät** Helena Tohmo ja Pasi Vihermä kertoivat kokemuksia ensimmäisestä välituntikokeilusta.
- **Varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattori Paula** Wörnström esitteli tulevat ja suunnitteilla olevat ylisukupolviset retket ja ulkoliikuntaryhmät.

### Paikalla Liikuntaraadissa edustamassa

- **Hyvinvointikoordinaattori** Heidi Suominen
- **Hyvinvointi- ja vapaa-aikalautakunnan** edustaja Heikki Suominen
- **Raision seurakunnan** edustajat Erja Andersson, Elo Kivelä ja Jaana Pekonen
- Asukkaita osallistui 23 henkilöä.

### Työpaja: Liikettä lisäävää välituntitoimintaa Tiedonpuiston koulussa

**Vetäjät: Hanna-Kaisa Virtanen, Helena Tohmo, Pasi Vihermä**

Eläkeläisvapaaehtoiset, liikuttajat, ohjaavat/mahdollistavat ulkovälitunneilla oppilaille liikettä lisäävää toimintaa. Liikuttaja voi päättää toiminnan omista mielenkiinnon kohdistaan; se voi olla esimerkiksi jalkapalloa, pingistä, venyttelyä tai mölkkyä. Koulun liikuntavastaavaopettajat viestivät toiminnasta oppilaille, ja halukkaat heistä osallistuvat. Opettajat ovat vastuussa oppilaista välituntien aikana.

Toimintaa pilotoidaan ensimmäistä kertaa keväällä 2026 maanantaisin (13.4.–11.5.) klo 11.45–12.20. Tukena koululla koulun liikuntavastaavaopettajat. Tavoitteena on jatkaa syksyllä toimintaa.

#### **Yhteystiedot:**

Mari Ruohonen, liikuntasuunnittelija

040 536 6024

[mari.ruohonen@raisio.fi](mailto:mari.ruohonen@raisio.fi)

## Huomiot ja keskustelu

- Ulkovalvojen määrän tulee olla riittävä.
  - Ulkovälitunneilla on 3 valvojaa ja koulu tarkkailee koko ajan, mikä on tarvittava määrä valvoja välitunneilla.
- Oppilaiden mielipiteitä tulisi kysyä siitä, mitä toimintaa he haluaisivat liikuttajien vetävän.
  - Nuorten osallisuus on aina avainasemassa! Hyvä kuitenkin muistaa, että myös vapaaehtoisten omilla mielenkiinnon kohteilla on merkitys. Oppilaille teetetään kysely heidän toiveistaan sopivana ajankohtana.
- Vapaaehtoisuudesta: voi tulla pitämään X-määrän toimintaa, ei tarvitse sitoutua koko lukukaudeksi kerrallaan.
- Koetaan ehdottoman tärkeäksi, että koulu sitoutuu tämänkaltaiseen toimintaan mukaan.
  - Koululla on kokoustettu toiminnan käynnistämisestä apulaisrehtorin, liikuntavastaavien, vapaaehtoisten ja liikuntapalveluiden edustajien kanssa ja kaikki olivat sitoutuneita toimintaan. Tiedonpuisto on iso koulu, joka on juuri muuttanut uusiin tiloihin, ja viestintä toiminnasta ottaa oman aikansa. Koulu järjestää paljon kivaa välituntitoimintaa nuorille.
- Huoli nuorten käyttäytymisestä koulussa, esim. kielenkäytöstä ja opettajien ”yli kävelemisestä”. Toivetta, että kotiin viestittäisiin nuorten kehnosta käytöksestä.
  - Koulu tiedottaa huoltajia kehnosta käytöksestä tarpeen mukaan. Nuorten käytös vapaaehtoisia kohtaan on ollut hyvää.
- Toiminta lisää kohtaamisia nuorten päivään, joka on tärkeää. Turvallisia aikuisia koulussa ei ole liikaa.
- ”Positiivisuudella pääsee pitkälle” – asenne on tärkeää uuden toiminnan starttaamisessa.

## Työpaja: Ylisukupolviset retket ja leikkipuistojummat

**Vetäjä: Paula Wärnström**

Ylisukupolvisia retkiä on tulossa keväälle ja syksyille yhteistyössä Raision Rinkan Luontoluotsien kanssa. Tiedot tulevista retkistä löytyy Raision tapahtumakalenterista. Retkillä käveltävät matkat ovat lyhyitä, joten ne sopivat kaiken kuntoisille. Mukana voi liikkua myös vaunujen tai rollaattorin kanssa. Metsämieliretket järjestetään Yhdessä kotikulmilla -kerhoissa kevään aikana Kaanaassa ja Tikanmaalla. Retket ovat kaikille avoimia.

Ylisukupolvisia leikkipuistojumppia järjestetään ympäri Raisiota keskiviikkoisin klo 10-11 ajalla 20.5.-30.9.

Menoa muksuille -perheliikuntaan voi osallistua myös isovanhemmat:

<https://raisio.fi/fi/perheliikunta>

## Retket ja kohteet

Koko kylän retkille ehdotettiin uusia kohteita: Friisilän verstaita ja Petäsmäen aluetta. Retket sijoittuvat vasta syksyille, joten paikat suunnitellaan myöhemmin. Retkien suunnittelussa huomioidaan, että reittien varrella on levähdyspaikkoja.

## Kesän ylisukupolviset leikkipuistojummat

Jumpissa voi liikkua lapsen kanssa tai ilman lasta. Kaiken ikäiset osallistujat ovat tervetulleita. Toiminta toteutuu keskiviikkoisin klo 10-11. Leikkipuistojumppien sijainnit valittiin liikuntaraadin osallistujien ehdotuksien pohjalta.

- 20.5.–10.6. Vilja-aitanpuiston leikkipaikka, Nuorikkalanraitti 10 (Nuorikkala)
- 17.6.–8.7. Hakinpuiston leikkipaikka, Kapponkatu 17a (Tikanmaan kaupan takana)
- 15.7.–5.8. Wanhan pappilan leikkipaikka, Kirkkoherrankuja 2 (seurakuntatalon vieressä)
- 12.8.–2.9. Kirmaustarhan leikkipaikka, Alakoululaisenankke 5 ("Vaijeripuisto" Tiedonpuiston koulun ja Karmelinpuiston "kivipuiston" välissä)
- 9.9.–30.9. Suvituulenpuiston leikkipaikka, Perhosenraitti 4 (uusi leikkipaikka Kuloistenniityssä)

## Viestinnän kehittäminen

- Retkistä ilmoitetaan matkojen pituudet, jotka ovat nyt jääneet puuttumaan esitteestä.
- Osoite ei välttämättä riitä kertomaan, missä jokin paikka sijaitsee. Luodaan kartta, josta näkee selkeästi, missä ja millä alueella esim. retken lähtöpaikka tai leikkipaikat sijaitsevat.
- Paikkoihin, joissa kesäjumppia järjestetään, viedään hyvissä ajoin esitteet, jotta paikoissa liikkuvat henkilöt saavat tiedon tulevasta toiminnasta.

## Työpaja: Kesän puistojummat

**Vetäjä: Saima Kokkonen**

Maksuttomia kesäryhmiä tulossa eri puolille Raisiota 18.5.–26.6.2026. Ryhmiin ei ole ennakoilmoittautumista. Tiedot kesäryhmistä löytyy osoitteesta [raisio.fi/liikunta](http://raisio.fi/liikunta).

- Puistojumppia ehdotettiin seuraaviin sijainteihin: Karmelinpuisto, Kuloinen/ Pasala, Ylhäisten puisto, Alhaisten tien suunnalle Kiertokatu-Hakapellonkatu risteykseen vanhalle leikkipaikan alueelle sekä Pappilan pihalle. Ehdotusten pohjalta kesäjumppien sijainneiksi valittiin seuraavat:
  - Maanantaisin klo 14.30–15.30 Keskuspuiston puistojumppa, nurmikkoalue Hulvelan palvelutalon takana, Hulvelankatu 20
  - Tiistaisin klo 10–11 Pasalanpuiston puistojumppa, Kuloisten jalkapallokentän ja Pasalanpuiston päiväkodin välinen nurmialue, Pasantie 22
  - Keskiviikkoisin klo 14.30–15.30 Keskuspuiston kehonhuolto, nurmikkoalue Hulvelan palvelutalon takana, Hulvelankatu 20

- Torstaisin klo 14.30–15.30 Karmelinpuiston puistojumppa, parkkipaikat lhalan koulun pihalla, Konsantie 16
- Kesälle toivottiin myös porrastreeniä Kerttulaan. Huomiona toiminnan organisointi niin, että portaissa on tilaa ja turvallista liikkua, jos osallistujamäärä on suuri.
  - Erillistä porrastreeniä ei järjestetä tänä kesänä, mutta Kerttulan ulkokuntosalin opastuksissa ma 1.6. ja 8.6. klo 10-11 on mahdollista tutustua ohjatusti myös kuntoportaisiin.

## **Muut esille nostetut asiat**

- Suvituulenpuistoon suunnitteilla Yhdessä kotikulmilla -toimintaa kevästä 2027 alkaen. Ulkokuntosali valmistumassa alueelle syksyllä 2026.
- Suvituulenpuiston alueella koettu puutteita valaistuksessa.
- Penkkejä toivotaan Jokiraitin kävelyreitillä varrelle sekä Kerttulan yleisurheilukentälle.
- Viestinnässä toivotaan toimintojen jaoittelua aluekohtaisesti, jotta on helpompi löytää oman alueen toiminta.
- Ehdotettu liikuntaesitteen jakelua Raisio tiedottaa -lehden yhteydessä.
  - Raisio tiedottaa -lehdessä nostetaan aina esille uutta toimintaa sekä tieto ryhmäliikunnan kevät- ja syyskaudesta. Selvitetään mahdollisuutta erillisestä liitteestä lehden välissä.
- Toimintaa kaivataan Tokmannin rakennuksen takana olevalle laatoitetulle aukiolle sekä lhalaan.
- Olemassa olevista liikuntaryhmien sisällöstä viedään palautetta ohjaajille.
- Uutena ryhmänä toivotaan tuolijoogaa.