

Muistio: Ikäihmisten liikuntaraati 21.5.2025

Tilaisuuden avaus

Paikallaolijoiden esittely:

Saima Kokkonen (liikuntasuunnittelija)
Heidi Suominen (hyvinvointikoordinaattori)
Maarit Petäjämäki (soveltavan liikunnan liikuntasuunnittelija)
Sari Packalen (Vapaa-aikalautakunnan edustaja)
Eija Nurmi (Tikanmaan Yhdessä Kotikulmilla –kerho)
Anneli Ruoho (Kaanaan Yhdessä Kotikulmilla -kerho)
Erja Andersson (Raision Seurakunta)
Anne Suomi (Raision Rinkka, Luontoluotsi)

Ikäihmisiä oli paikalla 26 henkilöä.

Liikuntaraadissa käsiteltiin Yhdessä Kotikulmilla –toimintaa sekä Ulkoiluystäväätoimintaa. Keskustelut käytiin pienryhmissä apukysymysten pohjalta. Lopuksi pienryhmien ajatukset purettiin yhteisesti.

Muistioon on kirjattu pienryhmien kommentit ja yhteisessä keskustelussa esille nousseet asiat. Muistiota hyödynnetään toiminnan suunnittelussa ja käynnistämisessä.

Yhdessä Kotikulmilla –toiminta

Yhdessä Kotikulmilla –toiminta tarjoaa yhteistä toimintaa keskusta-alueen ulkopuolelle. Alueen asukkaat kokoontuvat yhdessä toteuttamaan haluamaansa toimintaa. Kotikulmilla mallin tavoitteena on lisätä yhteisöllisyyttä ja liikettä sekä lievittää yksinäisyyttä matalan kynnyksen toiminnan kautta.

Raisiossa Yhdessä Kotikulmilla –ryhmiä on tällä hetkellä Kaanaassa ja Tikanmaalla.

Kaanaassa kokoontuu maanantaisin klo 12-13 kävelyryhmä sekä torstaisin klo 17.30-18.30 kerhoryhmä, missä ulkoillaan, kahvitellaan, pelaillaan, askarrellaan, visaillaan ja keskustellaan.

Tikanmaalla kokoontuu keskiviikkoisin klo 10-12 Kotikulmilla –kerho Tikken nuorisotiloissa. He ovat mm. askarrelleet, jumpanneet, muistelleet vanhoja, pelailleet ja kuulleet ulkopuolisten luennoitsijoiden luentoja.

Vertaisliikuttaja Eija Nurmi esitteli Tikanmaan Yhdessä Kotikulmilla –kerhon toimintaa.

Vertaisliikuttaja Anneli Ruoho esitteli Kaanaan Yhdessä Kotikulmilla –kävelyryhmän sekä –kerhon toimintaa.

Tiedot olemassa olevista Yhdessä Kotikulmilla –ryhmistä löydät täältä:

<https://raisio.fi/fi/yhdessa-kotikulmilla-toiminta>

Kysymys 1.

Mille alueelle/ alueille Yhdessä Kotikulmilla –ryhmiä toivottaisiin perustettavaksi?

- Kuloinen
- Ihala – Vaisaari
- Metsäaro/ Ihala
- Somersoja – Kerttula – Petäsmäki
- Lumppala
- Pasala

Kysymys 2.

Ideita Kotikulmilla –ryhmien kokoontumispaikoiksi

On tärkeää löytää jokin vakituinen kokoontumispaikka.

- Huhkotalo
- Kuloisten koulu
- Ihala koulu tai joku vapaana oleva toimitila
- Nuorisokeskus Noppa
- Kerrostalojen kerhohuoneet
- Seurakunnan tilat
- Urheilukentät
- Partiolaisten tilat

Kysymys 3.

Millaista toimintaa voitaisiin järjestää kotikulmilla ryhmissä?

- Ulkoilua
- Askartelua
- Asiaa, ei pelkästään pulinaa
- Pelikerhot
- Myös miehiä kiinnostavia aiheita esim. digiluento, mielenterveys (tällä hetkellä suurin osa toimintaan osallistuvista on naisia)
- Vinkkejä kotona pärjäämiseen
- Niksikerhoja
- Kaanaan ja Tikanmaan toiminnassa paljon hyviä esimerkkejä sisältöihin
- Kaikkea asuinalueita yhdistävää, joka edistäisi, ettei asukkaat syrjäytyisi

Kysymys 4.

Minkälaista tukea ja apua ryhmän käynnistämiseen kaivataan?

- Yhteys jo perustettuihin Kotikulmilla –ryhmiin
- Olemassa olevista ryhmistä käynnistäjä, jatko ryhmän sisällä
- Kaupungilta apua organisoinnissa
- Omakotiyhdistysten tuki
- Miten löytää toimintaan henkilöt ja alkutoimet yms.
- Kokoontumispaikan selvittäminen
- Koulutusta ryhmän vetämiseen
- Tiedotukseen apua

Kysymys 5.

Miten löytää alueen asukkaita ja viestiä heille toiminnasta?

- Soittorigit: yksi soittaa ystävälle toiminnasta, joka taas soittaa seuraavalle henkilölle
- Yhdistykset
- Urheiluseurat (tietoa sitä kautta isovanhemmille)
- Eläkeläisyhdistykset
- Puskaradio
- Some-kanavat, moni ikääntynyt käyttää itsekin somea tai läheinen esim. lapsi tai

- lapsenlapsi voi huomata mainoksen
- Metsäaro/ Ihala oma facebook-ryhmä
- K-market Ihalan kautta esim. mainostaululle
- Postilaatikkoon jaettu mainos
- Yhdistys, josta voisi olla apua: Ihalan ihanat pihat
- Pysäytetään tuntematon kadulla
- Ystävänpäiväkortit
- Raisio Tiedottaa –lehti

Ulkoiluystävällisyys

Erja Andersson esitteli Raision Seurakunnan ystävällisyyttä.

Tasalan Kamarissa toimii auttamiskeskus, joka tarjoaa tilapäistä ja maksutonta apua asioiden toimittamiseen, kuten saattajaa sairaalaan tai ulkoilukaveria. Päivystys tiistaisin klo 10-14 numerossa 044 7160 347.

Auttamiskeskus on suljettuna kesä-elokuun.

Lisätietoa ystävällisyydestä löydät Raision Seurakunnan nettisivuilta: <https://www.raisionseurakunta.fi/aikuisille>

Anne Suomi esitteli Raision Rinkan Luontoluotsien toimintaa.

Lisätietoa toiminnasta löydät Raision Rinkan nettisivuilta: <https://raisiorinkka.fi/luontoluotsit/>

Kysymys 1.

Miten tavoittaa ulkoiluystävällisiä tarvitsevat ikääntyneet?

- Postilaatikkoon kerrostaloihin ja rivitaloihin
- infoa eri paikoissa: seurakunta, järjestöt, yhdistykset
- Tunnistaminen vaikeaa, mihin tahansa toimintaan osallistuvat eivät ole ”ystävän tarpeessa”
- Pitää muistaa myös muut palvelutalot kuin Hulvela
- Kaupunki tärkeässä osassa tiedottamisessa, muita Tasalan kamari ja eri eläkeläisyhdistykset

Kysymys 2.

Miten löytää vapaaehtoisia ulkoiluystävällisiksi?

- Raision Rinkka/ Luontoluotsi: hyödyntää heidän verkostoaan
- Killi ja Nalli –kävelyryhmä
- Olemassa olevista organisaatioista löydettävissä
- Koulutus ja kurssit nousivat isosti esille vapaaehtoisten etsinnässä
- Erillinen tapahtuma (liittyy edelliseen) ulkoiluystävälliseksi haluaville
- Seurakunnan synttärilä hyvä kanava tiedottaa

Kysymys 3.

Mitä haasteita näette ulkoiluystävällisyydessä?

- Miten lähteä liikkeelle?
- Tarvittavat terveystiedot ulkoilutettavasta
- Vakuutus- ja vastuukysymykset
- Sitoutumisen ”pelko”
- Yhteistyö paikan kanssa, mihin mennään ulkoiluttamaan
- Luottamus rakennettava
- Toimintaa kehitettävä asiakkaan/ Asiakkaiden ehdoilla
- Henkilökunnan kiire, pukeminen, muistisairaus = pitäisi olla henkilökohtaisempaa, jotta oppii tuntemaan

Kysymys 4.

Mitä ratkaisuja löydätte listaamiinne haasteisiin?

- Ulkoilutettava on omalla vastuullaan
- Selvitetään etukäteen, miten toimitaan paikan kanssa, mihin mennään ulkoiluttamaan
- Korvaavaa toimintaa ellei pääse ulkoilemaan
- Askel kerrallaan

Kysymys 5.

Ideoita, missä tarvitaan ulkoiluystäviä? Esim. palvelutaloja, yksityisiä henkilöitä...

- Asuinalueet
- Palvelutalot
- Kysymys sisältää vastauksen
- Perheet

Vapaaehtoisille ulkoiluystäviksi haluaville järjestetään ulkoiluystävä-koulutus elokuussa. Koulutuspäivät ovat ma 18.8. ja ma 25.8. klo 17-19, Tasalan Kamarilla. Mukana voi ilmoittautua olemalla yhteydessä liikuntasuunnittelijaan: saima.kokkonen@raisio.fi / 040 645 2605