

Ikääntyneiden liikuntaraati 22.10.2025 10-12, Martinsali

Tervehdykset ja alustukset

- **Hyvinvointi- ja vapaa-aikalautakunnan** jäsen Heikki Suominen toi terveiset lautakunnasta ja korosti ikääntyneiden roolia mukana vaikuttamassa
- Satu Heinonen **Lounais-Suomen avustajakeskuksesta** kertoi keskuksen toiminnasta, palveluista ja koulutuksesta
- Mira Berg ja Vesa Lehto **Turun Lähimmäispalveluyhdistyksestä** esittelivät Liiku lähellä, viesti vertaisena -toimintaa
- Jaana Lentovaara ja Katariina Rantanen **Mehiläisen kuntoutuspalveluista** toivat esille yksityisten terveyspalvelujen kuntoutus- ja liikuntamahdollisuuksia
- Maarit Petäjämäki **Raision liikuntapalveluista** alusti tekeillä olevasta soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelmasta

Porinatori

Työpaja: **Liikkumisen esteet ja ratkaisut** / Satu Heinonen

- laiskuus ja tottumattomuus sekä itselle sopimattomat ryhmät puhututtivat
- esteettömien tilojen puute päivisin
- koronan jälkeen osa ei ole palannut ryhmiin
- miten voisi tavoittaa yksinäisiä ja vetäytyviä
- yleisavustajien tarve tapahtumissa
- esteettömyystiedot tärkeitä saada etukäteen

Työpaja: **Viestinnän saavutettavuus ja vertaisviestintä** / Mira Berg ja Vesa Lehto

- uusia ryhmiä mukaan Liiku lähelle -toimintaan
- Kuloisiin kaivataan toimintaa
- vertaisviestijä tapaamiseen uusia kutsuttavia

Työpaja: **Yksityisten tarjoamat kuntoutuksen ja liikunnan mahdollisuudet** / Jaana Lentovaara ja Katariina Rantanen

- Raision mahdollisuuksista tiedottaminen ja saavutettavaksi tekeminen
- Paikallinen toiminta näkyväksi esim. esteetön kuntosali

Työpaja: **Soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma** / Maarit Petäjämäki ja Lotta Nyrhinen

- Soveltavan kohderyhmän tavoittaminen yhdistysten ja vertaisten kautta -> tärkeä keino tavoittaa vähän liikkuvia
- Yhdistyksien ja seurojen toimintaan sisälle soveltavaa liikuntaa, jotta mukaan saadaan myös he, jotka eivät muute lähde liikkumaan
- kaupunki toiminnan koordinoijana kuitenkin tärkeä lenkki
- Keskustan remontin aikainen esteetön kulkeminen askarruttaa, lisää penkkejä (myös selkänojallisia), yhteisöllisiä kokoontumispaikkoja, parkkipaikat luovat esteellisyttä
- omaishoitajien ja hoidettavien haastava liikkumistilanne
- lisää "sosiaalisia kuntosaleja" tms.