

## Muistio: Ikäihmisten liikuntaraati

29.5.2024

### Tilaisuuden avaus

#### Paikallaolijoiden esittely:

Saima Kokkonen (liikuntasuunnittelija)  
Heidi Suominen (hyvinvointikoordinaattori)  
Paula Wärnström (varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattori)  
Sami Kivilä (Liikenneturva)  
Miia Koskinen (SOS-lapsikylä)  
Nina Vartiainen (suunnitteluinsinööri)  
Terhi Valkeejärvi (Vapaa-aikalautakunnan edustaja)  
Pekka Heino (koulu-/ kylävaari)  
Ikäihmisiä oli paikalla 27 henkilöä

Liikuntaraadissa käsiteltävät teemat olivat liikenneturvallisuus ja ylisukupolvinen toiminta. Viime raadeista poiketen keskustelut käytiin yhteisesti Valtuustosalissa, eikä pienryhmiin jakautuen. Ajatuksiaan sai kirjata myös paperille, josta kommentit on koottu tähän muistioon.

Muistioon on kirjattu pääkohdat teemojen alustuksista, jonka jälkeen löydät raadin kommentit ja kysymykset aihealueittain.

### Liikenneturvallisuus Sami Kivilä

#### Huomioita ikääntyneistä liikenteessä:

- Ikääntyneet eivät ole riski liikenteessä, nuoret onnettomuusalttiimpia
- Korkea ikä ei ole este ajamiselle, mutta heikentynyt ajokunto tai ajoterveys voi olla, esim. väsymys, päihteet, tunteet sekä sairaudet ja niiden hoitamattomuus
- Ikääntyneet voivat parhaimmassa tapauksessa toimia rauhoittavana tekijänä liikenteessä
- Ikääntyneiden haasteet tulevat esiin risteysajossa ja monimutkaisissa liikennetilanteissa
- Vinkkejä: vältetään hankalia risteysajossa, putsataan omat silmälasit, auton lasien pesu sisältä, ajamaan vain silloin kun yleisvointi hyvä, automaattivaihteisen auton hankkimisen harkitseminen, koska vaihteiden käytön poistuminen vapauttaa aikaa havainnoinnille
- Uusi liikennemerkki, jossa polkupyörän kuva on upotettu suoja-merkkiin, jolloin autoilija väistää pyöräilijöitä: Raisiossa löytyy Varppenkadun ja Tasalankadun läheisyydestä sekä Kerttulankadulta.

**Raadin kysymykset ja kommentit liikenneturvallisuudesta:**

Mikä on autokoulujen mahdollisuus ohjata nuoria siitä, miten päihteiden käyttö vaikuttaa ajoturvallisuuteen?

- Tehdään niin paljon kuin voidaan, mutta autokoulussa ei ole tarpeeksi aikaa keskusteluun riskien tunnistamisesta
- Kotiopetuksella myös suuri vaikutus, tällöin on vanhemmista kiinni, mitä he opettavat lapsilleen

Kysymys liittyen ajosimulaattoreihin:

- Osan ajotunneista voi tehdä simulaattorilla, osan oikealla autolla. Suurin osa ostaa minimiopetusmäärän oikealla autolla, koska autokoulu on niin kallista.

Miten Raisiossa kartoitetaan vaarallisia risteyksiä ja puututaan niihin?

- Kaupungin tasolla tehdään liikenneturvallisuus selvitystä ja lisäksi on toteutettu kyselyjä viestinnän kautta. Suoraan palautetta voi laittaa kaupungin suunnitteluinsinööri Nina Vartiainenille, [nina.vartiainen@raisio.fi](mailto:nina.vartiainen@raisio.fi).

Mistä ja miten saa tietoa uusista liikennemerkeistä?

- Median kautta voi saada tietoa uusista liikennemerkeistä, mutta tutustuminen on paljon oman aktiivisuuden varassa
- Liikenneturvalta voi tilata oppaita:  
<https://www.liikenneturva.fi/tuote-osasto/ikaantyneet/>

Kysymys liittyen sähköllä toimivien liikennevälineiden vakuuttamisesta:

- Yli 25 km/h kulkeviin sähköllä toimiviin liikennevälineisiin tulee olla liikennevakuutus 1.6.2024 alkaen. Eli jos tällaisen omistaa, kannattaa selvittää, onko tieliikennekelpoinen.

Voiko Liikenneturvalta pyytää puhujaa esim. eläkeläisyhdistyksen tilaisuuksiin?

- Kyllä, liikenneturvalta on mahdollisuus saada maksuton puhuja

Nina Vartiainen kommentti: Raisiossa toimii

Liikenneturvallisuustyöryhmä, jonka tehtävänä on mm. seurata liikenneturvallisuustilannetta ja siihen vaikuttavia asioita, ideoita ja edistää konkreettisia ratkaisuja kestävä ja turvallisen liikkumisen haasteisiin, varmistaa näkyvyys kunnan strategioissa, suunnitelmissa ja viestinnässä. Työryhmässä on kaupungin eri hallintokuntien edustajien lisäksi mukana, Poliisin, Pelastuslaitoksen, Varsinais-Suomen ELY-keskuksen ja Liikenneturvan edustajat. Työryhmä kokoontuu kahdesti vuodessa. Lisäksi kaupungissa toimii Kävelyn ja pyöräilyn edistämisen työryhmä. Työryhmien puheenjohtajana toimii Nina Vartiainen.

Kommentti: Hitaammin kulkevat eivät oikein ehdi ylittää katua.

Venheenkadulle kaivataan koroketta, koska siinä on päiväkotia. Autot käyttävät läpikulkuna, kun keskustassa joutuu ajamaan hitaammin.

Kommentti Makslantien asukkaalta: Makslantie on siirtynyt tietöimikunnan huolehdittavaksi. Tien alkuosaa on korjattu kaupungin toimesta. Makslantien koko loppuosa on erittäin huonossa kunnossa ja kaupunki ei ole sitä korjannut. Tie on vino ja ojarummut rikki/ painuneet. Koska kaupunki korjaa Makslantien pään? Asia ei voi jäädä uuden tietöimikunnan ja asukkaiden maksettavaksi. Tien huolehtiminen on jäänyt kaupungilta loppuun saattamatta. Huomiona, että Makslantie kuuluu Raisioon, vaikka postitöimipaikka on 20320 Turku.

- Makslantien tietöimikunnan kanssa on yhdessä katsottu kohdat, jotka sovittiin korjattavaksi ennen, kun yksityistie siirrettiin tietöimikunnalle. Nämä kohdat on korjattu kaupungin toimesta muutama vuosi sitten.

## Ylisukupolvinen toiminta (Miia Koskinen, Pekka Heino, Paula Wärnström)

### Miia Koskinen Mummun ja vaarin tupa:

- Vapaaehtoisia mummuja ja vaareja, jotka tulevat tapaamaan lapsiperheitä
- Tehdään yhdessä ruokaa, leikitään ja pelataan. SOS-lapsikylän työntekijä aina paikalla.
- Raision tupa on ollut auki kuukauden Satelliitissa. Perheet löytäneet hyvin toiminnan, mutta vapaaehtoisia kaivataan lisää
- Vapaaehtoisille järjestetään myös omaa toimintaa yhdessä SOS-lapsikylä työntekijöiden kanssa esim. kesälounaan muodossa
- Uudet vapaaehtoiset tutustuvat ensin tupaan ja jokainen voi sitoutua sen mukaan, mitä oma elämäntilanne sallii.
- Toiminnasta on tehty vapaaehtoisten vaarien ja mummujen sekä perheiden näköistä
- Lisätiedot toiminnasta: <https://www.sos-lapsikyla.fi/lahella/mummun-ja-vaarin-tupa/>

### Pekka Heino koulu/kylävaari:

- MLL:n kautta tehdään vapaaehtoistyötä koulupäivän aikana
- Pekka tekee itse yhden kokonaisen päivän viikossa, mutta jokainen saa päättää oman panoksensa. Voi olla vaikka vain tunnin päivässä.
- Pekka on esim. ollut apuna puutyötunneilla opettamassa käden taitoja sekä tunneilla tukea tarvitsevien oppilaiden apuna
- Osa mummoista ja vaareista on mennyt pariskuntana yhdessä kouluun
- Lasten kanssa syntyy kiinteä suhde, kutsutaan häihin, kummiksi, rippikouluun
- Lisää vapaaehtoisten onnellisuutta, vähentää yksinäisyyttä, koska kokee olevansa tarpeellinen ja kuuluu yhteisöön
- Erityistaitoja tai ominaisuuksina ei vaadita. Ainoastaan se, että pitää lapsista.
- Mummi ja vaari toiminnasta webinaarikoulutus 28.8.2024 klo 14.30-17 Raision kaupungintalolla. Koulutus ei vielä sitouta

toimintaan. Ilmoittautumiset: [tuomas.vuorela@mll.fi](mailto:tuomas.vuorela@mll.fi) / 0447618190. Toiminnasta vastaa MLL Raision yhdistyksessä Mariliina Toivonen, [raisiomll@gmail.com](mailto:raisiomll@gmail.com) / 0453448484.

- Lisätietoa toiminnasta MLL:n nettisivuilta: <https://www.mll.fi/tue-tyotamme/tule-vapaaehtoiseksi/vapaaehtoiset-kylamummit-ja-vaarit/>

#### **Paula Wärnström varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattori:**

- Kaupunki järjestää leikkipuistojumppaa tiistaisin klo 10 Keskuspuiston leikkipaikalla, johon saa osallistua kaiken ikäiset vauvasta vaariin. Nyt tauolla, jatkuu 10.9.
- Menoa muksuille tapahtumat perheille, myös isovanhemmat voivat tulla mukaan. Syksyn tiedot päivittyvät nettisivuille: <https://raisio.fi/fi/perheliikunta>

#### **Raadin kysymykset ja kommentit ylisukupolisesta toiminnasta:**

Raadin kommentit kysymyksiin:

1. Mikä tukee vapaaehtoisten kiinnittymisestä Mummun ja vaarin tuvan toimintaan?
  - Voisi olla helpompi lähteä mukaan, jos kaksi aikuista paria tulisi yhdessä mukaan
  - Moni pelkää sitoutumista. Pitäisi tehdä hyvin selväksi alkuun, että tutustuminen toimintaan ei vielä sido mihinkään
2. Mistä kannattaisi lähteä hakemaan vapaaehtoisia lisää?
  - Yhteydenotto eläkeläisyhdistyksiin ja Vanhusneuvostoon
  - Raision Seniorit esittävät ajatuksen kummitoiminnasta, jossa henkilöllä olisi esim. pari-kolme omaa "kummiperhettä"

Kuinka monta kylämummoa ja –vaaria Raisiossa toimii?

- Noin 6–8 lukumummoa ja kylävaareja on vain yksi

Raadin kommentit kysymykseen: Kiinnostaako tällainen toiminta, jossa ikääntyneet liikkuvat perheiden kanssa yhdessä?

- Kokemus menoa muksuille tapahtumasta on positiivinen
- Ehdotuksena liikunnan ihmemaan kaltainen tapahtuma myös Raisioon Kerttulan liikuntahalliin sunnuntaisin, johon pääsisivät mukaan myös kouluikäiset lapset vanhempineen
- Ennen Raisiossa oli seurojen vetämä liikunnan ihmemaan kaltainen tapahtuma muutaman kerran vuodessa. Nyt kaupungin Menoa Muksuille –tapahtumat ovat säännöllisiä/viikoittaisia.

Liikuntaa ajatellen vapaaehtoisena toimiminen lisää liikettä, kun lähdetään kotoa ja liikutaan jollain tapaa lasten kanssa. Antaa itselle ja toiselle!

Liikuntaa ylisukupolvien on loistavaa.

## Liikuntapalveluiden ajankohtaiset ja palautteen täyttö

Esiteltiin seuraavat kesän ja syksyn toiminnot:  
Kesän liikuntaryhmät, Playa del Raision kesätunnit myös heinäkuussa. Kerttulan Ikiliikkuja –päivä, Kerttulan Kööri, Yhdessä Kotikulmilla –toiminta, syksyn liikuntaryhmät.

### Raadin kommentit ja kysymykset:

Ikääntynyt toi ystävänsä viestin tiedoksi: Ystävää harmittaa se, ettei uskalla huonosti liikkuvana lähteä mukaan ohjattuihin ryhmiin. Toivoo, että olisi paremmin mainittu, minkä kuntoinen voi lähteä mukaan. Mielellään lähtisi mukaan, mutta ei uskalla oman huonon kunnan vuoksi.

- Uudessa Liiku Raisiossa –esitteessä ei eritellä aikuisia ja ikääntyviä, vaan toiminta on kaikille avointa. Ryhmien tuntikuvauksissa on tarkemmin avattu, minkä kuntoiselle tunti soveltuu. Toiminnan lähtökohtana on, että sisällöt sovelletaan jokaisen kuntotasolle sopivaksi tarjoamalla tunneilla eri vaihtoehtoja, jotta kaiken kuntoiset voivat olla mukana.
- Liikuntasuunnittelijalta saa apua sopivan ryhmän ja liikuntamuodon löytämiseen Tasalan Kamarilta 2.9. klo 11-12.30 ja 4.9. klo 12-13 sekä kirjastoilta 9.9. klo 10-12.

Kommentti Ihalan ulkokuntosalista: Jos liikkuu Ihalan alueella, niin kannattaa hyödyntää Ihalan uutta ulkokuntosalia. Sinne toivotaan myös ohjattua toimintaa.

- Ihalan ulkokuntosalista tullaan viestimään Raisio tiedottaa – lehdessä sekä lisäämään tieto nettisivuille
- Ulkokuntosaliopastusta on tällä hetkellä Tikanmaan ja Kerttulan ulkokuntosaleilla. Myös Ihalaan tullaan syksyn tai ensi kevään aikana lisäämään opastusta.
- Ulkokuntosaleille voi kerätä oman porukan ja pyytää ohjausta liikuntapalveluilta 040 645 2605

Yhdessä Kotikulmilla –toimintaa kaivataan Kuninkojalla. Kuninkojan omakotiyhdistys voisi olla toiminnan yhteistyökumppani. Wanhalla koululla olisi loistavat tilat toiminnalle.

- Yhdessä Kotikulmilla –toimintaa pilotoidaan alkusyksystä Kaanaassa yhteistyössä Kaanaan omakotiyhdistyksen kanssa. Toimintamallia tullaan varmasti pilotoinnin jälkeen laajentamaan muillekin asuinalueille.

Hyvinvointikoordinaattorin kommentti: Liikuntaraadista saadaan tärkeää tietoa hyvinvointisuunnitelmaa varten. Suunnitelmassa on myös esillä ylisukupolvisuus ja turvallisuus. Edistetään Raisiossa näitä asioita yhdessä.

Puheenvuoro kiitoksena liikunta- ja kulttuuripuolelle palvelujen laajuudesta. Erityiskiitos kesän jumpille ja hyvillä ohjaajille.