

Muistio: Ikäihmisten liikuntaraati 30.10.2024

Tilaisuuden avaus

Paikallaolijoiden esittely:

Saima Kokkonen (liikuntasuunnittelija)
Heidi Suominen (hyvinvointikoordinaattori)
Armi Laamanen (Raision Rinkan puheenjohtaja)
Karita Toivonen (nuoriso- ja liikuntatoimen johtaja)
Sari Packalen (Vapaa-aikalautakunnan edustaja)
Ikäihmisiä oli paikalla 32 henkilöä.

Liikuntaraadissa käsiteltiin ulkoilua ja luonnossa liikkumista sekä Raision ulkoilureittejä. Raision Rinkan Armi Laamanen alusti tilaisuuden teemat. Keskustelut käytiin pienryhmissä apukysymysten pohjalta. Lopuksi pienryhmien ajatukset purettiin yhteisesti.

Muistioon on kirjattu pienryhmien kommentit ja yhteisessä keskustelussa esille nousseet asiat. Muistiota hyödynnetään Raision ulkoiluolosuhteiden kehittämisessä.

Kysymys 1.

Mitä ajatuksia ja tunteita ulkona ja luonnossa liikkuminen herättää?

Tukee mielenterveyttä

- Aikaa ajatella, rauhoittaa, tuo mielenrauhaa ja hyviä tunteita, virkistää
- Onnistumisen tunteet
- Oma vapaus, ei sido tiettyyn aikaan
- Sosiaalinen kanssakäyminen
- Raitis ulkoilma tärkeää: hapensaanti
- Ympäristön kauneus ilahduttaa ja ihaileminen on ilmaista: meri, metsä, kukat, kasvit, eri vuodenaajat

Tukee toimintakykyä

- Kaikilla on mahdollisuus liikkua oman kunnon mukaan
- Tasapaino kehittyy epätasaisessa maastossa liikkuessa
- Hyötyliikunta: kauppareissut, pihatytöt, portaissa kävely
- Lihaskuntoa voi kehittää esim. ulkotöissä ja ulkokuntosaleilla
- Terveysvaikutukset: pienelläkin määrällä on merkitystä
- Mahdollisuus pienimuotoiseen ruoanhankintaan: marjastus, sienestys, kalastus
- Uni tulee paremmin
- Vastustuskyky paranee

Kysymys 2.

Mitä esteitä ulos ja luontoon lähtemisessä voi ilmetä?

Yksilölliset haasteet

- Oma terveydentila: sairaudet ja kivut
- Yksinäisyys, ei ole kaveria, jonka kanssa lähteä liikkeelle
- Liikkumisen ja kaatumisen pelko
- Turvattomuuden tunne: iltaisin pimeällä, nuorisoporukat keskuspuistossa, läheiset varoittelevat lähtemästä yksin ulos
- Kiire, "eläkeläisen kiireet ja muut menot"
- Laiskuus, tekosyyt
- Mieliala
- Kokemuksen puute
- Positiivisten kokemusten puute ulkoilusta
- Ei ulkoiluun sopivia vaatteita
- Ei itselle sopivan tasoista ulkoiluryhmää

Ympäristön asettamat haasteet

- Huonot sääolosuhteet: sade ja lumisade, liukkaus
- Katu- ja tietyöt
- Välimatkat poluille, ilman autoa ei välttämättä ole mahdollista päästä perille
- Reittien kartat löytyvät lähinnä netistä, mikä ei ole kaikille ikäihmisille saavutettavissa
- Osassa kartoista merkinnät saattavat olla virheellisiä tai ympäristö muuttunut vuosien varrella
- Häiriökäyttäytyminen liikunta- ja ulkoilupaikoissa: toivotaan kylttejä, joissa kerrotaan, kenelle paikka on tarkoitettu
- Ruutuaika: televisio vetää puoleensa

Kysymys 3.

Mikä kannustaa ja mahdollistaa ulkona ja luonnossa liikkumiseen?

- Lähiliikuntapaikat ja – maastot: "lähellä löydettävissä", hyvät kartat
- Toivotaan vihkosta, johon koottuna erilaiset reitit sekä muistutuksia ulkoiluun liittyen eri vuodenaikojen mukaan.
- Sosiaaliset suhteet: ystävä, ryhmät, koira
- Ohjatut liikuntaryhmät, kävelyryhmiä eritasoisille liikkujille
- Penkkilenkkikartat koettu hyväksi
- Välineet: hyvät jalkineet ja varusteet, aktiivisuusranneke, sähköpyörä, polkupyörä
- Ulkoilu- ja liikuntatapahtumat
- Ulkopelit
- Grillauspaikat ja hyvät eväät
- "Liike on lääke" –ajattelu, tutkimukset ulkoilun ja liikkumisen hyödyistä: Ehdotuksena pilottiryhmä, jonka aikana osallistujien ulkoilua ja liikuntaa lisätään. Muutosta mitattaisiin alku- ja lopputesteillä.
- Terveysvaikutukset
- GPS-merkinnät ulkoilureiteillä ja ulkoliikuntapaikoissa (tuovat turvallisuuden tunnetta)
- Hyvät tarjoukset kaupoissa
- Kaunis ilma
- Siirrettävä ulkokuntoilulaite –setti "kuntokontti", jota voisi kierrättää eri puolilla Raisiota

Kysymys 4.

Kehitys- ja parannusehdotuksia Raision ulkoilureitteihin.

- Yleisesti opasteiden tarkistus ja korjaus
- Levähdyspaikkojen siisteys
- Valaistukset kuntoon

Jokiraitti

- Joen varren kunnostus: hiekkaa tai kivituhkaa
- Opastuksen parantaminen: liian monta vaihtoehtoa kulkea polkuja
- Kasviston harvennus
- Kosken valaiseminen
- Levähdyspaikka Jokiraitille
- Vesilaitokselta toivotaan esteetöntä tietä ohikulkutien suuntaan

Haunisten allas

- Haunisten altaan polun parantaminen
- Pensaiden karsiminen
- Pitkospuut koetaan huonoiksi
- Reitti vaikea jyrkkien rinteiden takia
- Haasteena se, että maat ovat yksityisomistuksessa

Kullaanpolku

- Pitkospuiden parannus
- Portaat ja kaiteet Raision puolella vaatisivat kunnostusta

Timalipolku

- Polun alkuun kaivataan parempaa kylttiä

Kerttulan kuntorata

- Viitoituksen selkeyttäminen nuolen osoittamassa kohdassa



Raision ulkoilureitit löydät täältä: [Ulkoilureitit | Raisio](#)

Liikuntapalveluista (Nallinkatu 2) voi noutaa kävely- ja ulkoilureittikarttoja.