

# Liikkuva Mikkeli 2030

Työpaja

Seniorit

21.2.2020

## Sisällys

Tehtävä 1 .....	2
Mikä lisäisi sinun liikkumistasi? Mitä kaupunki voisi tehdä, että liikkuminen mahdollistuisi? Mikä on este omalle liikkumisellesi? .....	2
Ryhmä 1 .....	2
Ryhmä 2 .....	4
Ryhmä 3 .....	6
Ryhmä 4 .....	8

## Tehtävä 1

Mikä lisäisi sinun liikkumistasi? Mitä kaupunki voisi tehdä, että liikkuminen mahdollistuisi?  
Mikä on este omalle liikkumisellesi?

### Ryhmä 1

Liikuntaa paljon

kävelyä, kuntosalia, sauvakävelyä

Mieluinen liikuntapaikka

- Stadiumin senioriliikuntavuoro maanantaisin (muutama osallistuu)
  - Hyvä ohjelma ma 9-10.30
  - Stadiumille vaikea päästä
  - Bussi nro 7 aikataulu?
  - Pingispöytä stadiumille
  - Voisiko olla pieni maksu, kuuluu seniorikorttiin

Kehittämisaatus

- Keskustassa pitäisi olla liikuntapaikka
- (ryhmäliikuntaa....)

Liikunnanohjaus

- kuivanmaan jumppaa
- lavista
- Kirkon pihalla oleva jumppa oli hyvä, nyt lopetettu
- Omatori tuolijumppa hyvä

Aikataulu

- Aamupäivä hyvä, vaikka klo 10.00 aikaan

Anttolan Hovin ja kaupungin välille parempi yhteistyö

- Tiedotusta parannettava, mitä mm tarjolla
- Anttolan Hovin liikuntapaikat käyttöön, voisiko seniorikortti levitä
- Printtimedia – kaupunkilehti
- Juttuja senioriliikunnasta
- Nettisivuja ei lueta – Ei tietoa, että ensilumenlatu on maksullinen

Uimahalli

- on tuttu, mutta vähän käytetään
- Seniorikorttia ei kenelläkään
- voisiko laajentaa esim. Anttolan Hoviin

## Kuntosali

- On tuttu kaikille, mutta alkuun tarvitaan ohjausta

## Ladut

- kukaan ei ole käynyt ensilumen ladulla

## Kävelyreitit

- Mahtavat reitit Mikkelissä
- Levähdyspaikkoja Kalevankankaalle ja muualle (kiinteät penkit)
- Roskiksia tarvitaan myös
- Nastakengät jokaiselle
- Miksi kirkkopuisto on lumenkaatopaikka?
- Mieluiten kävellään yksin

## Kirkkopuistoon kiinteät liikuntavälineet

Mikkelistä puuttuu kuntoportaatt. Pikaisesti kuntoon!

Aktivointia, tietoisuutta, ymmärrystä liikuntaan....

Järjestötkin (esim. eläkeläisjärjestöt) kertomaan liikunnan merkityksestä

## Ryhmä 2

### Kuulovammaisten ryhmä

#### Tiedottaminen

- seniorilounas
- keskiviikkolehti
- internet
- omatori
- Estery

#### Mies 90v:

- penkkejä voisi olla enemmän kävelyteiden varrella -lehmuskylä

#### Esteettömyys

- Rantakylän pukukopeissa kaapit korkeita, ei yletä -> koukut liian ylhäällä
- Naisvuoreissa uudet kaapit hyvät
- Kävelyryhmät – viittomakieliset ilman sauvoja
  - 1-2 x kk

#### Stadiumin senioriliikuntavuoro

- ei ollut tietoa
- Innostusta voisi löytyä
- Tiedotustilaisuus oli viime vuonna kirjastossa – se oli hyvä, löytyi mm seniorikortti
- Senioriliikuntavuoro myöhäisemmäksi – klo 9 liian aikaisin
- Tanssia, opetusta, paritanssia - ei ollut tietoa eläkeläisten tansseista

#### Liikuntasalit

- ennen oli joka puolella kaupunkia saleja
- salivuorot muuttuvat maksullisiksi, kun saleja vähän

#### Lähiliikuntapaikat

- Sijainti ratkaisee
- Urski on hyvä (hiihtoladut, kävelyreitti, ulkoliikuntalaitteita)
- Haukivuori – ulkoliikuntavälineet rikki/huonossa kunnossa!
- Laihalampi olisi vähän suojaisampi paikka, ei liikaa liikkujia, senioreille hyvä kohde.
- Laihalammelle tai Pankalammelle ulkoliikuntalaitteita

## Ohjauksista

- Ryhmäläiset liikkuvat mieluummin yksin
- Mikkelistä voimisteluohjaaja Haukivuorelle -> vertaisveturi? tai liikunnanohjaaja vetämään kerran viikossa ryhmä
- Venyttelyohjeet tai muita jumppaohjeita kotiin, joita voisi jakaa kaikille. Esitteinä telineissä tai jaettaisiin tapahtumissa

## Uimahalli

- Tykkäävät uida kesällä
- Haukivuorella asuva ei enää käy uimahallissa välimatkan takia, ei ole kuljetusta
- "vesijumppa voisi olla hyvä/kiva"

## Kuntosali

- "Ei ole käynyt koskaan, mutta on miettinyt asiaa", "Käyn säännöllisesti salilla", " kävin ennen salilla, mutta en enää, koska yksin ei saa mennä ja ryhmää ei ole – Haukivuori"

## Esteettömyys

- Asiat hyvin Mikkelissä
- Iso plussa Pitkäjärven uimarannan luiska

## Tiedottaminen

- Meno vinkit – Länsi-Savo
- Jäsenkirjeet
- Ilmoitustaulut
- Kaupunkilehti
- Internetistä vähemmän

## Ryhmä 3

### Esteettömyys

- Kadut kuntoon myös talvella, hiekoitus ja valaistus myös syrjäkylillä
  - Kevyenliikenteenväylät ja luontopolut
- Lähellä olevat luontopolut tärkeitä – luontoliikunta
  - Sanotaan että luonnonsuojelu vaikuttaa- ihminenhan kuuluu luontoon
- Reitit ei auto teiden varsille
- Kalevankankaalla kaatuneet puut poistettava poluilta
- Penkkejä kulkureittien varrelle, etäisyys max 500m.
- Tasaisia latuja, mäet pelottavat. Eniten käytetyt ladut myös valaistava. Saavutettavuus

7 nimen joki, joka virtaa läpi Mikkelin – kunnostettava kulkureitit ympärille niin joka kaupunginosassa on saavutettava ulkoilureitti

### Lähiliikuntapaikat

- Suomenniemellä elinkaari- ja eläkeläispiha, joka toimii erittäin hyvin!
- Laitteiden ylläpito huolehdittava, Kalevankankaalla vaatisi korjausta
- Myös muualle kuin keskusta-alueelle
- Kyydityksiä kyliltä keskustaan liikuntapaikoille – saavutettavuus! (halvin hyödyllinen sijoitus)
- Toiveissa talviliikuntapuisto

### Hinnoittelusta

- Seniorikortin hinta koetaan matalaksi
- Salivuokrissa 20€/h on kova
- Täysin ilmaista ei tarvitse olla

### Uimahallit

- Kaikkia lajeja puolletaan
- Avoimille ryhmille kannatusta
- Päiväaikaan klo 12-16 ryhmät toimivat, pimeällä liikkuminen haastavaa
- (seniorikortti on edullinen)

### Ohjauksista

- Senioriliikuntavuoro hieno
- Yhteisissä kävelylenkeissä vauhti on haasteellinen
- Sosiaalisuus tärkeää
- Vertaisohjaaja toimii, ammattilainen mukana käynnistämässä ryhmää

## Tiedonkulku

- Lehdet
- Radio
- Info-tilaisuuksia, joissa uuden tavan (liikuntalaji tai muu tieto)
- Laavu-talkoot hienoa toimintaa
- POSTIA JOKA TULEE KOTIIN, 10-vuoden päästä digitaalisuus ok

## Tarjonnasta yli 65-vuotialle

- On tehty aloite digitaalisesta alustasta jossa olisi tietoa harrastuksista (tiedotettu tässä tilanteessa Meijän Mikkelin -kalenterista)
  - 1. vuotena tietopaketti kaikille yli 65-vuotaille mikkeliiläisille
  - Siitä eteenpäin vuosittain 65-vuotta täyttävälle niin aina on kaikki tiedotettu

## Kommentteja

- Jos iäkkäiden liikunnasta huolehditaan kunnolla, on Essoten kustannukset vuonna 2030 huomattavasti pienemmät
- Liikkumattomuus maksaa Mikkelille 30 miljoonaa

## Ryhmä 4

### Esteettömyys

- Kirkkopuisto
  - Penkkejä enemmän (esim. konsertteja)
  - talvikunnossapito: lumikasat pitäisi kuljettaa pois kävelyväylien päistä (esim. Maaherrankatu – Porrassalmenkatu -reitiltä)
  - Lapsille lisää leikkipaikkoja puistoon
- Hallituskadun päässä kirkon edustalla on portaat, jotka kävisivät hyvin kuntoportaista.
  - Miksi vain keskimäinen lohko talvikunnossapidolla?
- Penkkejä pitemmälle matkalle Hallituskadulla, myös sinne missä nyt pyörätelineitä (tavaratalo Carlssonin vieressä).
- Nuotiopaikat ja kodat innostavat liikkumaan; niiden yhteydessä voisi olla esteetön reitti.
- Kauppaliikkeiden pitäisi tarjota myös isompia sovituskoppeja, joihin mahtuu pyörätuolilla ja avustajan kanssa.
- Nastakenkäesittelyjä kaivattaisiin. Testamenttivaroista on tulossa ikäihmisille kenkiin laitettavia liukuesteitä.
- 

### Tapahtumat

- Urheilupuistossa kesäpäivätapahtumia -> messutyyppinen -> päiväaikaan -> Aino ja Reino tyyppinen
  - Senioritapahtumia
  - tietoa liikuntajalkineista ja muista liikuntavaatteista (mahdollisesti myyntiä myös)
  - yrittäjien markkinointia
  - leikkimielistä ”kisailua”
  - sopparuokailu + kahvio
- Kesä + luonto – hyötyliikunta – voisiko olla yhteisiä marjaretkiä? (eväät + kyyti)
- Kävelykadulla kesällä liikaa muita toimintoja (esimerkiksi ravintolaterasseja), mutta torilla paljon tyhjää --> teltat mieluummin sinne.
- Voisi olla liikuntakampanjoita ja haastekisoja.

### Lähiliikuntapaikat

- Talvileikkipaikkoja lapsille; lumikasat ovat lapsista innostavia liikuntaleikkipaikkoja.
- Mikkelpuiston ja asuntomessualueen leikkivälineet ovat hyviä, innostavat liikkumaan.
- Urheilupuistoon pitäisi olla vapaa pääsy - useimmiten onkin. Lukituksia tarvitaan ilkeiden takia.
- Latujen varrelle pitäisi lisätä roskikasia.

### Ohjauksista

- Naisvuoressa olisi hyvä olla aamuvesijumppaa silloin tällöin.
- Seniorikortti on hyvä. Se voisi laajeta koskemaan jo 60-vuotiaita. Voisiko kortti olla maksuton? Toisaalta kortti on nytkin edullinen varsinkin, jos sitä käyttää ahkerasti.