

LIKUTAAN PORVOON MITALLA! -LIKUNTAOHJELMA 2020-LUVULLE

Tiivistelmä työikäisten ja ikäihmisten työpajasta 19.8.2019



LIIKUTAAN PORVOON MITALLA! -LIIKUNTAOHJELMA 2020-LUVULLE: Työpajan toteutuksesta

- *Työpaja on osa Porvoon kaupungin – LIIKUTAAN PORVOON MITALLA – Liikuntaohjelman 2020 luvulle valmistelua. Valmistelutyö alkoi 2018 laajalla asukas- ja seurakyselyllä. Kyselyn tulosten pohjalta laadittiin työpajojen sarja, jossa käsiteltiin lasten, nuorten, työikäisten, ikääntyvien, seurojen sekä yrittäjien haasteita ja ratkaisuja. Työpajoissa käsiteltävät teemat valittiin kyselyjen tulosten pohjalta.*
- *Valmistelutyön avulla luodaan suuntaviivoja ja painopistevalintoja Porvoon kaupungin eri hallintokuntien tulevien vuosien toimenpiteille liittyen liikkumisen, liikunnan ja urheilun edistämiseen kaupungissa. Ohjelman laadinnasta vastaa sitä varten perustettu työryhmä sekä ohjausryhmä.*
- Työpajan ajankohta & paikka: 19.8.2019 klo. 18.00 – 21.00, Taidetalo
- Työpajan veto: Jukka Pekkala ja Jukka Karvinen / SmartSport
- Asiantuntija -alustukset
 - Jukka Karvinen, Smartsport (materiaalit löytyvät www.porvoo.fi/liikunta)
- Työpajan teemaryhmät:
 1. Omaehtoisen liikkumisen olosuhteet ja ympäristö liikkumisen ja liikunnan lisääjänä
 2. Ohjatun liikunnan mahdollisuudet liikkumisen ja liikunnan lisääjänä
 3. Viestinnän mahdollisuudet
 4. Villit ideat : Kerätään kaikki muut mahdolliset ideat ja ajatukset koskien aikuisväestön liikkumisen ja liikunnan lisäämistä Porvoossa.

Työpajan osallistujat:

	Taustataho	Yhteisö	Etunimi	Sukunimi
1.	Porvoo 4. Näsin Apteekki		Saila	Asikainen
2.	Porvoon kaupunki	liikuntapalvelut	Christian	Bremer
3.	FC Futura Juniorit		Jan	Zimmer
4.	Porvoon kaupunki	sosiaali- ja terveystoimi	Petra	Bärlund-Hämäläinen
6.	Porvoon Eläkkeensaajat ry	Eläkeläisyhdistys Porvoossa	Veikko	Grönroos
7.	Porvoon kaupunki	Soster Hallinto	Noona	Heikkilä
8.	Porvoon Yhdistyskeskus ry	Porvoon Yhdistyskeskus ry	Matti	Hellsten
9.	Porvoon Eläkkeensaajat ry		Toivo	Hämäläinen
10.	Porvoon kaupunki	Porvoon kansalaisopisto	Pertti	Jääskä
11.	Porvoon kaupunki	Kuntatekniikka	Mikko	Kaunisto
12.	Porvoon kaupunki	Kuninkaantien työterveys	Saija	koivuniemi
13.			Helka	Kortelainen
14.	Porvoon kaupunki	Ympäristöterveydenhuolto	Juho	Kutvonen
15.	Porvoon Klubitalo	Itä-Uudemaan Sosiaalipsykiatrinen yhdistys	Ari	Laakso
16.			Marja-Leena	Lehtonen
17.	HUS henkilöstöjohto	HUS	Taina	Liukkonen
18.	Porvoon kaupunki		Minna	Mattila
19.	Porvoon kaupunki	Vanhus- ja vammaispalvelu	Pia	Nikander

20.	Porvoon kaupunki	Kansalaisopisto	Mira	Oras
21.	Råmossa		Outi	Pekkinen
22.	Porvoon eläkkeensaajat ry		Pirjo	Rask
23.	Porvoon kaupunki	kaupunkisuunnittelu	Anne	Rihtniemi-Rauh
24.	Kimotto		Kimmo	Siltanen
25.	haikon Kartano&Spa		Michael	Sundström
26.			Rainer	Suvanto
27.	Borgå svenska pensionärsförening		Stina	Särkkä
28.	Eteva kuntayhtymä		Opri	Tallgren
29.	Porvoon kaupunki	Sosiaali- ja terveystoimi	Sara	Tallsten
30.	Porvoon Klubitalo	Itä-Uudenman Sosiaalipsykiatrinen yhdistys	Aija	Umpala
31.			Irene	Vesterinen
32.	Porvoon kaupunki	Vanhus- ja vammaispalvelut	Suvi	Viander
33.	Porvoon Mailapeliseura		Kai	Stöör
34.	Porvoon kaupunki	Liikuntapalvelu	Miia	Heikkilä
35.	Eläkeliiton Porvoon seudun yhdistys		Merja	Nurme
36.	Porvoon Selkäyhdistys		Eeva	Nikander
37.	Porvoon kaupunki	Liikuntapalvelut	Per	Högström
38.	Porvoon kaupunki	Liikuntapalvelut	Pasi	Liitiäinen
39.	Porvoon kaupunki	Liikuntapalvelut	Helena	Forsbäck-Turunen
40.	Smartsport		Jukka	Karvinen
41.	Smartsport		Jukka	Pekkala

Omaehtoisen liikkumisen olosuhteet ja ympäristö liikkumisen ja liikunnan lisääjänä:

Kehittämiskohde / -asia	Äänimäärä	Tarkennuksia, täydennyksiä
"Kokonniemi kuntoon"	7	Malliksi kannattaa ottaa Kotkassa Katariinanpuisto
Maankäyttö ja kaavoitus	7	Pyörä- ja kävelytiet (huom, myös ylläpito), metsäreitit varsinkin kylille, jossa tiet ovat liian kapeita pyöräteille.
Olosuhteet sellaisiksi, että se mahdollistaa seurassa liikkumisen	5	Houkuttelevat liikkumisympäristöt
Puistojen parempi reitittäminen, rollaattori- ja pyörätuolireitit	5	"Ikääntyvien seikkailupuisto", eripituiset lenkit (2, 4 6km.), Eri vaatimustason lenkit (tasainen, maastojen hyödyntäminen), talviolosuhteet huomioitava
Voimaharjoittelu luonnossa	4	Hauskat ja tyylikkääät kyltit/ohjeet, esteettömyys ja talvikäyttö, "luontopolkuidealla"
Liikuntaleikkipuisto kaikenikäisille	4	Vanhemmat ja lapset yhdessä niin, että myös äiti/isä voivat kuntoilla samalla kun lapsi leikkii. Miltähän ikääntyvien liikuntapuisto näyttää
Kulkuyhteydet monelle kynnys käyttää hyviä olosuhteita	3	Lähiliikuntapaikkojen merkitys korostuu ikäihmisillä, "kuljettajaoperaatio ja toimintakulttuurin luominen"
Päiväkotipihat ikäihmisten käyttöön sopivin ajoin	3	Ohjaus mukaan, iltakäyttö?
Lähiliikuntaolosuhteet kaikkiin kaupunginosiin	3	Tasa-arvoiset mahdollisuudet kaikille asukkaille.

Omaehtoisen liikkumisen olosuhteet ja ympäristö liikkumisen ja liikunnan lisääjänä:

Kehittämiskohde / -asia	Äänimäärä	Tarkennuksia, täydennyksiä
Mielikuvien hyötykäyttö	2	Ajatus ratkaisee paljon
Vuodenaikaolosuhteiden markkinointi ja viestintä	2	Tarjotaan koulutusta, välineopastusta ja –huoltoa sekä olosuhdeinformaatiota esim. hiihtokauden aluksi hiihtoladulla, jne
Askelmittarit ja monitoimimittarit käyttöön	2	
Rollaattorien, vast. ”halliharjoittelu talvella”	2	Talven aikana voimat heikkenevät kun ei pääse harjoittamaan lihaksia.
Paalupaikka tapaamiselle	2	Kun sovitaan tapaamisesta kaupungilla, esim. yhteisen kävelylenkin merkeissä: sopivassa paikassa paikka, jossa voi odottaa, penkit, katos, jne
Hyvät ohjeet liikuntapaikoille (sanallistaminen)	1	Erityisesti ikääntyvät eivät osaa käyttää välineitä tms. ja jopa pelkäävät niitä jos ei tiedä, miten niitä käytetään.
Uimahalli	2	Kesäkäytön mahdollistaminen (tarvetta on), aukioloaikojen pidentäminen, hinnoittelu: ilmaisuus/alennukset sopivissa ajankohdissa, jolloin halli muuten vähäisellä käytöllä (erityisesti ikääntyville tärkeä)
Pyöräbaanojen toteuttaminen Porvoossa	1	Pääreitti esim. Gammelbackasta Kevätkumpuun. ”Kööpenhaminan malli”. Täytyy myös luoda ”pyöräbaanakulttuuria”, jotta käyttö yleistyy
Vanhan kaupungin esteettisyyden hyötykäyttö	1	”Kulttuurikävelyreitti” Vanhaan kaupunkiin
Työpaikkojen ”toimistoliikkumisen” edistäminen		”kopiokoneen sijoittelu”, 30 sekunnin liikuntasuoritusvälineitä, tms.

Konkreettisia ideoita ohjattuun liikuntaan

Kehittämiskohde / -asia	Äänimäärä	Tarkennuksia, täydennyksiä
Liikunnan ja kulttuurin yhdistäminen toiminnassa	14	Porvoon historian, taiteen ja musiikin yhdistäminen liikuntaan (kulttuurikävelyt, valokuvasuunnistukset, tehtäväreitit jne.)
Matalan kynnyksen toimintaa	13	Lähellä, maksutonta tai edullista, ota kaveri mukaan idea
Teemalliset liikuntatapahtumat	7	Yhteisiä projekteja kunnan, urheiluseurojen, muiden järjestöjen, työpaikkojen, kansalaisopiston jne. kanssa
Virtuaaliohjaajien hyödyntäminen eri toimintaympäristöissä	5	Vaihtuvia, lyhytaikaisia ideoita valotauluilla, linja-autoissa, kaupoissa, apteekeissa, liikuntapaikoilla, uimahalleissa j ne.)
Seurojen laaja-alainen yhteistyö toiminnan järjestämisessä	4	Vapaavuoroja ikäihmisille, toiminnan esittelyä, viestintää tarjonnasta usean kanavan kautta
Vertaisohjaajien rekrytointi ja koulutus	3	Tietopankki vertaisohjaajista tiedossa eri toimijoilla
Luontoympäristöön ohjattuja tapahtumia	3	Merkittyjä reittejä, tehtäviä reittien varsille, polkujuoksureittejä jne.
Ohjattua toimintaa senioreille järjestöjen ja yritysten toimesta	3	Edullista tai maksutonta, vertaisohjaajien hyödyntäminen, seniorikortilla alennuksia
Ohjattua toimintaa ulos	2	Opastaulujen hyödyntäminen, painetta pois sisätilojen kuormitukselta
Puistojumppaa, tuolijumppaa, kahvakuulaharjoituksia, kaupunkisuunnistusta – eri liikuntamuotojen vaihtuvaa tarjontaa	2	Tehtäviä, aivojumppaa

Konkreettisia ideoita ohjattuun liikuntaan

Kehittämiskohde / -asia	Äänimäärä	Tarkennuksia, täydennyksiä
Tanssitarjonnan lisääminen	1	Kansalaisopistot, eläkejärjestöt, muut järjestöt
Painotusta vähän liikkuvien tavoittamiseen	1	Vrt. etsivä nuorisotyön
Taloyhtiöille tukea liikuntatoiminnan järjestäminen	1	Kunta, seurat, muut järjestöt
Liikunnan viestinnän ja ohjauksessa käytettävän kielen muutos ihmisläheiseksi ja myönteiseksi	1	Ohjaava kieli ja puhe
Tarjonnan tekeminen tunnetuksi monipuolisen viestinnän avulla		Nettisivut, kännykkäsovellus
Valtakunnalliset kampanjat ohjaamaan ihmisiä mukaan järjestöjen toimintaan		
Senioripuistoja ikääntyneille		Paikkoja, jossa eri ikäiset voivat toimia, penkit tärkeitä
Liikuntatilojen pitäminen hyvässä kunnossa edistää niiden käyttöä		Ylläpito ja huolto kuntoon
Lähipuistoihin kuntoiluvälineitä kaiken tasoisille liikkujille		Opastauluja ohjaamaan käyttäjiä
Lämmitetyt tekonurmet ikääntyneiden kävelypaikoiksi		Eryteisesti rollaattorien ja pyörätuolien käyttäjille, kuljetuspalvelut järjestettävä
Keskustan parkkipaikkojen siirtäminen kauemmas ja luomalla sovellus niiden tueksi (täältä parkkipaikalta 800 askelta keskustaan)		
Uusien lajien tarjontaa lisää		Esimerkiksi tapahtumien avulla
Aktiivisuusmittarit jakoon ikäihmiselle		Tapa motivoida osaa ikäihmisistä

Viestinnän mahdollisuudet

Kehittämiskohde / -asia	Äänimäärä	Tarkennuksia, täydennyksiä
Tapahtumakalenteri	14	eri toimijoiden tapahtumat yhteen paikkaan/sovellukseen koottuna
Tarvitaan monipuolista tiedottamista useiden kanavien kautta	12	Esitteet, lehdistö, radio, some, sähköpostiviestit/täsmämainonta, some-vastaava
Viikon liikuntapaikka / liikuntaympäristö tutuksi	8	Esim. Itäväylän kautta
Viestivän puheen käyttöönotto	7	Osallistavaa, motivoivaa, näkökulman muutos kokemuksen kautta, tarinallistaminen
Liikuntapalveluiden nettisivut selkeämmiksi	5	Tiedon löytämisen helpottaminen
Liikuntakamu/-ystävä toiminta	2	
Koulujen opinto-ohjaajille tietoa liikuntamahdollisuuksista	2	
Yhdistysten yhteystietoihin pysyvät sähköpostiosoitteet	2	Ei henkilöiden nimillä vaan esimerkiksi info@seuran nimi
Poikkihallinnollinen tiedottaminen kaupungin sisällä	1	
Liikuntakioskit	1	Pop-up tyyppiset infopisteet
Liikkujan apteekki	1	Terveyskeskukseen
Liikuntapalveluille oma valotaulu kaupungille	1	
Eri liikuntamuotojen tuottajien tutuksi tekeminen		

Villit ideat

Kehittämiskohde / -asia	Ääni- määrä	Tarkennuksia, täydennyksiä
Liikunnan Smaku!	17	Tapahtumapäivä, jonka aikana yhdistykset esittelevät toimintaansa ja kokeilumahdollisuuksia omissa toimipisteissään / harjoitusolosuhteissaan . Osallistujat kiertävän niin monessa kuin haluavat. Pohjana kartta/sovellus, joka opastaa perille. Voisi toteuttaa kesä- / talviaikaan ja näin tavoittaa kaikki lajiryhmät. Askelmittari, muut mittarit, haastekampanja
Liikuntakortti	9	"Espoon malli", ikääntyvien palvelut, maksuton/edullinen, tästä syntyy säästöä tulevaisuuteen
Liikuttava kaveri, liikuntaryhmät	5	"kaverikirpputori", "kaksi yhden hinnalla –sisäänpääsymaksuperiaate"
Rollaattorireitti	4	Penkkejä levähdyksiä varten, luontoelementin hyödyntäminen
Kannustin työmatkaliikuntaan	3	Haastekampanja, palkitseminen ("kilometrikorvaukset")!
Kuvasuunnistus	2	Mobo
Omenamäen hyötykäyttö iltaisin	23	Valvontaa ja opastusta, esim. kahtena iltana, jotta pelkokerroin vähenee
Kuntoportaati	2	
Liikunnan ja levon seuranta	2	Mittarit, vuokraus?
Porvoon liikunnan "onnistumismekanismiyksikkö"	2	Yhden luukun periaate
Kuntosalibussi	1	Kontti "Espoon malli"
Liikuntaresepti		
Liikuntapaikkoja –pisteitä kappakeskuksiin ja julkisiin tiloihin	1	Siellä, missä ihmiset ovat jo luonnostaan
Lähiliikuntapaikat	1	"Ulkopunttis"
Päiväkotien pihat kaikenikäisten käyttöön		
"Digitaaliton alue",		Läsnäoloalue
Harrastuskalenteri (maksuton liikunta)		
Älytekniikan hyödyntäminen		Äänen, valon, digipelien avulla

*"Jos jokin on tärkeää ja haastavaa,
sitä ei kannata tehdä yksin.."*

KIITOS OSALLISTUMISESTASI TYÖPAJAAN!

WWW.SMARTSPORT.FI

SMART  SPORT