

# YHDESSÄ ULOS ULKOILUPULASTA

## Lähiliikuntapaikat tutuiksi

Heli Starck, suunnittelija, 8.12.2016, Helsinki



# Suomessa riittää ulkoliikuntapaikkoja

- yhteensä 1094 liikuntapuistoa, lähiliikuntapaikkaa tai ulkokuntoilupaikkaa  
LIPAS, liikuntapaikat.fi 2016




# Käyttäjäkysely lähiliikuntapaikoissa


- Haastattelu neljässä senioripuistossa 2013-2014
  - Taavetinpuisto Helsingissä
  - Loviisan senioripuisto
  - Hyvinvointikeskus Onnin liikuntapuisto Pukkilassa
  - Hangon senioripuisto.
  - Kaikissa puistoissa on monipuoliset varttuneille tarkoitetut laitteet, joissa on selkeä ohjeistus. Laitteet ovat eri valmistajilta.
- n=13, kolme miestä ja 10 naista, 67-91 -vuotiaita
- Haastattelun runkona oli noin neljäkymmentä kysymystä puiston käytöstä, toimivuudesta ja laitteista sekä puiston viihtyisyydestä, turvallisuudesta ja esteettömyydestä.

# Lähiliikuntapaikkaan houkuttelevat

- Sijainti kodin lähellä
- Ulkoilmassa liikkuminen
- Monipuoliset laitteet
- Mahdollisuus omatoimiseen harjoitteluun
- Hyvät ohjaajat liikuntaryhmässä
- Muiden ihmisten tapaaminen tai katseleminen



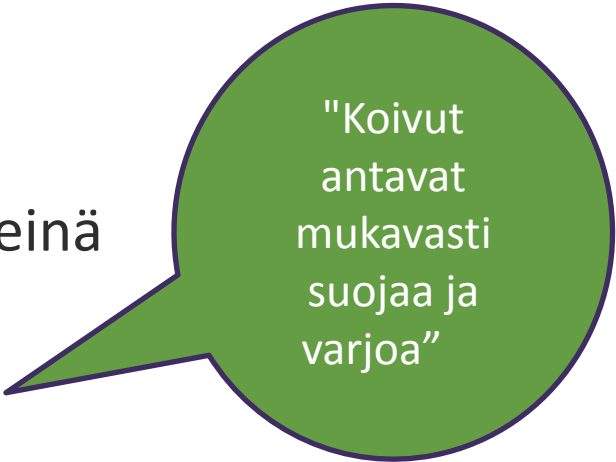
"Kävisin, jos  
joku saattaisi  
minut  
puistoon"




"Kiva kun  
puistossa käy  
myös lapsia"

# Viihtyisyys ja turvallisuus

- Liikuntapaikkoja pidettiin turvallisina, siisteinä ja meluttomina
- Ympäristöjä pidettiin luonnonläheisinä, kauniina, rauhallisina ja virkistävinä
- Puut ja kasvit puistossa ovat tärkeitä
- Esteettömyys on hyvin huomioitu



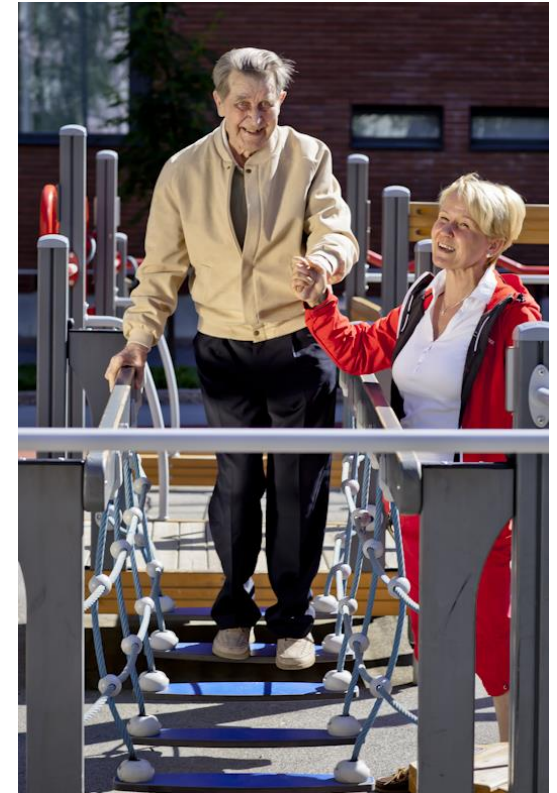
"Koivut antavat mukavasti suojaa ja varjoa"



"Puistoon pääsee helposti rollaattorilla-kin"

# Kehitysideoita

- Lisää ohjattua liikuntaa
  - Lisää vertaisohjaajien vetämiä ryhmiä
  - Ohjattu toiminta puistoissa loppuu usein syksyllä, kun sisäryhmät alkavat
- ➔ Ulkokauden pidentäminen



# Ohjeita ulkoliikuntaan



[www.voitas.fi](http://www.voitas.fi)



## HEI IKÄIHMINEN TULE KUNTOILEMAAN PUISTOKUNTASALILLE!

- Kesäkuun alusta elokuun loppuun kuntoillaan ulkona vertaisohjaajan opastuksella. Tule parantamaan kuntoasi ja nauttimaan raittiista ulkoilmasta sekä mukavasta seurasta.

Raili Ikävalko, NääsVille ry 2014



# Ulkokuntoilu vie mukanaan

TEKSTI JA KUVA MARJA MARTIKAINEN

Ulkokuntosalista innostuneet naiset tekivät lumityöt ja rasvasivat laitteet Kontulan liikuntapuistossa parin talven ajan, jotta pääsivät harjoittelemaan. Nyt kaupunki on luvannut auttaa lumitöissä.

Kristiina Laakso ja Marja Timonen ovat ottaneet Kontulan liikuntapuiston ympärivuotiseksi kuntoilupaikakseen ja innostaneet muitakin harjoittelemaan laitteissa myös talvella.

Voimasanomat 1/2015

# www.varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi



VARTTUNEIDEN  
LÄHILIIKUNTAPAIKAT



Yleisinfo

Esimerkkikohteet

Käyttäjäkokemuksia

Suunnittelijoille

Ulkoilu ja hyvinvointi

Materiaalit



**VOIMAA VANHUUTEEN**  
iäkkäiden terveystoimintaohjelma

Tietoa iäkkäiden ulkona liikkumisesta.



## ETUSIVU

Varttuneiden lähiliikuntapaikat -sivusto esittelee liikkumisympäristöjä, joissa on otettu huomioon iäkkäiden ihmisten toimintakyky ja hyvinvointitarpeet. Sivusto antaa suunnittelijoille ja toteuttajille tietoa ja ideoita erilaisista ratkaisuista sekä ohjaa heitä lisätiedon lähteille. Sivustoa voivat hyödyntää myös iäkkäiden parissa toimivat ammattilaiset, vapaaehtoiset vertaisohjaajat sekä iäkkäät itse.





*Tekoja hyvän ikääntymisen puolesta.*

Heli Starck

heli.starck@ikainstituutti.fi

[ikainstituutti.fi](http://ikainstituutti.fi)



facebook.com/ikainstituutti



twitter.com/kainstituutti



Ikäinstituutti

