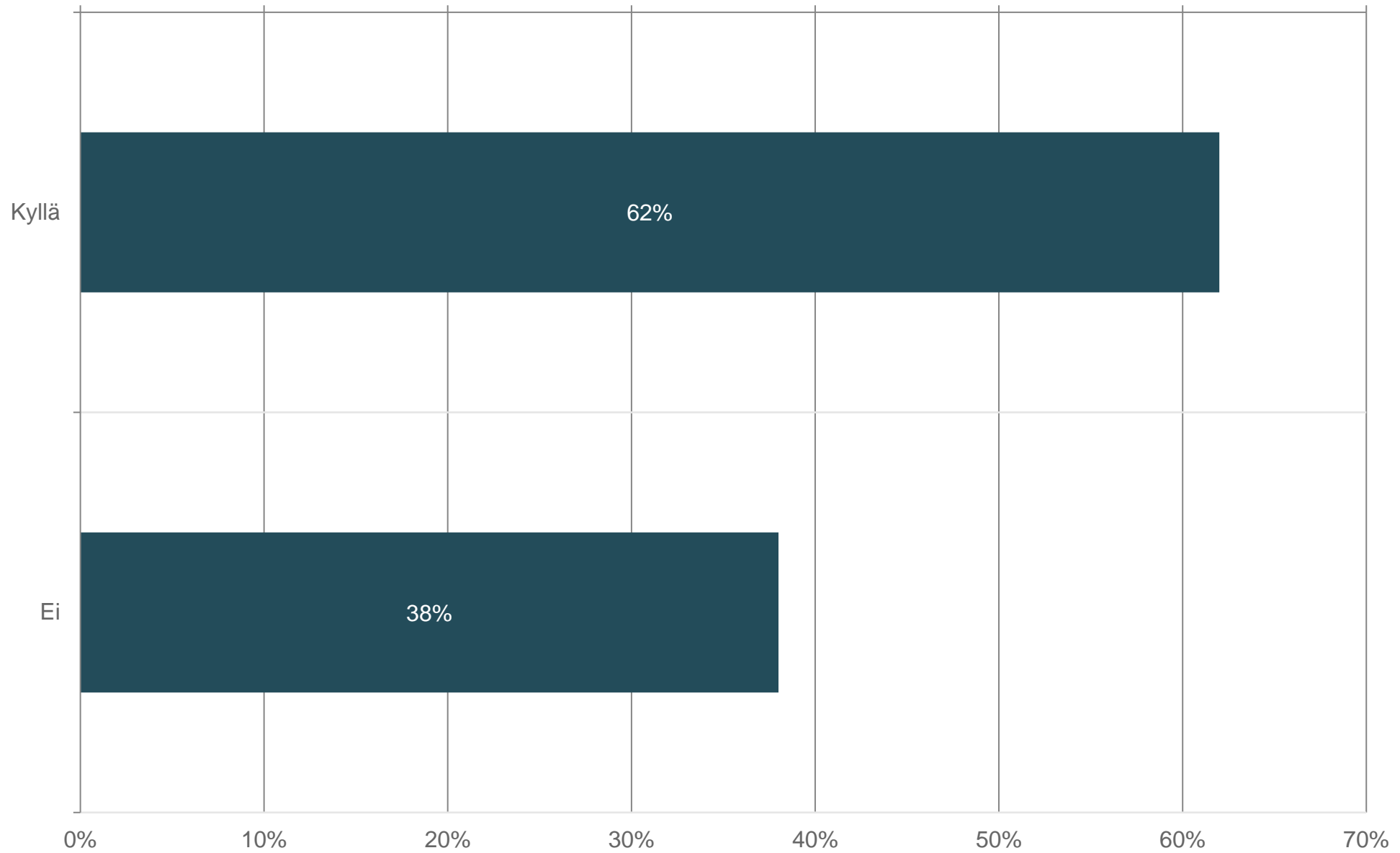


Ulkoliikunta Eläkeläiset ry:n yhdistyksissä Kyselyn koonti



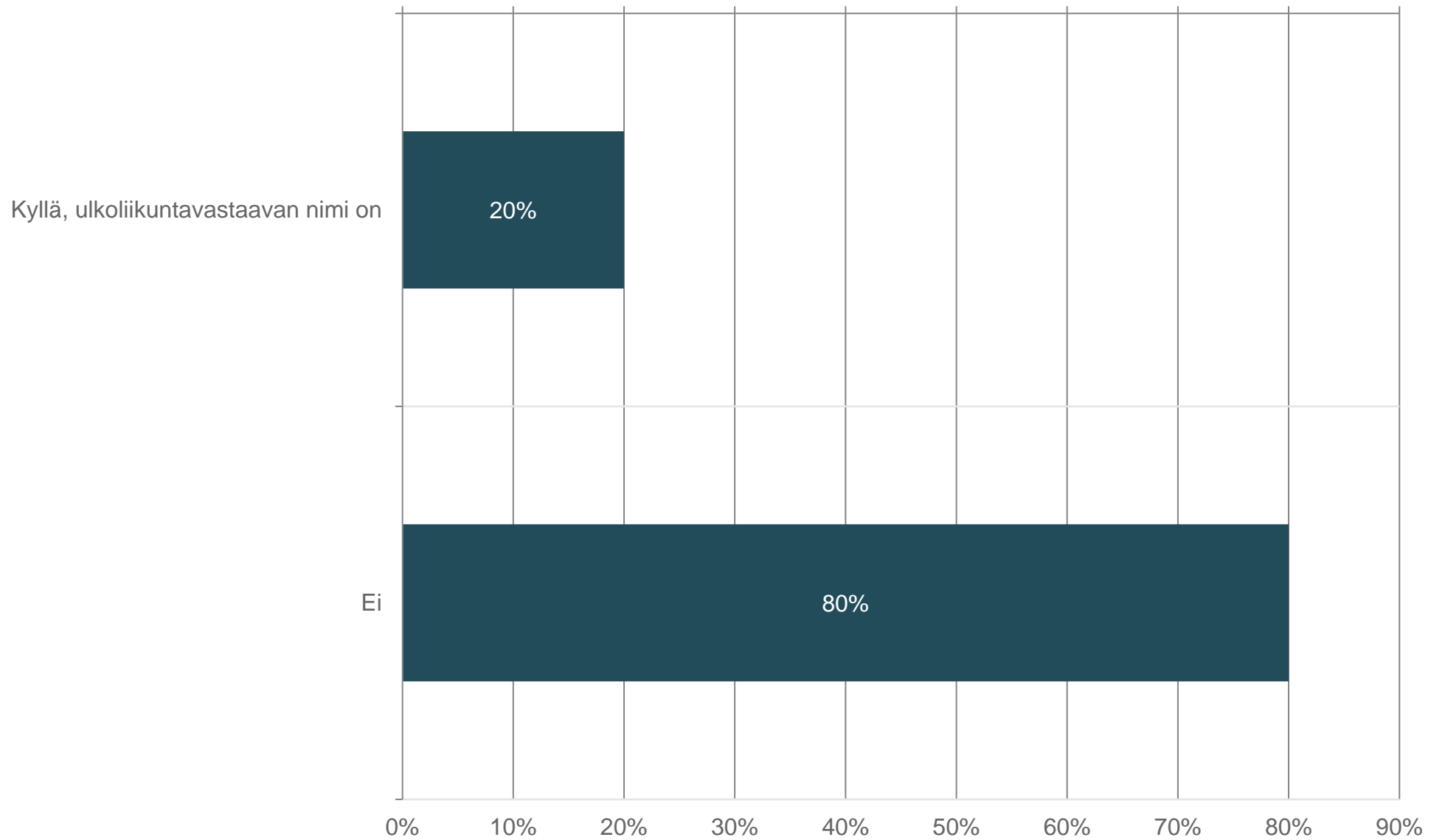
2. Järjestättekö yhdistyksessänne ulkoliikuntaa?

Vastaajien määrä: 42



3. Onko yhdistyksessänne nimetty ulkoliikunnasta vastaavaa henkilöä tai henkilöitä?

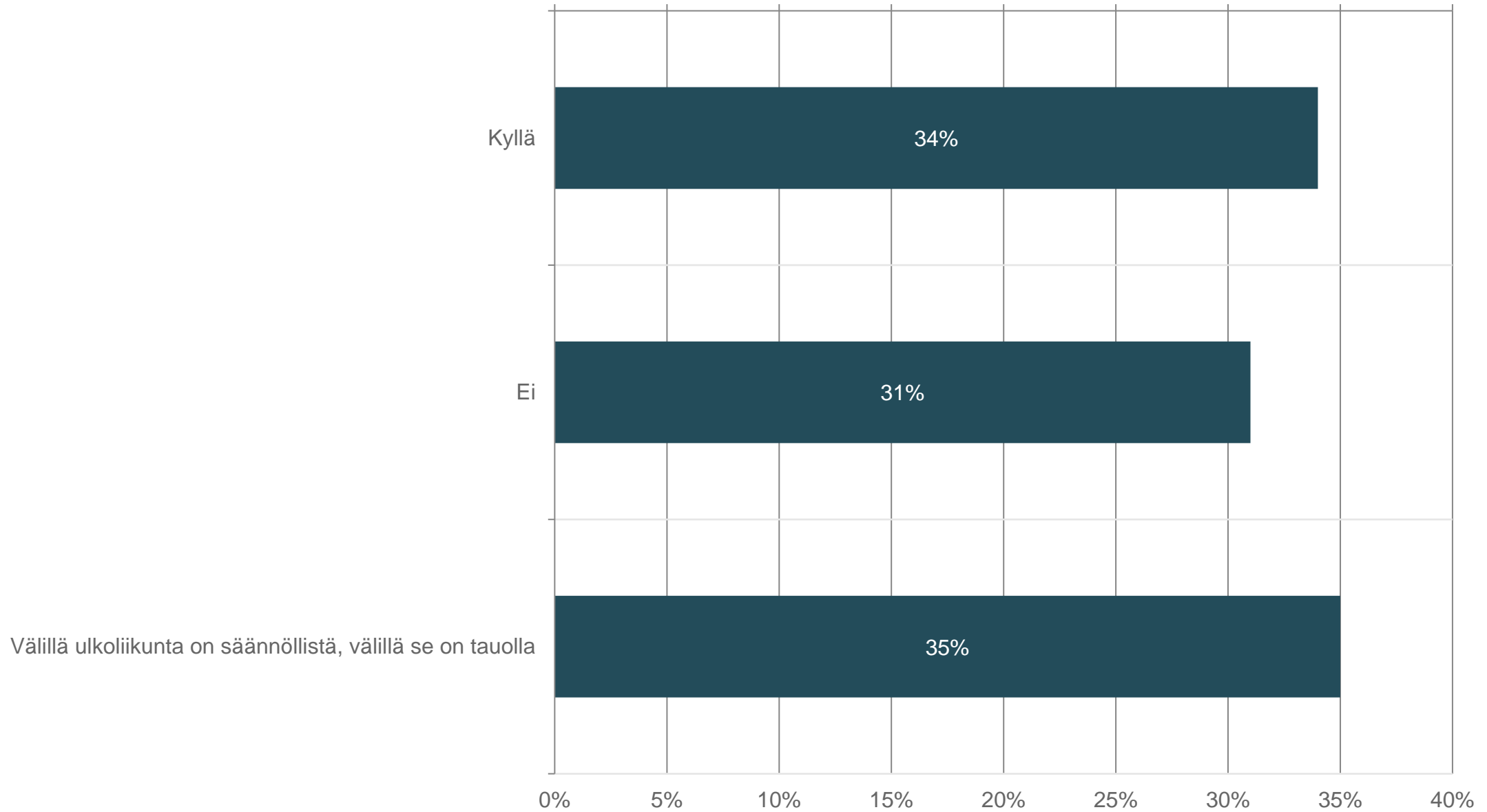
Vastaajien määrä: 41, 8 henkilöä



4. Järjestättekö ulkoliikuntaa säännöllisesti?

Vastaajien määrä: 26

Järjestättekö ulkoliikuntaa säännöllisesti?



Kuinka paljon ihmisiä ulkoliikuntaan osallistui,
(26 vastaajaa)

- 5-10 - 5 vastaaja
- 10-20 - 9 vastaaja
- 20-30 - 12 vastaaja

Minkälaista ulkoliikuntaa haluatte lisää?

(36 vastaajaa)

Marjastusta:

- Jos matkat järjestyisi, puolukka- ja sieniretkiä

Pyöräilyä, hiihtoa:

- On ollut mielessä, että kun on useita henkilöitä, jotka käyttää polkupyörää. Niin miksi ei voisi olla sellainenkin liikunta muoto. Toiset voisi sauvakävellä.
- Lenkkeilyä Hiihtoa

Luontoretket, luontokohteet:

- Luontoliikuntaa, sauvoin tai ilman. Retkiä eri luontokohteisiin. Mm. ruskaretkiä syksyllä.
- Haluaisimme kävelyä esim luonnossa
- Savon alueella olevien luontokohteisiin tutustuminen

Lähipuistot:

- lähipuistojen aktiivisempi käyttö, Kutoisuuden mukaan niin että kaikki tulevat huomioiduksi
- Meillä on vaihtelevasti luontoretkiä lähialueille. Koronan vuoksi kokoontumiset jääneet, mutta muutaman kerran olemme olleet luontoretkellä. Mukavia vihjeitä lyhyille luontopoluille.
- Kuntokävelyä, sauvakävelyä

Ulkojumppaa:

- ehkä yhteisjumppa ulkona
- Ohjattua ulko- jumppaa kuntopolkuretkille.

Ulkokuntopuistot:

- Ulkoliikuntapisteissä laitteiden käyttöä.

.. jatkuu minkälaisista ulkoliikuntaa haluatte lisää?

Kuntoportaatt:

- Mennä kunnan ulkoliikuntaportaille, jonne tulee kunnan liikuntavastaava ohjaamaan meitä. Jospa siitä saataisiin kimmoke ulkoliikuntaan enemmän.

Pelejä:

- Pelejä, petankki. Mөлky
- Mөлkyyn lisäksi uusia lajeja esim. **frisbeegolf**.

Ulkona liikutaan itse:

- Suurin osa yhd. jäsenistä harrastaa ulkoliikuntaa yhd.toiminnan ulkopuolella.
- Jokainen ulkoilee joko yksin, puolison kanssa tai muutaman hengen kaveriporukassa. lajeina kävely, kuntoportaatt, uinti. Jonkin verran pyöräilyä. Yhdistyksen järjestämälle liikunnalle ei tunnu olevan tarvetta.

Kunnan huomioon ottaminen:

- Liikuntarajoitteisille mahdollistavaa liikuntaa.
- Huono kuntoisille liikuntaa että ei palellu ulos. Kaikki uudet ideat haluamme käyttöön.
- Ehkä jotain muuta kuin pelkkää kävelyä. Meillä on iäkkäitä kerholaisia.

Monipuolistaminen:

- Kävelylenkin ja muiden aktiviteettien monipuolistamista
- Ulkotalkoilua

Kaikenlaista:

- Kaikenlaista. Nyt ulkoliikunta vähäistä.
- Nyt täytyy kysyä porukoilta..

Minkälaisista tukea tarvitsette? (33 vastaajaa)

Motivaatio:

- Miten saisi 1-2 henkilöä innostumaan ja sitoutumaan vetämään Ulkoliikunta, joko kävellen tai pyöräillen
- Miten aktivoida ihmisiä suunnitteluvaiheeseen? Tekijöitä on vähän, väki tykkää tulla valmiille
- ehkä pitäisi saada eläkeläiset ymmärtämään ulkona liikkumisen tarpeellisuus ja turvallinen liikunta
- Olemme yrittäneet järjestää ulkoliikuntaa ryhmänä, mutta se ei saanut ihmisiä liikkeelle. En tiedä mikä olisi hyvä houkutin.
- Aktivointia

Rahaa:

- Olen ajatellut, että jos korona estää sisäjumpan, niin meidän pitäisi tarjota sauvakävelyä. Se ei vaadi varoja. Bocciakentän laajennus onnistuisi ehkä 500-1000 euron panostuksella.
- Tukea kuljetuskustannuksiin.

Koulutusta:

- Ohjaajan koulutus Uusia ideoita, Koulutusta, ohjaus-opastusta
- Sauvakävelyopetusta
- Meillä on omasta takaa osaajia paikallisiin luontokohteisiin. Mm. minä itse ylläpidän Erkinpolku -nimistä luontopolkua ja olen valmis opastamaan liikkumista siellä. Tarvittaisiin lähinnä tsemppaajaa, joka kannustaisi porukkaa tulemaan mukaan yhteisille retkille ja tapahtumiin. Nyt meneillään on tarjous ruskaretkestä Kuusamoon Konttaisille, mutta innostus on ollut varsin laimeaa. Pari viikkoa sitten meillä oli ulkoilupäivä, jossa kierrettiin Kajaanin kaupunginlampi n. 2 km. Osallistujia oli n. 30 ja retken päälle kokoonnuttiin Kansanpirtille kahvi- ja grillimakkaratarjoilulle.
- ohjausta aloituksessa

.. jatkuu minkälaisista tukea tarvitsette?

Apua kulkemiseen:

- Väljiä halpoja autoja... joilla retkeillä, jos kohde kauempana kuljetuskustannukset,

Ohjaajaa:

- Innokasta vetäjää.
- Alkuvetäjä ja välineavustuksia
- Liikunnanohjaajan palveluita. Tukea kuljetuskustannuksiin.
- Voisi olla ulkopuolinen joskus innostamassa

Ideoita:

- Ideat on toteuttamista vaille valmiita! Innostusta tarvitaan järjestämiseen.
- Ei tarvitse
- valmiita sisältöjä esim. kevään tulon tarkkailuun
- Vaikka jotain helppoja ulkopelejä.
- Ohjeita mitä kaikkea voi ulkona tehdä,
- Yhdistyksemme jäsenet ovat tosi iäkkäitä, joten heille sopivaa liikkumisvirikkeitä. Toisaalta nuoremmalle sukupolvelle houkuttavaa toimintaa.
- Ehkä hyviä virikkeitä. Harvaanasutuilla alueilla haasteita on ensinnäkin saada ihmiset koolle johonkin tiettyyn paikkaan. Intoa olisi, mutta se ei yksin riitä. Kannustusta.
- Mitä kaikkea sisä-liikuntaa vois viedä ulos. Ja talvi liikuntaa.