

Liikunta ja osallisuus -hankkeen yhteistyökokous Mikkelissä 3.9.2015

Osallistujina projektikoordinaattori Mari Ruuth ja hankekehittäjä Terhi Korkiala (Kuntoutussäätiö), toiminnanjohtaja Annastiina Vesterinen (Estery-talo), erikoissuunnittelija Riitta Samstén (Neuroliitto, liikuntapalvelut), puheenjohtaja Juha Vöntönen (Etelä-Savon neuroyhdistys), liikuntasihiteeri Tommi Yläkangas (Allergia- ja Astmaliitto), erityisliikunnanohjaaja Matti Poutiainen (Mikkelin kaupunki), hyvinvointikoordinaattori Arja Väänänen (Mikkelin kaupunki, sosiaali- ja terveystoimi), toiminnanjohtaja Merja Ikonen ja puheenjohtaja Osmo Koskinen (Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistys) sekä projektipäällikkö Hannu Korhonen (Liikkumisen unelmavuosi -hanke)

- **Soveltavan liikunnan 2015 - 2016 ryhmiin** ilmoittautuminen on käynnissä. Tarjolla on yhteensä 20 soveltavan liikunnan ryhmää, mm. **Pyörätuolitanssi** (Pyörätuolitanssi tarjoaa liikuntaa niin vammaisille kuin vammattomillekin ihmisille. Osallistuminen ei vaadi omaa tanssiparia. Mukaan ovat tervetulleita myös vammattomat pystytanssijat. Pyörätuolitanssi toteutetaan yhteistyössä Mikkelin Seudun Invalidit ry:n kanssa, jonka työntekijät toimivat ryhmässä tanssipareina.), **Futuuri-kerho** (Monipuolinen liikuntakerho erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille, jotka ovat iältään n. 6 - 15 -vuotiaita. Futuurikerho toteutetaan yhteistyössä Mikkelin Seudun Invalidit ry:n kanssa, jonka työntekijät toimivat ryhmässä apuohjaajina.) ja **Omaishoitajien liikuntaryhmä** (Omaishoitajille tarkoitettu liikuntaryhmä, jossa on vaihtelevaa ohjelmaa tuolijumpasta kiertoharjoitteluun ja kuntosalikäyntejä.)
- 11. avoimet **Mikkelin paralympialaiset** järjestettiin Urheilupuistossa 22.8.2015. Järjestäjinä toimivat Mikkelin Seudun Invalidit ry, Mikkelin kaupungin liikunta- ja nuorisopalvelut, Mikkelin Kilpa-Veikot ry, Esedu ja Mikkelin Toimintakeskus ry.
- Mikkelissä toimii yhteensä 39 **erityisryhmien järjestöä**.
- Mikkelissä on yhteensä 89 **urheiluseuraa**.
- **Seniorikortti** on tarjolla eläkeläisille (yli 70-vuotiaille) ja sen hinta on 25 €/vuosi. Seniorikortilla pääsee kaupungin kuntosalille ja uimaan rajattomasti.
- **Käynnissä tai käynnistymässä olevia hankkeita ja potentiaalisia yhteyshenkilöitä/verkostoja Mikkelissä** teemaan liittyen:
 - Mikkelissä on käynnistymässä 1.10.2015 Liikkumisen unelmavuosi -hanke, jonka projektipäällikkö on Hannu Korhonen. Hankkeessa hyödynnetään verkostomaista työtapaa ja sen teema on ”yhdessä liikkeelle”. Myös ammattikorkeakoulujen tutkimushankkeita liitetään tähän hankkeeseen. Ideoivia verkostotyöpajoja on parhaillaan käynnissä Mikkelin Paukkulassa. Niissä on tavoitteena pohtia yhdessä hyvinvointiin ja liikkumiseen liittyviä haasteita sekä etsiä keinoja ja ratkaisuja liikkumismahdollisuuksien edistämiseen. Mikkelin kaupungin erityisliikunnanohjaaja Matti Poutiainen on perustamassa työryhmää ja erityisryhmät ovat hänen vastuullaan. Vuonna 2017 tämä hanke laajentuu valtakunnalliseksi. Hanke on jatkoa Täydelliselle liikuntakuukaudelle (2014), joka perustui kokeilukulttuuriin (pienin ideoihin lisätään aktiivisuutta esimerkiksi ajatuksella ”tänään kokoukset pidetään seisten”). Hankkeen työpajat järjestetään ikäryhmittäin (lapset, kouluikäiset, nuoret, ikäihmiset). Työikäisille on Valon kiertueena koulutukset erikseen: Lisää liikettä työpaikoille -koulutuskiertue. Erityisliikkujienväisille tulee oma ryhmittymänsä. Erityisesti lapsiperheille kaivattaisiin tukea erityisliikunnassa: erityislapset harrastuksiin mukaan. Mikkelin kaupungin sote-puoli on myös lähtenyt mukaan (sairaanhoito, terveydenhoito, neuvola). Hankkeessa korostuu myös osallisuus: ei riitä, että liikettä lisätään ilman ihmisen kohtaamista ja liikunnan merkityksellisyyttä. Hankkeeseen on palkattu tiedottaja kolmeksi vuodeksi, joten tiedotusmahdollisuudet Mikkelin seudulla laajenevat tämän myötä erityisliikunnan ja osallisuuden osalta. Lisätietoa hankkeesta löytyy: www.liikkuvamikkeli.fi ja #liikkuvamikkeli.
 - Kansalaistoimijälähtöisen kehittämisen rahoitus on käynnistynyt Mikkelissä osana Kestävää kasvua ja työtä 2014 - 2020 rakennerahasto-ohjelmaa (ESR). Erityisenä tavoitteena on vahvistaa kansalaistoimijoiden osallistumista rakennerahasto-ohjelman toteutukseen sekä edistää erityisesti nuorten ja syrjäytymisvaarassa olevien yhteiskunnallista osallisuutta ja edistää asuinalueiden yhteisöllisyyttä. Kehittämistoiminnan on tarkoitus olla avointa, laaja-alaista ja osallistavaa.

Toiminta perustuu paikallisten toimijoiden yhdessä laatimaan kehittämissuunnitelmaan. Hannu Korhonen toimii yhteyshenkilönä. Järjestöjen liikuntatoimintaan ja osallisuustoimintaan on mahdollista saada tukea tätä kautta. Esimerkkinä voidaan mainita mielenterveys- ja päihdekuntoutujien hanke, jossa Virike ry mukana.

- VALKKU - Vammaisen nuoren asema liikunnallisissa nuorisokulttuureissa -tutkimushanke, ajalla 5/2015 - vuoden 2018 alku; toteuttajina Mikkelin ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehittämisskeskus Juvenia ja Itä-Suomen yliopisto.
 - Cityliikkuja (Allergia- ja Astmaliiton liikunnan kehittämishanke, joka päättyy vuonna 2015).
 - IkäArvokas-hanke (Ikäihmisille suunnattu hanke, jonka tavoitteena aktivoida yksin asuvia vanhuksia korttelikerhojen avulla, mukana myös liikunnallisuutta: <http://www.tyynela.fi/ika-arvokas>)
 - Hankkeista ja politiikkaohjelmista kannattaa kysyä Itä-Suomen aluehallintoviraston (AVI) vastaavalta henkilöltä, liikuntatoimen ylitarkastaja Pirjo Rimpiläiseltä (työpiste Mikkelissä).
 - Mikkelin Setlementti ry:n liikuntakoordinaattori Jarmo Vesa on aktiivinen hankkeen aihepiirissä etenkin ikäihmisten osalta, häneen kannattaa ottaa yhteyks.
 - Mikkelin seudun invalidit ry:n työvalmentaja Marko Suhonen.
 - Mikkelin kaupungin kuntoutusohjaajat.
- **Mikkelin kaupungin järjestämässä erityisliikunnassa** on sekä diagnoosiperäisiä ryhmiä (esim. tasapainoharjoittelua Parkinsonin tautia sairastaville) että myös yleisempiä erityisliikunnan ryhmiä. Mikkelin kaupungin palveluksessa on yksi erityisliikunnan ohjaaja ja lisäksi toinen liikunnanohjaaja ohjaa myös erityisryhmiä.
 - **Erityisliikuntajärjestöille on toteutettu kysely** kesällä 2015. Kyselyn pohjalta pyritään kehittämään erityisliikuntatoimintaa Mikkelissä. Kyselyssä selvitettiin mm. erityisliikkujien omia toiveita, tanssia ehdotettiin paljon (nyt valikoimassa on jo Senioritanssi, mutta sen ohelle yritetään kehittää lisää tanssitunteja). Kyselyn tulokset osoittavat perinteisen kuntojumpan suosion olevan laskussa, mutta kuntosalitoimintaa toivotaan paljon. Estery on järjestänyt keilausta, joka on ollut erittäin suosittua. Kun koonti kyselyn tuloksista valmistuu, ne lähetetään Liikunta ja osallisuus -hankkeelle, jotta tuloksia voidaan hyödyntää Mikkelin Jäsenraatien tausta-aineistona.
 - **Liikunta ja osallisuus -hankkeen selvityksestä ja osallisuuden käsitteestä: Mitä osallisuus tässä hankkeessa tarkoittaa ja mitä osallisuudella tavoitellaan?** Asiasta syntyi tapaamisessa keskustelua: Miten saadaan yksinasuvat lähtemään itse mukaan? Esimerkiksi yksin asuva mummo haluaisi lähteä ja liikkua, mutta kokee olevansa taakaksi lähimaisilleen, koska tarvitsee jatkuvaa kuljetusapua -> Voisiko ajatella esim. yhteiskyytien järjestämistä silloin tällöin? Ajatuksena olisi se, että henkilö tultaisiin hakemaan mukaan kotoa asti. Pohdittiin myös ”sportin” ja liikunnan eroa, sitä, miten ihmiset voitaisiin saada ”sporttiin” asti. Liikunta voi olla kevyttäkin, kuten metsäretki.
 - **Perheissä on haasteita osallisuuteen liittyen.** Mikkelissä 30 % perheistä on sosiaalitoimen asiakkaina. Lapsiperheet tulee saada mukaan (yhteyttä Mikkelin lapsiperheverkostoon, mm. Leijonaemot). Allergiaa ja astmaa sairastavien lasten perheiden toimintaryhmä on juuri perustettu ja se aloittaa toimintansa lähiaikoina. Etelä-Savon ADHD-, autismi- ja dysfasiayhdistyksellä on ollut erityislasten sählykerho. Tulee muistaa, että jompikumpi vanhemmista voi olla pitkäaikaissairas tai vammaisen, eikä perheen lapsi tai lapset, jolloin lasten liikuntamahdollisuudet ja harrastuksiin osallistuminen voivat heikentyä.
 - Mikkelin tilaisuudessa esitettiin **toive osallisuuden rakenteisiin vaikuttamisesta**. Esimerkiksi Sporttitori voidaan toteuttaa kerran, mutta mitä tapahtuu sen jälkeen. Tulisi turvata toiminnan jatkuvuus ja rakenteelliset mahdollisuudet.
 - **Tiedottaminen: Mikä on tiedottamisen polku ja, kuka osaa hakea tietoa?** Tiedottamisen väylien osalta tietoa tulisi tulla ”joka suunnasta ja kaikille aisteille” (silmille, korville, paperimuodossa, verkostojen kautta jne.). Tiedottamista tulee osata myös kohdentaa. Kaikki eivät osaa etsiä tietoa netistä, joka toimii kuitenkin tällä hetkellä yhtenä tiedottamisen pääväylänä. Tiedottamisen kanavia ovat tällä hetkellä Mikkelissä: 1) kaupungin nettisivut (ryhmät ja ilmoittautuminen), 2) Länsi-Savon sanomat (Yksittäisiä ilmoituksia on harvoin tiedottamisen kalleuden vuoksi. Menot-palstalla saa ilmaisesti ja lyhyesti tiedottaa avoimista ja ilmaisista tapahtumista.), 3) Mikkelin kaupungin tapahtuma-sivu nettisivuilla, 4) Mikkelin

ilmaisjakelulehdet: Kaupunkilehti (isompi jakelu) ja Viikkoset (pienempi jakelu), 5) Savon Sanomat, 6) järjestöjen facebook-sivut, 7) hyvis.fi-portaali (sosiaali- ja terveystalvöjien portaali, sairaanhoitopiiriin ylläpitämä, joten tämä voisi lisätä tiedonkulkua myös terveydenhuollosta käsin) sekä 8) Liikunnan unelmavuosi -hanke tuonee myös lisää tiedottamisen mahdollisuuksia (palkattu tiedottaja). Olisiko myös esim. senioreiden kotikäyntien yhteyteen mahdollista liittää tietoa ja liikuntaa?

- **Mikkeliin tullaan liikkumaan myös muista lähialueen kaupungeista** (mm. Kangasniemi, Hirvensalmi, Ristiina). Myös tätä toimintaa täytyisi tukea. Ei tulisi järjestää toimintaa pelkästään mikkeliläisille, vaan kaikille avoimen toiminnan periaatteella.
- **Kunnan ja järjestöjen yhteistyö** tällä hetkellä: Yhteistyötä on jonkin verran, esimerkkinä voidaan mainita Mikkelin paralympialaiset -tapahtuma. Mikkelin Seudun Invalidit ry:n kanssa on tehty pitkään yhteistyötä kunnan toimesta, yhteistyötä toivotaan kuitenkin enemmänkin. Muita aktiivisia järjestöjä ovat: Mikkelin Seudun Selkähdistys ry ja Mikkelin Seudun Sydänyhdistys ry (Elämäntapamuutoksiin liittyvä ryhmä on alkamassa ja siinä on myös liikuntaa mukana. Ryhmä on kaikille avoin.). Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistys ry:llä on yhteistyökumppaneina kuntosaleja esim. Fitness 24/7 ja Kuntotalo, joihin on jäsenetuja, ilmaisia tutustumisia ym.
- Mikkelisä on suuri **tarve esteettömälle kuntosalille**. Tällä hetkellä vaikeavammaisille on yksi kuntosali Rantakylässä, viiden kilometrin päässä keskustasta, mutta tämäkin sali sellainen, jonka käyttö vaatii paljon soveltamista. Kannattaisi selvittää, voiko Mikkelin keskussairaalassa olevaa kuntosalia hyödyntää myös iltaisin. Nyt tätä kuntosalia käytetään kuntouttamisessa. Myös Kyyhköylä ja Anttolanhovi ovat mahdollisia, vaikka jonkinlaisena retkenä. Ne ovat yksityisiä toimijoita, eivät ne sijaitse aivan keskustan tuntumassa.
- **Koulujen ja päiväkotien tilat** tulisi hyödyntää paremmin. Ne ovat usein tyhjillään esimerkiksi viikonloppuisin.
- **Liikunnan apuvälineitä** on Mikkelisä saatavissa lähinnä keskussairaalaista toimintaterapeutilta. Ne ovat kuitenkin enemmän liikkumisen apuvälineitä, eivät niinkään liikunnan apuvälineitä. Tämä olisi hyvä kehittämiskohde esim. osana Mikkelin Liikkumisen unelmavuosi -hanketta. Tätä voisi pohtia myös yhteistyössä joidenkin firmojen kanssa.
- Vahvana toiveena on, että uudistuvan soten myötä myös lisää järjestöjä saadaan erityisliikunnan ja kuntoutuksen piiriin, jotta voitaisiin järjestää enemmän toimintaa. Nykyiset kunnan erityisliikuntamäärät ja sen resurssit eivät riitä tähän. Myös osaamisen ja uskalluksen puutetta voi esiintyä. Toisaalta erityisliikunta ei vedä massoja, se ei ole ”mediaseksikäs” aihe ja toisaalta erityisliikkuajat eivät välttämättä halua julkisuutta. YLE on kunnostautunut Special Olympics -kisojen ja Paralympialaisten uutisoinnissa, tällaista asenteisiin vaikuttamista tarvitaan.
- **Liikunta ja osallisuus -hankkeen etenemisen seuraavat vaiheet Mikkelisä:**
 - **Jäsenraadit** pidetään ma 19.10. klo 11.30-n. klo 14.50. Yhden tapaamisen kesto n. 1 h. Yhdestä järjestöstä tapaamiseen osallistuu n. 5-10 jäsentä. Jäsenraadit pidetään erikseen kullekin järjestölle ja sen jäsenille. Kukin järjestö ja sen jäsenet osallistuvat ainoastaan omaan tilaisuuteensa.
 - Etelä-Savon neuroyhdistys: klo 11.30-12.30
 - Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistys: klo 12.40-13.40
 - Mahdollisesti myös Mikkelin Seudun Invalidit: klo 13.50-14.50.
 - **Työpaja I** järjestetään ti 1.12. klo 12-15. Työpajaan osallistuvat ainakin projektikoordinaattori Mari Ruuth ja hankekehittäjä Terhi Korkiala (Kuntoutussäätiö), järjestöjen paikallisyhdistysten edustajat ja jäsenedustajat (n. 5 jäsentä/järjestö), erikoissuunnittelija Riitta Samstén (Neuroliitto, liikuntapalvelut), liikuntasihteeri Tommi Yläkangas (Allergia- ja Astmaliitto), erityisliikunnanohjaaja Matti Poutiainen (Mikkelin kaupunki) sekä projektipäällikkö Hannu Korhonen (Liikkumisen unelmavuosi -hanke).