

Liikunta ja osallisuus -hanke

Tukiryhmän kokous 16.12.2015

Projektikoordinaattori Mari Ruuth

Hankekehittäjä Terhi Korkiala



Liikunta ja osallisuus -hankkeen eteneminen ja vaiheet

Kartoitus A

- kirjallisuuskatsaukset
- hyvät ja huonot käytännöt
- dokumentit

Kartoitus B

- alueen keskeiset järjestöt
- kontakteja järjestöihin
- hankeidean esittely
- toimijoiden tarpeet
- s-posti, kyselyt (mitä tehty, mitä pitäisi tehdä?)
- yhteistyöverkoston kokoaminen

Yhteistyön käynnistäminen (kartoitusten A ja B pohjalta)

- valitaan teemat esiin tulleiden tarpeiden mukaan
- pyrkimyksenä saada synergialla lisää resursseja käyttöön

Kehittämistyö

- työpajat
- seminaarit
- zoomaus 2-4 tapausesimerkkiin (valitaan kartoitusvaiheiden (A ja B) perusteella, tavoitteena tarkastella erilaisia asiakasryhmiä ja toiminta-verkostoja)

Kuntoutussäätiön rooli kehittämistyössä

- verkoston johtaja (yhdessä järjestön kanssa)
- kokoonkutsuja
- eri vaiheiden toiminnan ja tulosten yhteenvetäjä
- uusien yhteyksien ja kontaktien luoja
- tarvittavan materiaalin hankkija / toimittaja / tuottaja
- viestintä, media, sosiaalinen media

Loppuraportointi

- kooste hankkeen toiminnasta
- oppaat, tietopakettit, kokemukset
- tulosten levittäminen kaikilla viestinnän ja juurruttamisen keinoilla (netti, some, verkkojulkaisut, linkit, seminaarit, koulutus, Kuntoutussäätiön tiedonjakofoorumit sekä järjestöjen omat tiedotuskanavat)



Liikunta ja osallisuus -hankkeen eteneminen ajalla 6-12/2015: keskeisimmät toimenpiteet

- Liikunta ja osallisuus -hankkeen nettisivujen julkaiseminen kesäkuussa
- Yhteystietojen kerääminen Mikkelin ja Seinäjoen toimijaverkoston osalta elokuusta alkaen
- Osallistuminen Soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun pohjoismaiseen seminaariin 19.8.
- Osallistuminen Kunnan Laiva -risteilylle 21. - 23.8.
- Yhteistyötapaaminen Mikkelissä 3.9. ja Seinäjoella 7.9.
- Osallistuminen Liiku terveemmäksi esteettä -seminaariin ja Sporttitorille 7.10.
- Jäsenraadit Mikkelissä 19.10. ja Seinäjoella 16.11.
- Osallistuminen Liikkujan polku -verkoston tilaisuuteen 22.10.
- Osallistuminen Ei mitään rajaa! - kulttuurin ja liikunnan esteettömyys ja saavutettavuus - seminaariin 29.10.
- Osallistuminen Apuväline-messuille ja Liikuntamaahan 5.11.
- Kyselyt Mikkelin ja Seinäjoen paikallisyhdistysten jäsenille loka-marraskuussa
- Selvityksen valmistuminen marraskuussa
- Työpajat I Mikkelissä 1.12. ja Seinäjoella 4.12.
- Osallistuminen Vapaaehtoistoiminnan messuille 3.12.
- Koonnit Mikkelin ja Seinäjoen paikallismedioiden yhteystiedoista joulukuussa



Keskeisimpiä tuloksia toteutetuista
kyselyistä, jäsenraadeista
ja työpajoista I



Taustatietoja kyselyihin vastanneista

Mikkeli:

- Vastaajien lukumäärä oli 74 hlöä. Suurin osa vastanneista (74,3 %; 55 hlöä) edusti Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistystä. Etelä-Savon neuroyhdistyksestä kyselyyn vastasi 16 hlöä (21,6 %).
- Ikäryhmistä korostuivat 60 - 69 -vuotiaat.

Seinäjoki:

- Seinäjoella kyselyyn vastanneita oli yhteensä 57 hlöä. Suurin osa vastanneista (70,2 %; 40 hlöä) edusti Etelä-Pohjanmaan Allergia- ja Astmayhdistystä. Etelä-Pohjanmaan MS-yhdistyksestä kyselyyn vastasi 16 hlöä (28,1 %).
- Etelä-Pohjanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen osalta ikäryhmistä korostuivat 30 - 39 -vuotiaat (26,3 %). Etelä-Pohjanmaan MS-yhdistyksen ja koko aineiston tasolla vastanneista suurin osa oli 60 - 69 -vuotiaita.



Liikunnan harrastamisen tavat

Mikkeli:

- **Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistys (55 hlöä):** Yksin (50,9 %); Kaikille avoimissa ryhmissä (43,6 %); Ystäväni kanssa (41,8 %)
- **Etelä-Savon neuroyhdistys (16 hlöä):** Oman vertaisryhmäni kanssa (62,5 %); Kaikille avoimissa ryhmissä (37,5 %); Useammalle erityisryhmälle suunnatussa ryhmässä (31,3 %)
- **Kaikki vastaajat (74 hlöä):** Yksin (43,2 %); Kaikille avoimissa ryhmissä (41,9 %); Ystäväni kanssa (36,5 %)

Seinäjäki:

- **Etelä-Pohjanmaan Allergia- ja Astmayhdistys (37 hlöä):** Oman vertaisryhmäni kanssa (56,8 %); Puolisoni kanssa (51,4 %); Ystäväni kanssa (48,6 %)
- **Etelä-Pohjanmaan MS-yhdistys (14 hlöä):** Oman vertaisryhmäni kanssa (78,6 %); Ystäväni kanssa (21,4 %); Useammalle erityisryhmälle suunnatussa ryhmässä (21,4 %); Yksin (21,4 %)
- **Kaikki vastaajat (52 hlöä):** Oman vertaisryhmäni kanssa (61,5 %); Ystäväni kanssa (42,3 %); Puolisoni kanssa (38,5 %)

Vastaaja voi halutessaan valita useamman vaihtoehdon.



Liikuntaryhmien järjestäminen jäsenille yhdistysten toimesta

Mikkeli:

- **Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistys (55 hlöä):** En osaa sanoa (69,1 %); Kyllä (25,5 %); Ei (5,5 %)
- **Etelä-Savon neuroyhdistys (16 hlöä):** Ei (50,0 %); En osaa sanoa (37,5 %); Kyllä (12,5 %)
- **Kaikki vastaajat (72 hlöä):** En osaa sanoa (62,0 %); Kyllä (22,5 %); Ei (15,5 %)

Seinäjoki:

- **Etelä-Pohjanmaan Allergia- ja Astmayhdistys (40 hlöä):** En osaa sanoa (80,0 %); Kyllä (10,0 %); Ei (10,0 %)
- **Etelä-Pohjanmaan MS-yhdistys (15 hlöä):** Kyllä (73,3 %); En osaa sanoa (20,0 %); Ei (6,7 %)
- **Kaikki vastaajat (55 hlöä):** En osaa sanoa (63,6 %); Kyllä (27,3 %); Ei (9,1 %)



Osallistuminen yhdistysten tai kaupungin järjestämiin liikuntaryhmiin v. 2015

Mikkeli:

- **Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistys (55 hlöä):** En (83,6 %); Kyllä (16,4 %)
- **Etelä-Savon neuroyhdistys (16 hlöä):** En (62,5 %); Kyllä (37,5 %)
- **Kaikki vastaajat (74 hlöä):** En (78,4 %); Kyllä (21,6 %)

Seinäjoki:

- **Etelä-Pohjanmaan Allergia- ja Astmayhdistys (40 hlöä):** En (75,0 %); Kyllä (25,0 %)
- **Etelä-Pohjanmaan MS-yhdistys (16 hlöä):** Kyllä (56,3 %); En (43,8 %)
- **Kaikki vastaajat (57 hlöä):** En (66,7 %); Kyllä (33,3 %)



Liikuntaryhmiin osallistumisen esteet

Mikkeli:

- **Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistys (46 hlöä):** Muut ongelmat (58,7 %; mm. pitkä matka, muissa ryhmissä harrastaminen, ajankohdan sopimattomuus, oma saamattomuus); Riittämätön tiedottaminen ryhmistä (23,9 %)
- **Etelä-Savon neuroyhdistys (10 hlöä):** Kuljetusongelmat (30,0 %); Muut ongelmat (30,0 %; mm. oma saamattomuus, liikuntajuttuja ei ole ollut tarjolla)
- **Kaikki vastaajat (58 hlöä):** Muut ongelmat (53,4 %); Riittämätön tiedottaminen ryhmistä (22,4 %)

Seinäjoki:

- **Etelä-Pohjanmaan Allergia- ja Astmayhdistys (30 hlöä):** Muut ongelmat (46,7 %; mm. ajankohdan sopimattomuus, aikataulut, muut aikaa vievät harrastukset); Riittämätön tiedottaminen ryhmistä (40,0 %)
- **Etelä-Pohjanmaan MS-yhdistys (7 hlöä):** Muut ongelmat (71,4 %; mm. pitkä matka, aikataulut, ihmisten ennakkoluuloisuus); Liikuntaryhmiä on määrällisesti liian vähän (57,1 %)
- **Kaikki vastaajat (38 hlöä):** Muut ongelmat (50,0 %); Riittämätön tiedottaminen ryhmistä (36,8 %)

Vastaaja voi halutessaan valita useamman vaihtoehdon.



Toiveet liikuntaryhmistä

Mikkeli:

- **Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistys (54 hlöä):** Kuntosali (37,0 %); Vesivoimistelu (37,0 %); Luontoretki (31,5 %); Jooga (31,5 %)
- **Etelä-Savon neuroyhdistys (15 hlöä):** Kuntosali (53,3 %); Pilates (46,7 %); Tasapainoharjoittelu (46,7 %); Vesivoimistelu (40,0 %)
- **Kaikki vastaajat (72 hlöä):** Kuntosali (40,3 %); Vesivoimistelu (38,9 %); Luontoretki (30,6 %); Erilaiset lajikokeilut (30,6 %); Jooga (30,6 %); Pilates (30,6 %)

Seinäjoki:

- **Etelä-Pohjanmaan Allergia- ja Astmayhdistys (38 hlöä):** Kuntosali (34,2 %); Keilaus (23,7 %); Luontoretki (23,7 %); Erilaiset lajikokeilut (23,7 %); Pilates (23,7 %)
- **Etelä-Pohjanmaan MS-yhdistys (14 hlöä):** Kuntosali (42,9 %); Vesivoimistelu (35,7 %); Tuolijumppa (28,6 %); Ratsastus (28,6 %)
- **Kaikki vastaajat (53 hlöä):** Kuntosali (35,8 %); Keilaus (22,6 %); Vesivoimistelu (22,6 %); Erilaiset lajikokeilut (22,6 %)

Vastaaja voi halutessaan valita useamman vaihtoehdon.



Koontia Mikkelin ja Seinäjoen työpajoista I

Tehtävä 1: Miten alueen liikunta- ja vapaa-ajan toimijoiden verkostoitumista ja yhteistyötä voitaisiin edistää? Mitä haluaisitte tehdä yhdessä? Millainen yhteistyö ja mitkä lajit kiinnostavat? Tehkää 5 konkreettista etenemisehdotusta. Käyttäkää apuna listaa alueella toimivista järjestöistä ja seuroista.

Tehtävä 2: Ideoikaa talvi- tai keväturheilupäivä tai muu liikuntakokeilutapahtuma, jossa hyödynnätte tehtävässä 1 ehdottamianne ideoita.



Koontia työpajoista I: Ehdotukset verkostoitumisen ja yhteistyön edistämiseksi

Mikkeli:

- **Kuntosalitoiminnan kehittäminen** (avoin, soveltava liikunta)
- **Luontoretket ja ratsastuskokeilu luonnossa** (yhteistyön virittäminen Etelä-Savon Marttojen, Mikkelin 4H-yhdistyksen, suunnistajien, partiolaisten ja ratsastajien kanssa)
- **Vesipalloryhmä** (esim. kaikille vedessä liikkumaan kykeneville soveltuva ryhmä; koulujen uima-altaiden hyödyntäminen)
- **Peliryhmät** (sulkapalloa voitaisiin järjestää myös pystypelaajille; Sählyryhmä)
- **Frisbeegolf** (Mikkelin frisbeegolf)
- **Muistiyhdistyksen kanssa yhteistyötä** (esim. jotakin mielen hyvinvointiin liittyvää liikuntatoimintaa)
- **Mikkelin Ampujien kanssa yhteistyötä** (ammuntakin sopisi lähes kaikille)
- **Talvella kelkkamäki tai esim. kymmenottelu**

- **Ideat tällä hetkellä toteutettavien tapahtumien** (Paralympialaiset ja Kevätpäivä Kyyhkylässä) **kehittämiseksi** (osallistujajoukon laajentaminen; tiedottaminen)
- **Estery - Kesäpäivät** (voitaisiin tarjota tutustumista eri vesilajeihin)
- Mikkelin puistossa järjestetään helmikuussa 2016, viikolla 7-8, **Hiihto - luistelu - tapahtuma** Liikkuva Mikkelin -hankkeen toimesta (mukana myös Etelä-Savon reserviläiset ja Mikkelin Latu)
- **Ehkäisevien päiväkäyntien pilotin kehittäminen**



Koontia työpajoista I: Ehdotukset verkostoitumisen ja yhteistyön edistämiseksi

Seinäjoki:

- **Kuntosalitoiminnan edistäminen** (tiedottaminen kaupungin tarjoamasta kuntosali- ja uimakortista)
- **Vesijumppa, uinti/uimakoulut** (esim. koko perheen uimakoulut, soveltava uimakoulu aikuisille)
- **Ratsastus** (liikkeelle voisi lähteä esim. kaikille avoimella tallipäivällä)
- **Työikäisille ja nuorille omia ryhmiä**
- **Perheliikunta** (esim. luontoretket tai muu yhdessä perheiden kesken liikkuminen)
- **Erityislapset urheiluseuroihin** (paikallisten menestyneiden urheilijoiden saaminen kummeiksi)
- **Yhteistyön ja verkostoitumisen edistäminen muiden järjestöjen ja urheiluseurojen osalta** (kaikki kansanterveys- ja vammaisjärjestöt potentiaalisia kumppaneita; vapaa-ajan järjestöjen osalta mainittiin Martat, partio ja eläkeläisjärjestöt)
- **Oppilaitosyhteistyön kehittäminen, esim. ammattikorkeakoulujen osalta** (mm. tiedottaminen)
- **Yhteistyön kehittäminen kansalaisopiston osalta** (mm. jooga ja pilates)
- **Järjestö-extreme -tapahtuman hyödyntäminen** (siihen sisältyy myös toiminnallisia rasteja)



Koontia työpajoista I: Tapahtumien ideointi

Mikkeli:

- **Talviurheilutapahtuma** (Tarjolla hiihtokelkkailua, hevos- tai poniajelua, 7- tai 10-ottelu ja makkaranpaistoa; tapahtumaa voisivat koordinoida esim. Neuroliiton, Selkäliiton sekä Allergia- ja Astmaliiton paikallisyhdistykset)
- **Keväinen ulkoilupäivä** (Lajeina frisbeegolf, luontoretki, puhallustikka, boccia, ratsastuskokeilu, kalastus (esim. kalastuskilpailu); lisäksi ruokailua, makkaranpaistoa; Estery järjestäjänä/koordinoimassa, Estery:n jäsenyhdistykset apuna)
- **Liikuntaa sisältävä vapaa-ajan tapahtuma - POP-UP -päivät** (Yllätyksellinen; kaupungin alueella; peruskoululaisille kilpailuja, esim. koristele pyörätuoli, keppi tai rollaattori)



Koontia työpajoista I: Tapahtumien ideointi

Seinäjoki:

- **Lumikenkäily-tapahtuma** (Tarjolla luistelua, retkiluistelua, lumikenkäilyä ja makkaranpaistoa; Seinäjoen liikuntatoimi voisi järjestää yhteistyössä järjestöjen paikallisyhdistysten kanssa)
- **Kesäkuinen tallipäivä** (Ohjelmassa ratsastusta ja kärryajeluja, paikalla myös tarjoiluja; tapahtuman järjestämistä varten perustettaisiin työryhmä, johon tulisi edustaja kaikista osallistuvista yhdistyksistä; kaupungin liikuntatoimen edustaja toimisi työryhmän koordinaattorina)
- **Myös vapaa-ajan toiminnan osalta tehtiin ehdotuksia** (Martat ja sienestys; Martat ja marjastus; kaupunkikävelyt; tapahtumien järjestäminen Jouppilanvuorella)



Liikunnalla lisää osallisuutta - Selvitys
soveltavan liikunnan ja osallisuuden
edistämisen hyvistä käytännöistä



Selvityksen tavoitteet

- Kartoittaa ja tuottaa tietoa sekä kotimaisista että ulkomaisista näkökulmista koskien soveltavaa liikuntaa, osallisuuden toteutumista siinä sekä yleisen liikuntakulttuurin inklusiota
- Koota hyviä käytäntöjä ja toimintatapoja soveltavan liikunnan osallisuuden edistämiseksi, osallistumisen esteiden purkamiseksi sekä soveltavan liikunnan tarjonnan lisäämiseksi ja monipuolistamiseksi
- Tuottaa tietoa ja konkreettisia kehittämissuhteita järjestöjen tueksi ja jäsenten kokonaisvaltaisen osallisuuden lisäämiseksi



Selvityksen toteutus

Aineistonkeruu 6-8/2015

- Tutustuminen kansainvälisiin järjestelmiin, malleihin, käytäntöihin, verkostoihin
- Tutustuminen ulkomaisiin toimijoihin ja heidän kehittämishankkeisiinsa (maita esim. Ruotsi, Hollanti, Norja, USA, Iso-Britannia)
- Kansallinen kirjastojen tiedonhakupöytäkirja Nelli, artikkeliviitetietokanta Arto, kirjastojen yhteistietokanta Melinda
- Meilahden terveystieteellinen kirjasto & tietoyhteisö Terkko Navigator
- Helsingin yliopiston pääkirjasto, Kuntoutusalan kirjasto, Kaupunginkirjastot
- Hakupalvelut ja sosiaalinen media
- Yhteydenotot keskeisiin toimijoihin

Tiedon kokoaminen ja jäsentely 8-10/2015

Selvityksen valmistuminen, taitto & paino 11/2015

- Julkaisu Kuntoutussäätiön viestintäkanavissa ja tiedote selvityksestä 1.12.2015
- Mainos ilmestynyt seuraavissa uutiskirjeissä: SOSTE & Invalidiliiton esteettömyyskeskus ESKE
- Artikkelit Kuntoutusporttiin 12/2015



Selvityksen taustaa

- Soveltavaa liikuntaa tarvitsevat henkilöt, joiden on esimerkiksi vamman tai sairauden heikentymisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista.
 - Tähän ryhmään kuuluu määritelmästä riippuen Suomessa n. 20–25 % väestöstä, mikä tarkoittaa noin miljoonaa suomalaista.
- Erityistä tukea liikkumiseensa tarvitsevat henkilöt harrastavat liikuntaa muuta väestöä vähemmän, vaikka liikunta on positiivisesti vaikuttava osatekijä useiden kroonisten sairauksien hoidossa
 - Useimmiten kyse on **ympäristöstä**, joka rajoittaa yksilön mahdollisuuksia toimia tasavertaisesti yhteisössään.
 - Kansainvälisessä vertailussa Suomi on monia muita maita jäljessä liikuntapaikkojen esteettömydessä.
- Uusi liikuntalaki 5/2015, joka korostaa aikaisempaa voimakkaammin liikunnan tasa-arvoisia ja yhdenvertaisia mahdollisuuksia



Osallisuus ja liikunnan merkitys sen edistämisessä

- Terveydellisten näkökulmien ohessa liikuntaan liittyy keskeisesti myös sosiaalinen kanssakäyminen.
 - vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin, yhteisöllisyyteen, sosiaaliseen pääomaan ja osallisuuteen
- Osallisuudella tarkoitetaan yleisimmin kuulumista johonkin yhteisöön ja sen tavoitteita ovat mm. osallistumisen, elämänhallinnan ja vaikuttamismahdollisuuksien edistäminen.
- Yhteiskunnan muuttuessa osa aikaisemmin tärkeistä sosiaalisista verkostoista menettää merkitystään ja tilalle muotoutuu uusia verkostoja esim. harrastusten tai yhteisten kiinnostuksenkohteiden pohjalta.
 - Liikunta- ja vapaa-ajan ryhmät voivat toimia luontevana keinona uusien sosiaalisten verkostojen syntymiselle
- Järjestöillä yhä merkittävämpi rooli yhteisöjen, foorumien ja vertaistuen tarjoamisessa.



Soveltava liikunta Suomessa

1 Kuntien liikuntatoimen järjestämä soveltava liikunta

- V. 2013 kuntien soveltavan liikunnan palvelut tavoittivat noin 1 50 000 osallistujaa ja palvelujen rahoitukseen käytettiin yhteensä 7 miljoonaa euroa.
- Suomen kunnissa työskentelee n. 90 erityisliikunnanohjaajaa.
- Kouluissa soveltavaan liikuntaan osallistuu vuosittain noin 50 000 oppilasta.

2 Vammais- ja kansanterveysjärjestöjen järjestämä soveltava liikunta

- SoveLi ry:n jäsenjärjestöjen liikuntatoimintaan osallistuu vuositasolla keskimäärin 2 800 henkilöä.
- Yhteensä 18 SoveLi ry:n jäsenjärjestössä on jäsenenä yhteensä n. 341 432 suomalaista.
- Liikunnan ohessa vertaistukea saman sairauden kanssa elävien kesken.

3 Lajiliittoihin ja urheiluseuroihin integroituun soveltava liikunta

- Suomessa on noin 70 valtakunnallista urheilun lajiliittoa, joista ainakin 38 liiton toiminnassa on mukana erityisryhmiin kuuluvia henkilöitä.
- Paralympia-lajeissa ja vammaishuippu-urheilussa ollaan pisimmällä, vähiten lajiliitot ovat tehneet toimenpiteitä erityisryhmien terveysliikunnassa.

4 Sosiaali- ja terveydenhuollon laitosten järjestämä soveltava liikunta

- Esim. kuntoutuskurssit.



Kansainvälisiä näkökulmia soveltavaan liikuntaan

- YK:n arvion mukaan n. 15 % koko maapallon väestöstä luokitellaan toimintarajoitteisiksi (disabled). Näin ollen toimintarajoitteiset henkilöt muodostavat maailman suurimman vähemmistön.
- Norja ja Alankomaat soveltavan liikunnan integraatiokehityksen edelläkävijämaita
 - Soveltavasti liikkuvat on pyritty integroimaan täysin muun liikunnan yhteyteen kaikille avoimien liikuntapalvelujen periaattein ilman erillisiä erityisryhmien liikuntatoimintoja.
 - V.2014 noin puolessa Alankomaiden urheiluseuroista oli mukana yksi tai useampi vammaisen jäsen. Suurimmassa osassa (95 %) tämä henkilö oli mukana seuran yleisessä ryhmässä.
 - Norjassa valtio tukee toimintarajoitteisten henkilöiden tarvitsemien liikunnan apuvälineiden käyttöä valtion rahoituksella aina 26 ikävuoteen saakka. Tämän jälkeenkin käyttäjän tulee kattaa kustannuksista vain 10 %.



Osallistumisen esteet

Fyysiset esteet

- esteettömyys ei toteudu liikuntapaikoissa
- puutteet liikuntavälineistössä ja välineistön soveltavuudessa
- valinnan mahdollisuudet ja palvelutarjonta voivat olla rajallisia suhteessa alentuneeseen toimintakykyyn (mihin voi osallistua vs. mitä tarjotaan)
- väsymys, kivut ja säryt tai muut sairastamiseen liittyvät oireet

Logistiset esteet

- kuljetuksen puuttuminen tai sen esteellisyys
- pitkät välimatkat, paikallisten palvelujen puutteellisuus
- kuljetuspalvelujen puutteellinen ymmärrys vammaisuudesta tai liikuntarajoitteisuudesta
- palvelujen ja mahdollisuuksien sopimaton ajankohta
- liikunnan kustannukset
- riippuvaisuus avustajasta
- puutteet kommunikaatiossa ja tiedottamisessa: mahdollisuuksista ei tiedetä ja tiedotetaan

Psykologiset esteet

- itsevarmuuden puute
- henkilö ei identifioi itseään vammaiseksi tai sairaaksi
- huoli turvallisuudesta tai mahdollisista liikunnan negatiivisista vaikutuksista
- sosiaalinen eristäytyneisyys, kumppanin/ystävien puute
- aikaisemmat huonot kokemukset
- tahdonvoiman puuttuminen
- muiden asenteet
- henkilökunnan/muiden osallistujien empatian, ymmärryksen ja osaamisen puute



Liikuntamotivaatiota lisääviä tekijöitä

- Innostava liikuntaryhmä ja muiden seura
- Hyvät ohjaajat, jotka osaavat ottaa sairaudet huomioon ja neuvovat liikkeiden soveltamisessa
- Liikunnan tuoma hyvä olo ja liikunnasta nauttiminen
- Mielialan kohoaminen liikunnan kautta
- Positiivinen, oireita lievittävä vaikutus omaan sairauteen
- Liikunnan muiden myönteisten vaikutusten huomaaminen
- Liikunnan avulla rentoutuminen
- Onnistumisen kokemukset
- Liikunnan mahdollistama ajatusten vapautuminen arkisista asioista.



Soveltavan liikunnan tavoitteita ja mahdollistajia



Hyviä käytäntöjä

1 Liikkumisympäristöt ja olosuhteet

- Esteetömyystieto, liikunnan apuvälineiden saatavuus, usean sukupolven liikunta- ja leikkipuistot (esim. Helsingin Pikku-Huopalahden Taavetinpuisto)

2 Tiedottaminen, osallistaminen ja käyttäjälähtöisyys

- Liikkujan apteekit (KKI), ikäihmisten liikuntaraadit (Voimaa vanhuuteen), Rivkraft-paneeli Ruotsissa

3 Tapahtumat, lajien kokeilumahdollisuudet ja ohjattu liikunta

- Lajikokeilut (VAU: Sporttorit; Sport England: Let's play it!), mentorointi (USA: Youth Sport mentoring program, VAU: Valtti)

4 Koulutus ja liikuntaosaamisen edistäminen

- Oppaat ja tietopaketit (mm. SoveLi), ulkoiluystävä-koulutukset (Ikäinstituutti), Kunnon hoitaja-koulutukset hoitoalan ammattilaisille

5 Verkostot ja yhteistyö liikunnan järjestämisessä

- Kunnat, liikunta- ja urheiluseurat, terveydenhuolto ja kuntoutus sekä kansanterveys- ja vammaisjärjestöt

6 Muut liikkumista edistävät materiaalit

- Liikkumisreseptit, erilaiset liikuntavinkit (mm. youtube) ja korttisarjat



Tähänastinen tieto vuoden 2016 rakentumisesta

- Liikunta ja osallisuus -hankkeen laajentuminen kahdelle muulle alueelle
- Osallistuminen Kuntoutuspäiville maaliskuussa
- Hankkeen alustavien tulosten ja vaikutusten arviointi kyselyn ja/tai haastattelujen avulla huhti-toukokuussa
- Työpajat II Seinäjoella 10.5. ja Mikkelissä 19.5. sekä myöhemmin myös kahdella muulla alueella
- L & O -hankkeen kehittämistyö: zoomaus 2-4 tapausesimerkkiin (Tapausesimerkit valitaan kartoitusvaiheiden perusteella, tavoitteena tarkastella erilaisia asiakasryhmiä ja toimintaverkostoja)
- Hankkeen loppuraportoinnin ja koosteiden (tietopankki, opas, kirjanen tms.) toteuttaminen syyskuusta alkaen.



Muut mahdolliset asiat ja keskustelua

Mitkä voisivat olla kaksi muuta hankkeen laajenemisaluetta?

- Vaasa
- Rauma
- Pori

Seuraavan kokouksen ajankohta:

- Sopiiko kokous kesäkuussa, viikolla 23?

