

Liikunta ja osallisuus -hanke: muistio Mikkelin jäsenraadeista ma 19.10.2015

Etelä-Savon neuroyhdistys ry:n jäsenraati

Etelä-Savon Neuroyhdistyksellä on Mikkeliissä yhteensä noin 30 jäsentä.

Kuinka moni tilaisuuteen osallistuvista jäsenistä on vastannut kyselyyn?

- Kaikki paikalla olevat jäsenet olivat vastanneet kyselyyn.

Kenen tai keiden kanssa haluaisit harrastaa liikuntaa? Miksi?

- **Toivotaan vertaisryhmiä:** muista jälkeen jääminen syö liikunnan mielekkyyttä, kun itse ei pysty sairauden vuoksi liikkumaan yhtä kovaa tahtia kuin terveet liikkujat. Esimerkiksi omien ystävien kanssa liikkuminen on käynyt mahdottomaksi. Vertaisryhmän kanssa ei tarvitse selitellä omaa toimintakykyä ja/tai sen rajoitteita.
- Osa on sairauden vuoksi lopettanut liikuntaharrastuksen kaikille avoimissa ryhmissä, kun tuntuu, että kaikille avoimissa ryhmissä ei pysy muiden perässä.
- Jos vertaisryhmässä ei ole sopivaa liikuntaa tarjolla, liikutaan mieluummin yksin kuin kaikille avoimissa ryhmissä.
- Vertaisryhmiäkin voisi erotella esimerkiksi kävelykykyisiin ja pyörätuolilla liikkuviin.

Oletko osallistunut yhdistyksesi tai Mikkelin kaupungin järjestämiin liikuntaryhmiin vuonna 2015?

- Pilates on saanut kannatusta (tällä hetkellä pyörii Aksonin järjestämä ryhmä).
- Kuntoutuksesta erityisliikuntaan -polulla on paljon kehittämistä. Esteetön kuntosali pyörätuolia käyttäville soveltuvine laitteineen ja ohjattuine salitunteineen voisi toimia yhtenä jatkeena tälle.
- Mikkelin jäähallissa on esteetön kuntosali. Sinne voisi yrittää saada Mikkelin kaupungin investointirahoilla pyörätuolia käyttäville soveltuvia laitteita (esim. NuStep-laite, joka on ikään kuin Crosstrainer pyörätuolia käyttäville henkilöille, mutta soveltuu yhtä lailla kaikille käyttäjäryhmille).
 - Jäähallin kuntosalille voisi saada salivuoroja etenkin päiväsaikaan.
 - Mikkelin seudun Invalidit ry on jo varannut itselleen salivuoron sieltä. Ensimmäinen kuntosalitunti järjestetään 2.11. nykyisiä laitteita hyödyntäen. Kaikki ovat tervetulleita mukaan.
 - Jäähallin radalla pystyy myös kelaamaan pyörätuolilla, joten hallia voisi hyödyntää muuhunkin esteettömään liikuntakäyttöön kuntosalin lisäksi.

Jos et ole osallistunut liikuntaryhmiin vuonna 2015, mikä on ollut esteenä osallistumisellesi?

- Tiedonpuute
- Aikatauluongelmat (esim. vuorotyö)
- Kuljetuksen puute.
- **Millaisia liikuntaryhmiä yhdistyksesi tai Mikkelin kaupungin tulisi järjestää lisää?**
 - Toiveena on nimenomaan ohjattu liikunta.
 - Lajitoiveena tuotiin esiin sauvakävelyryhmät.
 - Pilates on suosittua. Avokuntoutus Aksoni järjestää tällä hetkellä pilatesta. Mikkelin kaupungin erityisliikunnan valikoimassa sitä ei ole. Kansalaisopiston valikoimassa on pilatestunteja, mutta sinne on vaikea päästä, koska ryhmät täyttyvät nopeasti. Pilatesta voisi järjestää jatkossa lisää

esimerkiksi järjestöjen toimesta. Tarvittaisiin kuitenkin pilatesohjaaja, mutta ohjaajien palkkiot voivat muodostua ongelmaksi.

- Matti Poutiainen vetää tasapainoryhmää Parkison-potilaille osana Mikkelin kaupungin erityisliikunnan valikoimaa. Tasapainoryhmän tunneille saa osallistua muitakin kiinnostuneita. Ryhmä järjestetään päiväsaikaan, lisätietoja Matti Poutiaiselta.

Milloin mielelläsi osallistuisit liikuntaan?

- Eläkeläiset toivovat liikuntaa päiväsaikaan, iltaisin ei jaksa liikkua.
- Vuorotyötä tekevien aikataulut ovat vaihtelevia. Yhden sopivan ajankohdan sanominen on hankalaa.
- On vaikea arvioida etukäteen, millainen olo on kulloinkin työpäivän jälkeen, koska oma toimintakyky vaihtelee.

Mistä saat tietoa yhdistyksesi tai Mikkelin kaupungin järjestämistä liikuntaryhmistä?

- Neuroliiton nettisivuilta haetaan tietoa.
- Ilmoituksia kaupunkilehdissä ja ilmaisjakelulehdissä (kaupungin erityisliikunnan ryhmistä ei tiedoteta kesken kauden, pelkästään kauden alkaessa).
- Kaupungin nettisivut ovat hyvä tiedonlähde. Nettisivuja tulisi erityisliikunnan aikataulun löytämiseksi kuitenkin selkiyttää. Asian korjaaminen on otettu työlialle.
- Joistakin ryhmistä saa tietoa myös sähköpostitse.
- Ilmoitustaulut jäävät helposti katsomatta (esim. kirjastossa tai Estery-talolla). Niissä tiedottaminen koetaan tehottomaksi.

Miten tiedottamista yhdistyksesi tai Mikkelin kaupungin järjestämistä liikuntaryhmistä voitaisiin kehittää?

- Tietoa toivotaan esimerkiksi suoraan kotiin postitse tai puhelimitse.
- Kaupunkilehtiin ja ilmaisjakelulehtiin toivotaan nykyistä runsaammin ilmoituksia.
- Sähköposti koetaan hyväksi tiedotuskanavaksi.
- Fysioterapiassa ja kuntoutuksessa voisi tiedottaa nykyistä enemmän (tietoa fysioterapeuteille ja kuntoutusohjaajille).
- Mikkelin keskussairaalassa on erillinen neuropuolen MS-hoitaja. Myös hänelle tulisi välittää tietoa neuroliikuntaryhmistä, jotta hän osaisi kertoa niistä eteenpäin.
- Neuroliiton Avain-lehti voisi olla erinomainen tiedotuskanava.
- Myös neuroyhdistyksen kerhoilloissa voisi puhua nykyistä enemmän liikuntamahdollisuuksista.

Muita esille tulleita asioita:

- Työssäkäyvien osalta liikunnan ennaltaehkäisevä merkitys on suurempi. Liikuntaa toivotaan etenkin työikäiselle väestölle.
- Kuntatalouden vuosibudjetin rajallisuus, kehittämisenäkymät tehdään aina vuosi kerrallaan. Tästä johtuen Mikkelin kaupungin rahoitusmahdollisuudet esimerkiksi pyörätuolia käyttäville soveltuvien kuntosalilaitteiden hankinnan osalta ovat hyvin rajalliset.

Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistys ry:n jäsenraati

Yhdistyksellä on noin 400 jäsentä Mikkelin seudulla. Allergia- ja astmaliitolla on käytössä perhejäsenyysmalli, jossa yksi perhe on yksi jäsen perheeseen kuuluvien henkilöiden lukumäärästä riippumatta.

Kenen tai keiden kanssa haluaisit harrastaa liikuntaa?

- Liikuntaa toivotaan eniten järjestettäväksi kaikille avoimissa ryhmissä.
 - Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistyksen tapahtumat ovat olleet aina kaikille avoimia (ei pelkästään jäsenille). Tapahtumiin on saanut tuoda esim. ystäviä mukanaan.
 - Allergiaa ja astmaa sairastavia kannustetaan elämään mahdollisimman tavallista/normaalia elämää. Toisaalta yhdistysten jäsenet eivät välttämättä koe olevansa erityisryhmien edustajia, mikäli sairaudet eivät vaikuta liikuntakykyyn.
- Huomiota pitäisi suunnata etenkin niihin ihmisiin, jotka eivät liiku lainkaan.

Oletko osallistunut yhdistyksesi tai Mikkelin kaupungin järjestämiin liikuntaryhmiin vuonna 2015?

- Kyselyyn liittyen pohdittiin, että liikuntaa on harrastettu ilmeisesti joko yksin tai muualla, esim. urheiluseuroissa tai työpaikkaliikunnassa.
- Henkilöt, jotka eivät ole liikunnallisesti aktiivisia, eivät välttämättä ole ottaneet selvää tarjonnastakaan.
- Toisaalta liikuntaa ei ole juurikaan järjestetty. Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistyksen liikunta on painottunut kuntosalikokeiluihin, muuta omaa liikuntatoimintaa ei tällä hetkellä juurikaan ole. Lisäksi Mikkeliissä on yhdistyksen vertaisryhmä lapsiperheille, jotka järjestävät toimintaa itsenäisesti keskenään. Heillä on jonkin verran myös liikunnallista toimintaa.
 - Yhteistyössä Liikkumisen unelmavuosi -hankkeen kanssa olisi hyviä mahdollisuuksia järjestää esimerkiksi lajikokeiluja enemmänkin.

Jos et ole osallistunut liikuntaryhmiin vuonna 2015, mikä on ollut esteenä osallistumisellesi?

- Tiedottamisen ja tiedonsaannin puutteet koettiin suurimmiksi ongelmiksi. Tarjolla olevista liikkumismahdollisuuksista ei aina tiedetä.

Millaisia liikuntaryhmiä yhdistyksesi tai Mikkelin kaupungin tulisi järjestää lisää?

- Kuntosalilla on järjestetty avoimet ovet noin vuosi sitten. Tapahtuma oli erittäin suosittu. Tätä on mietitty vakituiseksi, esim. vuosittain järjestettäväksi liikuntatapahtumaksi.
- Tällä hetkellä Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistyksellä on yhteistyösopimus Fitness 24/7 -kuntosalin kanssa. Kuntosali on perustettu Mikkeliin noin vuosi sitten, yhteistyösopimus ollut siitä asti. Yhteistyö tarkoittaa sitä, että yhdistyksen jäsen saa kuntoilla salilla viikon ilmaiseksi ja voi sen jälkeen jatkaa kuntoilua edulliseen hintaan.
- Lajeista uinti ja vesivoimistelu ovat suosittuja, samoin ulkoilu, jooga ja pilates nousevat esiin kyselyn pohjalta.
- Erilaiset lajikokeilut voisivat tulla mukaan yhdistyksen liikuntavalikoimaan. Joskus sellaisia on järjestetty ja ne ovat olleet suosittuja, koska niissä on matala kynnys ja usein ammattitaitoinen ohjaaja neuvomassa lajin pariin.
- Allergia- ja astmaliitto ry on valmistelemassa hanketta (rahoitusta haetaan OKM:ltä), jonka yhtenä tarkoituksena on uusien liikuntaryhmien perustaminen. Jos hanke toteutuu, sen kautta voisi löytyä rahoitus paikallisyhdistysten liikuntaryhmien lisäämiselle esimerkiksi Mikkelin seudulla.

Milloin mielelläsi osallistuisit liikuntaan?

- On kokeiltu monipuolisesti eri aikoihin järjestettävää toimintaa, mutta esimerkiksi vuorotyöstä johtuen kaikki eivät aina pääse kuitenkaan.

- Jäsenistössä tyypillisin jäsenperhe on työssäkäyvä lapsiperhe, joten eniten liikuntaa toivotaan järjestettävän arki-iltaisain.

Miten tiedottamista yhdistyksesi tai Mikkelin kaupungin järjestämistä liikuntaryhmistä voitaisiin kehittää?

- Paikallistason tiedottaminen tällä hetkellä:
 - Ilmoituksia kaupunkilehdissä
 - Yhdistyksen jäsentiedotteissa tietoa tapahtumista (jäsentiedotteet toimitetaan puolivuositain: kevät- ja syyskausi)
 - Omilla nettisivuilla tiedot tapahtumista
 - Yhdistyksen Facebook-sivut
 - Liiton Allergia & astma -lehdessä on myös tietoa (ilmestyy 5 krt vuodessa)
- Terveyskeskuksessa työskentelee astmahoitaja ja keskussairaalassa on astmaan sekä allergiaan erikoistunutta henkilökuntaa, joille voisi välittää tietoa yhdistyksen toiminnasta nykyistä enemmän.

Muita esille tulleita asioita:

- Vuonna 2014 oli käynnissä Allergia- ja astmaliiton Cityliikkuja-hanke, jonka puitteissa pystyttiin järjestämään mm. tutustumisia liikuntapaikkoihin sekä liikuntatapahtumia ja lajikokeiluja, kuten geokätköilyä. Hankkeen päättymisen jälkeen vuosi 2015 ollut erilainen, koska ei ole ollut mahdollisuutta järjestää yhtä paljon liikuntaryhmiä kuin edeltävänä vuonna. Cityliikkuja-hankkeen päätyttyä rahaa on käytössä liikuntaan vähemmän kuin edellisenä vuonna, jolloin Cityliikkujan rahoituksella pystyttiin järjestämään paljon toimintaa.
- Allergiaa ja astmaa sairastavien osalta tilojen esteettömyydellä tarkoitetaan hajuttomuutta ja allergiselle sopivia tiloja. Esimerkiksi uimahalleissa kloori voi joskus aiheuttaa hengitysongelmia.
- Tarvitsisivatko liikunnanohjaajat opastusta allergia- ja astma-asioissa? Heille voisi ajatella koostettavaksi jotain tietopakettia esimerkiksi astman asettamista liikunnan reunaehdoista.
- Tällä hetkellä rahoitus on yksi haaste yhdistyksen liikunnan järjestämisessä. Rahoitusta tarvittaisiin esimerkiksi tuntiohjaajien palkkioihin.
- Yhdistyksellä ei ole kerhotoimintaa, vaan lähinnä erilaisia tapahtumia järjestetään silloin tällöin.
- Allergia- ja astmayhdistyksellä ei edustusta kunnan vammaisneuvostossa.
- Yhdistys saa mahdollisesti uuden yhteistyöverkoston, joka on nimeltään Paiste ry (Pieksämäen alueen sosiaali- ja terveysalojen järjestöjen tuki), johon on haettu jäsenyyttä. Jäsenyyttä ei vielä vahvistettu. Tämä voisi avata uusia yhteistyömahdollisuuksia liikunnankin suhteen.
- Yhteistyötä eri yhdistysten kesken kunnan sisällä pitäisi tehostaa, jotta ei järjestettäisi niin paljon päällekkäistä toimintaa. Tiedonvaihtoa kaivataan myös kuntien välillä.
- Mikkelin kaupungin Liikkuva Mikkelä -hankkeen puitteissa tarjoutuu yhdistyksille mahdollisuus pieniin osahankkeisiin. Rahoitushaku avautuu vuoden 2016 alussa. Tämä voisi olla mahdollinen väylä hakea jatkorahoitusta esim. Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistyksen Cityliikkuja-kampanjan jatkamiseen paikallisella tasolla, sillä Cityliikkuja-konsepti oli Mikkelissä suosittu ja hyväksi havaittu.
 - Liikkuva Mikkelä -hankkeessa on toteutettu ryhmäkohtaisia työpajoja, jotka kehittävät erilaisten ryhmien liikuntaa. Erityisliikunta on työpajoissa pääosin perheliikunnan yhteydessä, mutta soveltavaa liikuntaa käsitellään myös mm. ikäihmisten ryhmissä.
 - Työpajoissa on nyt mukana jopa 300 ihmistä.

Mikkelin Seudun Invalidit ry:n jäsenraati

Yhdistyksellä on noin 400 jäsentä Mikkelissä

Kenen tai keiden kanssa haluaisit harrastaa liikuntaa? Miksi?

- Liikuntaa halutaan harrastaa porukalla, kaikille avoimissa ryhmissä.
- Tällä hetkellä liikuntaa järjestetään säännöllisesti tiistai-iltaisin. Kaikki ovat tervetulleita mukaan liikkumaan (yhdistyksen jäsenyydestä riippumatta). Mukana on ollut muitakin kuin yhdistyksen jäseniä, esim. MS-potilaita, sotaveteraaneja, reumapotilaita. Liikuntamuodot ovat kaikille sopivia ja siksi suosittuja. Liikuntatuokioon liittyy myös sosiaalista toimintaa, sillä yleensä keitetään yhdessä myös kahvit. Liikuntaa on järjestetty jo noin 10 vuoden ajan.
- Yhdistyksen kesäpaikassa Lahdenpohjassa on tarjolla erilaisia kesälajeja. Uutuutena on frisbeegolf, jonka lisäksi tarjolla 5 muuta lajia. Lahdenpohjassa on majoitusmahdollisuus ja sauna, lisäksi kaikki tilat ovat esteettömiä. Talvisin siellä pyritään pitämään pilkkikisat, jos säät ja jäätilanne suosivat.
- Myös Mikkelin kaupungin erityisliikunnanohjaaja Matti Poutiainen on käynyt joskus ohjaamassa joitakin liikuntatunteja.
- Lisäksi kahden viikon välein matkustetaan kimppataksilla pelaamaan pyörätuolicurlingia Pieksämäelle.
- Jokavuotisissa Paralympialaisissa (noin 100 osallistujaa) on lajeina mm. saappaanheittoa, puhallustikkaa, bocciaa, kelausta ja pyörätuoliseiväshyppyä. Lajit pysyvät melko samoina vuosittain.

Oletko osallistunut yhdistyksesi tai Mikkelin kaupungin järjestämiin liikuntaryhmiin vuonna 2015?

- Kaupungin järjestämä vaikeavammaisten vesivoimistelu nousi keskustelussa esiin.

Jos et ole osallistunut liikuntaryhmiin vuonna 2015, mikä on ollut esteenä osallistumisellesi?

- Suurin hankaluus on siinä, että saisi ihmiset omatoimisesti lähtemään mukaan liikuntatoimintaan. Kun kerran käy kokeilemassa, innostuu ja motivoituu usein jatkamaan.
- Järjestelyt voivat tuntua hankalilta, esim. kuljetuksen ja salivuoron varaaminen, avustajan tarve jne. On helpompaa, jos joku on järjestänyt kaiken valmiiksi.

Millaisia liikuntaryhmiä yhdistyksesi tai Mikkelin kaupungin tulisi järjestää lisää?

- Kuntosalia toivotaan paljon. Jäsenten suurena toiveena on pyörätuolin käyttäjille soveltuvilla laitteilla varustetun esteettömän kuntosalin perustaminen Mikkelisiin.
- Keilaaminen on suosittua. Sitä järjestetään Mikkelin esteettömässä keilahallissa Estery:n keilavuorolla. Tarjolla on myös erilaisia keilausvälineitä, esim. kouruja ja kahvapalloja.
- Myös ammuntaan olisi kiinnostusta, sitä ei tällä hetkellä järjestetä säännöllisesti. Yhteistyötä olisi kuitenkin mahdollista kehittää.

Milloin mielelläsi osallistuisit liikuntaan?

- Suurin osa liikkuu mieluiten päiväsaikaan. Käytännössä on havaittu, että klo 18 jälkeen järjestettävään liikuntaan ei tule osallistujia, sillä suurin osa jäsenistöstä on eläkkeellä.
- Liikuntaa harrastetaan mieluummin arkisin kuin viikonloppuisin.

Miten tiedottamista yhdistyksesi tai Mikkelin kaupungin järjestämistä liikuntaryhmistä voitaisiin kehittää?

- Tiedottamiseen on panostettu:
 - Jäsentiedote
 - Liikuntakalenteri puolivuositain (kevät- ja syyskausi)
 - Ilmoitukset ilmaisjakelulehdissä
 - Estery:n tiedotuskanavien hyödyntäminen
 - Lisäksi omat nettisivut ja Facebook käytössä tehokkaina tiedonvälityskanavina.
- Jäsentiedote menee myös terveyskeskukseen ja kuntoutuspaikkoihin. Niistä osataan ohjata hyvin yhdistyksen palvelujen piiriin.
- Tiedottamisen vahvuutena on yksi palkattu työntekijä.

Muita esille tulleita asioita:

- Kuljetukset liikuntaan: Lakisääteiset 18 yhdensuuntaista matkaa vaikeavammaisille.
 - Porkkanana on vain yhden euron omavastuu, kun saa järjestettyä kimppekyydin. Tätä on hyödynnetty usein liikuntakuljetuksissa.
 - Kuljetuksella saa kulkea yhden kuntarajan yli.
 - Lakisääteisiä kyytejä käytetään useimmiten liikuntapaikkoihin kulkemiseen. Ne ovat hyvä kannustin liikkumiseen, kun kyydin kustannus jää pieneksi. Avustaja voi lähteä mukaan, eikä hänen kuljetuksensa maksa erikseen.
 - Kuljetukset ovat kunnan järjestämää toimintaa. Liikunnan kimppekyytejä ajatellen ei siis tarvitse olla Mikkelin Seudun Invalidit ry:n jäsen, mutta pitää olla oikeutettu kunnan lakisääteisiin vaikeavammaisten kuljetuksiin.
- Mikkelissä on myös esteetön bussi, joka sopii retkien järjestämiseen. Taksit ovat kuitenkin suositumpia ja niitä käytetään enemmän.
- Osa jäsenistöstä kuuluu myös muihin kansanterveys- ja vammaisjärjestöihin (kuten CP- ja MS-potilaat).
- Sulkapallon ja pingiksen osalta tehdään yhteistyötä urheiluseurojen kanssa.
- Kuntoutuksesta liikuntaan vievän polun sujuvuus riippuu oman paikkakunnan yhdistyksen aktiivisuudesta.
- Avustajien saamisessa on suurena apuna ollut Mikkelin toimintakeskus ry:n Weppi-projekti, jossa pitkäaikaistyöttömiä on koulutettu ja työllistetty liikuntarajoitteisten henkilöiden avustajiksi. Avustajien käyttö on ollut maksutonta.