

Liikunta ja osallisuus -hanke, Mikkelin työpaja I, 1.12.2015

Tehtävä 1: Miten Mikkelin 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.

Ryhmä 1

Ehdotus	Lisätietoja/tarkennuksia
1. Ideat tällä hetkellä toteutettavien tapahtumien kehittämiseksi	Osallistujajoukkoa tulisi pyrkiä laajentamaan Mikkelin kaupungin tällä hetkellä järjestämien tapahtumien osalta. Näitä tapahtumia ovat mm. Paralympialaiset sekä Kevätpäivä Kyyhkylässä huhtikuun alkupuolella. Osallistujajoukkoa on yritetty laajentaa mm. tiedottamisen avulla. Tilaisuuksissa on kuitenkin usein samat naamat, uusia osallistujia on vaikea saada mukaan.
2. Ehkäisevien päiväkäyntien pilotin kehittäminen	Päiväkeskus tekee tällä hetkellä ehkäiseviä päiväkäyntejä 80-vuotiaille (kotikäynti-> tiedustelu testaamismahdollisuudesta -> Matti Poutiainen tekee yhteensä kolme testiä -> samat lopputestit). Kaikille 80-vuotiaille tehdään ehkäisevä kotikäynti, kohderyhmän suuruus on n. 470 hlöä). Kymmenen halukasta otetaan mukaan pilottiin. Mukana ovat lähihoitajaopiskelijat, he saavat liikunnan näkökulmaa opiskeluunsa. Tämä pilotti kestää toukokuuhun 2016 asti. Vanhukset tekevät tiettyä harjoitusohjelmaa viikoittain, lähihoitajaopiskelijat käyvät kerran viikossa heidän kotonaan. Liikunnan harjoittaminen voi jatkua tämän jälkeenkin. Mukaan pitäisi saada porukkaa, jotka eivät ole niin liikuntaorientoituneita. Samat testit tehdään taas toukokuussa 2016. Toiminnassa tulisi ottaa huomioon apuvälineiden tarve. Apuvälineiden tulisi olla heti käytössä.
3. Jäähallin kuntosalitoiminnan kehittäminen	Jos kuntosalille voitaisiin saada uusia laitteita, sinne tulisi helpommin myös nuoria. Kuntosali houkuttelisi myös heitä. Kuntosalille tulee saada tarpeeksi porukkaa, se madaltaisi myös hintaa. Kuntosalitoiminnassa tulee korostaa itseohjautuvuutta ja sitä, että ikäryhmät kohtaavat toisensa. Miten voidaan madaltaa rajapintoja, jotta saadaan mahdollisimman paljon yhteistyötä? Yhteistyön tekeminen on haastavaa. Allergiaa ja astmaa sairastavat eivät välttämättä tarvitse erityisryhmien liikuntatoimintaa.

4. Kaikille avointen luontoretkien järjestäminen	Kaikki halukkaat voisivat osallistua näihin luontoretkiin. Typerällä leimautumisella voidaan tavallaan estää toimintaa. Estery järjestää Kesäpäivät Lahdenpohjassa. Estery:n kautta tiedotettaessa ei leimauduta. Mikkelin kaupungin puolesta ei ole järjestetty luontoretkiä, eikä myöskään paikallisyhdistysten toimesta. Tähän tarvittaisiin ammattitaitoinen luonto-opas.
5. Talvella kelkkamäki tai esim. kymmenottelu	Mikkelin Ladun kanssa oli tarkoitus toteuttaa tapahtuma, mutta se jouduttiin perumaan sääolosuhteiden takia. Tapahtumassa olisi ollut tarjolla hiihtoa, makkaranpaistoa, jäälätua jne.

Ryhmä 2

Ehdotus	Lisätietoja/tarkennuksia
1. Vesipalloryhmä (esim. kaikille vedessä liikkumaan kykeneville soveltava ryhmä)	Vedessä liikkuminen kiinnostaa vahvasti (esim. vesijumppa). Uimaseura yhteistyökumppanina tuntuu kuitenkin liian vaativalta, joten sitä voisi järjestää soveltavana liikuntana kaikille ”kynnelle kykeneville”.
2. Peliryhmät	<i>Sulkapalloa</i> voitaisiin järjestää myös pystypelaajille, sillä tällä hetkellä sitä on lähinnä pyörätuolia käyttäville. Voitaisiin tarjota myös <i>Sählyryhmää</i> , joka sopii pyörätuolialibandynä kaikille.
3. Muistiyhdistyksen kanssa yhteistyötä (esim. jotakin mielen hyvinvointiin liittyvää liikuntatoimintaa) 4. Mikkelin ampujien kanssa yhteistyötä (ammuntakin sopisi lähes kaikille)	
5. Frisbeegolf	Tämä liikuntamuoto sopii melkein kaikille, tulee samalla ulkoiltua porukalla useampi tunti. <i>Frisbeegolfin seura</i> on myös aktiivinen lähtemään mukaan ja virittämään yhteistyötä.
6. Luontoretket ja ratsastuskokeilu luonnossa	Yhteistyötä voitaisiin virittää <i>Marttojen, 4H-yhdistyksen, suunnistajien ja partiolaisten kanssa. Ratsastajat</i> tulisi saada mukaan, tulisi tarjota mahdollisuutta kokeilla luontoratsastusta.

Ryhmä 3

Ehdotus	Lisätietoja/tarkennuksia
1. Mikkelin puistossa järjestetään helmikuussa 2016, viikolla 7-8, Hiihto - luistelu -tapahtuma Liikkuva Mikkelä -hankkeen toimesta (mukana myös Etelä-Savon reserviläiset ja Mikkelin Latu)	Tiedottaminen voitaisiin toteuttaa Estery:n kautta. Apuvälineet (luistelu, hiihto, pulkat), WC:t ja avustajat.
2. Kuntosali - avoin, soveltava liikunta	Uusia ryhmiä tulisi perustaa (Estery; Kuntosalin ABC).
3. Virpi Lahti/ vastaa uimahalleista	Uima-altaita löytyy seuraavista kouluista: Kalevankankaan koulu, Moision koulu ja Otavan koulu.
4. Estery - Kesäpäivät (Lahdenpohja)	Voitaisiin tarjota tutustumista eri vesilajeihin (melontaseura, eri vammaisjärjestöt, muita kesälajien seuroja), Martat voisivat vastata ruokahuollosta.

Tehtävä 2: Ideoikaa talvi- tai keväturheilupäivä tai liikuntaa sisältävä vapaa-ajan tapahtuma, jossa hyödynnätte tehtävässä 1 ehdottamianne ideoita.

Ryhmä 1

Mikä laji, tapahtuma?	Tulisi järjestää talviurheilutapahtuma , johon perheet ja lapset tulisivat mukaan. Esimerkiksi Paralympialaisissa on ollut pieniäkin nyt mukana, 4-5 lasta. Kolme hiihtokelkkaa on saatavissa Mikkelin Seudun Invalidit ry:n toimesta. Myös hevos- tai ponijalua voisi olla ohjelmassa. Makkaranpaistoa tarvitaan myös. Voisi olla pitkä, kunnon rakovalkea, ja kun olisi hyvä hiillos, 50 ihmistä mahtuisi samalla kertaa paistamaan makkaraa. Myös lehdistö tulisi kutsua paikalle. Jonkinlainen 7- tai 10-ottelu voisi olla myös, esim. edestakaisin 500 metriä.
Kuka järjestää?	Estery:n kautta kutsuttaisiin kaikki halukkaat järjestöt mukaan. Yhdistykset toimivat vapaaehtoistoimin, tapahtuman järjestäminen ei saisi jäädä vain yhden paikallisyhdistyksen hoidettavaksi. Tapahtumaa voisivat koordinoida esim. Neuroliiton, Selkäliiton sekä Allergia- ja Astmaliiton paikallisyhdistykset. Myös Mikkelin Latu ry:n edustajat ovat yhteistyökykyisiä ja tekevät mielellään yhteistyötä. Heidän puheenjohtajanaan toimii Seppo Tiuhonen. Miten alueellisuus oikeasti toteutuu, saavutettavuus? Mikkelin hiihtäjillä on kova kilpailupuoli. Reumayhdistys on aika itsekseen (Etelä-Savon neuroyhdistys ry:n vertaistukiryhmään osallistuu kyllä myös Reumayhdistys ry:n jäseniä). Mikkelin

	<p>Hiihtäjät voitaisiin myös kutsua mukaan. MAHL, Mikkelin alueen harrasteliikunta ry oli järjestämässä liikuntajuttua. Tulisi tiedustella, mitä muut jo tekivät.</p> <p>Yhdistyksiltä tulisi omaa rahoitusta tapahtuman järjestämiseksi. Lisärahoitusta voitaisiin hankkia esim. muffinssien myynnillä. Esimerkiksi Paralympialaisia varten vapaaehtoiset tekevät tarjoiluja, ja tuottoja tulee omalle paikallisyhdistykselle. Kyyhkylässä taas on ostettu palvelut talolta.</p>
Tilat, paikka	Mainituiksi tulivat Mikkelin tori, Mikkelin puisto ja Lahdenpohja. Lahdenpohja voisi olla paras järjestämispaikka, mutta siellä ei ole oikein mäkeä. Lahdenpohjassa on järjestetty pilkkikisoja. Tapahtumia ei voi olla kuin muutama vuodessa.
Aika	
Ohjaaja	Tapahtumaan tarvitaan ohjaajia, joka lajille omansa. Ohjaajia voisi tulla mm. Mikkelin Latu ry:stä, Mikkelin Kilpa-Veikoilta ja Mikkelin Hiihtäjiltä.
Avustaja	Oppilaitosten opiskelijat toimisivat avustajina, heitä hyödynnetään tällä hetkellä Paralympialaisissa ja Kevättapahtumassa. Oppilaitoksista voisi osallistua lähihoitajaopiskelijoita ja MAMK:n puolelta sairaanhoitajaopiskelijoita. Tapahtumamarkkinoinnista voisivat huolehtia esim. restonomi-opiskelijat.
Apuvälineet	Riippuu lajista, vammaisten apuvälineitä on saatavilla mm. Soliasta. Tieto apuvälineistä löytyy vammaisyhdistyksistä.
Kulku, kuljetukset	Kuljetukset hoidettaisiin taksikyydeillä ja tilatuilla linja-autokuljetuksilla.
Mitä tulee kertoa omasta ”tilasta”?	Kertominen on jokaisen oma, henkilökohtainen asia. Ohjaajalle tulee kertoa vammasta, jota ei näe. Tulee kertoa rajoituksistaan, jos ei pysty jotakin tekemään. Jokainen osallistuu tapahtumaan ja tekee oman vointinsa mukaan.

Ryhmä 2

Mikä laji, tapahtuma?	<p>Keväinen ulkoilupäivä (kaikille avoin tapahtuma)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lajeina frisbeegolf, luontoretki, puhallustikka, boccia, ratsastuskokeilu, kalastus (esim. kalastuskilpailu) - Paikalla myös ruokailua, makkaranpaistoa (esim. omakustanteisesti vaikka Marttojen järjestämänä)
Kuka järjestää?	<ul style="list-style-type: none"> - Estery järjestäjänä/koordinoimassa, Estery:n jäsenyhdistykset apuna (yhdistyksistä kerättäisiin Estery:n avuksi järjestelytiimi)

	<ul style="list-style-type: none"> - Kunta mukana tiedottamisapuna (tiedottamiseen pitäisi panostaa, tiedottaminen pitäisi aloittaa esim. kuukautta ennen itse tapahtumaa) - Martat, Partiolaiset, Kalastusseura, Ratsastajat, mahdollisesti myös 4H-kerho mukaan (<i>Lähtisivätkö vapaaehtoisesti mukaan vai tuleeko heille maksaa siitä jotakin? Jos tarvitsee, kuka maksaa?</i>)
Tilat, paikka	Lahdenpohja (Mikkelin seudun invalidit ry:n tila). Siellä on valmiina bocciakenttä, puhallustikka ja frisbeegolfrata.
Aika	Kevät (Järjestämisen ajankohta voisi olla aikataulultaan vapaa, mukaan voisi tulla mihin aikaan vaan. Tämä mahdollistaisi osallistumisen sekä työssäkäyville että eläkeläisille. Tapahtuma tulisi järjestää mieluummin viikolla, ei viikonloppuna.)
Ohjaaja	Ohjaajia pitäisi olla lajeittain.
Avustaja	Avustajia tarvitaan (esim. Mikkelin seudun invalidien kautta löytyisi), mutta myös eri toimintakykyiset ihmiset voisivat avustaa toisiaan yhteisen tekemisen merkeissä.
Apuvälineet	Ylimääräisiä apuvälineitä ei välttämättä tarvittaisi paikalle.
Kulku, kuljetukset	Kimppakyytejä voisi järjestää.
Mitä tulee kertoa omasta ”tilasta”?	<p>Kun toimintakyky heikkenee ja neurologinen sairaus etenee, tulee välillä tarve levätä ja keskittyminen voi olla vaikeaa. Toiminnan pitäisi olla yksinkertaista ja helppoa tekemistä. Kuitenkin omasta tilasta kertominen on jokaisen oma asia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Tuoleja paikalle ympäriinsä riittävästi, että voi välillä levähtää ja istahtaa.</i> - <i>Esteettömyys tärkeää, mutta Lahdenpohja on täysin esteetön paikka.</i>

Ryhmä 3

Mikä laji, tapahtuma?	<p>Liikuntaa sisältävä vapaa-ajan tapahtuma - POP-UP -päivät:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Yllätyksellinen ▪ Kaupungin alueella ▪ Peruskoululaisille kilpailuja, esim. koristelevy pyörätuoli, keppi tai rollaattori.
Kuka järjestää?	Varainhankintaa voitaisiin tehdä Estery:llä pidettävän kirpputorin avulla. Mistä voitaisiin saada työntekijät? Vaikuttamispuoli voisi tulla vammaisneuvoston kautta. Estery voisi vastata tapahtumasta tiedottamisesta.

Tilat, paikka	Tilojen ja paikan tulisi olla esteettömiä ja saavutettavia. Jos tämä ei ole mahdollista, siitä tulee tarkasti kertoa tiedotuksessa. Huomioon tulee ottaa wc:t, ja tarjolla tulee olla penkkejä tai paikkoja, joissa voi istua.
Aika	Keväällä 2016.
Ohjaaja	Seuroista tulisi asiantuntijoita ja ohjaajia eri lajeihin.
Avustaja	Tapahtumaan pyritään saamaan opiskelijoita avustajiksi.
Apuvälineet	Apuvälineitä voidaan saada Soliasta. Jos mahdollista, pyritään myös hankkimaan omia välineitä, jolloin käyttö on helpompaa ja niitä voi useammin lainata. Vesipäivään voi saada apuvälineitä seuroilta.
Kulku, kuljetukset	Jokainen hoitaa itse kuljetukset tilaisuuksiin.
Mitä tulee kertoa omasta ”tilasta”?	Jokainen miettii oman ohjauksensa kautta sen, mitä kertoo omasta ”tilastaan”, jotta liikuntasuoritus toteutuisi mahdollisimman turvallisesti.