

Liikunta ja osallisuus -hanke, Seinäjoen työpaja I, 4.12.2015

Tehtävä 1: Miten Seinäjoen 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. Yhteistyön ja verkostoitumisen edistäminen muiden järjestöjen ja urheiluseurojen suuntaan	Kaikki Seinäjoen kansanterveys- ja vammaisjärjestöt ovat potentiaalisia kumppaneita. Yhteistyötä voitaisiin edistää esim. Eläkeliiton Seinäjoen yhdistyksen kanssa. Urheiluseurat ovat varteenotettavia yhteistyökumppaneita. Niissä on tarjolla esim. salibandyn kokeilemista, pyörätuolisählyä, sählykerhoa (Törnävän liikuntasali; kesto oli puoli vuotta), S-kiekkoa, sauvakävelyä ja S-kiekon nitroskiekkoa (Sorsanpesän kuntosali). Lajikokeiluja voitaisiin järjestää Jouppilanvuorella, siellä on hyviä paikkoja ja mahtavat maisemat. Urheiluseuroista mainittiin myös Seinäjoen Seudun Urheilijat.
2. Yhteistyön ja verkostoitumisen edistäminen vapaa-ajan järjestöjen suuntaan	Mainituiksi tulivat Martat, partio sekä eläkeläisjärjestöt. Seinäjoen eläkeläisjärjestöjen kanssa tehdään jo nykyisin yhteistyötä ja ne ovat aktiivisia.
3. Oppilaitosyhteistyön kehittäminen, esim. ammattikorkeakoulujen osalta	Ammattikorkeakoulun opiskelijat ovat vetäneet liikuntaryhmiä (neurologiset ryhmät; kesto 6 vko). Se liittyi opiskeluun kuuluvaan työharjoitteluun. Tämä on jokavuotinen käytäntö. Oppilaitosyhteistyötä voitaisiin kehittää mm. tiedottamisen avulla.
4. Yhteistyön kehittäminen kansalaisopiston suuntaan	Kansalaisopisto ottaa helposti vastaan uutta. Yhteistyötä kansalaisopiston kanssa kyllä tehdään jo nykyisin ja se toimii hyvin. Se järjestää myös joogaa ja pilatesta. Ei ole kuitenkaan tietoa siitä, mahtuvatko kaikki halukkaat mukaan. Joihinkin kansalaisopiston ryhmiin eläkeläiset ja työttömät pääsevät osallistumaan edullisemmin.
5. Järjestö-extreme -tapahtuman hyödyntäminen	Tämä tapahtuma järjestetään Seinäjoen lisäksi esim. Turussa ja Helsingissä. Siihen sisältyy myös toiminnallisia rasteja. Tapahtuma järjestettiin Seinäjoella viimeksi 24.11.2015. Seuraavaan tapahtumaan voisi osallistua myös Liikunta ja osallisuus -hanke. Tapahtuma järjestetään aina

	marraskuussa. Tapahtumaan nimetään 2 vastuupettajaa ja 4 vastuupiskelijaa. Tapahtumaa valmistelevaan ryhmään osallistuu mm. Allergia- ja Astmaliiton aluepäällikkö Hannele Kiviranta.
6. Kuntosalitoiminnan edistäminen	Sorsanpesässä (Fysio 2000:n kuntosali) on myös esteettömiä, paineilmalla toimivia laitteita, mutta kuntosalikortti on kallis. Seinäjoen kaupungilla on tarjolla halpa kuntosali- ja uimakortti. Jos perheessä on lapsi, jompikumpi vanhemmista pääsee ilmaiseksi. Tietoa kaupungin kuntosali- ja uimakortista tulee jakaa, kaikilla työpajaan I osallistuneilla ei ollut tietoa tästä mahdollisuudesta.
7. Vesijumpan harrastaminen	Vesijumppaa voivat harrastaa lähes kaikki. Allergia- ja Astmaliiton paikallisyhdistyksen jäsenenä on paljon lapsiperheitä.

Ryhmä 2

Ehdotus	Lisätietoja/tarkennuksia
1. Ratsastus (Liikkeelle voisi lähteä esim. kaikille avoimella tallipäivällä)	<ul style="list-style-type: none"> - Tarve kokeilla ennen pitkäaikaista sitoutumista. - Voisi tehdä kartoitusta, voisiko jokin talli alkaa esim. viikoittain järjestää erityisryhmien ratsastusta.
2. Työikäisille ja nuorille omia ryhmiä (esim. eläkeläisille on jo paljon toimintaa)	<ul style="list-style-type: none"> - Työikäisillä liikunnan soveltajilla on halukkuutta liikkua myös muissa kuin ikäihmisten ryhmissä. - Tällaista ryhmää on jo koottu neurologista sairautta sairastavien keskuudesta Sarika Kivimäen toimesta, mutta ideaa voisi soveltaa myös muihin erityisryhmiin.
3. Perheliikunta (esim. luontoretket tai muu yhdessä perheiden kesken liikkuminen)	<ul style="list-style-type: none"> - Esim. Allergia- ja astmaliiton jäsenistössä pienten lasten äidit on suuri jäsenryhmä. - Yhteistyötä voisi virittää esimerkiksi <i>Mannerheimin lastensuojeluliiton paikallisyhdistyksen</i> kanssa (esim. äiti - lapsi -ryhmät).
4. Uinti / uimakoulut (esim. koko perheen uimakoulut, soveltava uimakoulu aikuisille)	<ul style="list-style-type: none"> - Uimakouluja järjestetään kesäisin, myös erityislasten uimakoulu. - Aikuisille ei ole uimakoulua. Voisiko soveltaville ryhmille järjestää aikuisten uimakoulun? - Tilat muodostavat ongelman (kaupungin uimahallin esteettömyydessä on puutteita). Y-talon uintitiloja voisi kuitenkin selvittää tähän tarkoitukseen.

5. Erityislapsset urheiluseuroihin	<ul style="list-style-type: none"> - Erityislapsilla on halukkuutta ja tarvetta liikkua mukana urheiluseuroissa integroituna yleiseen ryhmään. - Paikalliset menestyneet urheilijat (esim. Tero Pitkämäki) ja suomenmestaruuksia voittaneet seurat (esim. SJK) ovat lasten suuria idoleita <ul style="list-style-type: none"> o Voisiko näitä saada jonkinlaisiksi kummeiksi tms. mukaan?
---	---

- Järjestöalan edustaja(t) (toiminnanjohtaja Riitta Vatanen ja järjestöpäällikkö Eva Blom) kutsutaan mukaan hankkeen kokouksiin ja tilaisuuksiin jatkossa http://www.jarjestotaloseinajoki.net/?page_id=4
- Toiselle työpajakerrokselle halutaan kutsua mukaan kaikki urheiluseurat.

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

Ryhmä 1

Mikä laji, tapahtuma?	Tapahtuma olisi Lumikenkäily-tapahtuma ja se toteutettaisiin yhdessä Suomen Ladun kanssa. Tällainen tapahtuma on järjestetty aikaisemmin Allergia- ja Astmaliiton paikallisyhdistyksen toteuttaman hankkeen toimesta. Koko perhe voi yhdessä tulla mukaan. Ainakin kaksi kertaa on myös järjestetty Talvipäivät Jouppiskalla (mm. vammaislaskettelumuodot, oli mahdollisuus laskea ohjatulla kelkalla). Fysioterapiaopiskelijat ohjasivat kelkkoja alas mäkeä.
Kuka järjestää?	Seinäjoen liikuntatoimi voisi järjestää tämän tapahtuman yhteistyössä järjestöjen paikallisyhdistysten kanssa. Osallistujat ottaisivat omat eväät, ja esim. makkaraa olisi myynnissä.
Tilat, paikka	Tapahtuma voitaisiin järjestää Peräseinäjoen Kalajärvellä (luistelua, retkiluistelua, lumikenkäilyä; aikaisemmin myös Muumi oli paikalla -> Muumilumikenkäilyä). Peräseinäjoen Kalajärvellä on myös metsäreitti. Tämä tapahtuma yhdistäisi perheitä sekä molempia järjestöjä. Myös Jouppilanvuori voisi olla hyvä vaihtoehto järjestämispaikaksi.
Aika	Tämä voitaisiin yhdistää myös Reppuhiihto-päivään, jonka ajankohta ei ole vielä tiedossa. Tämä tapahtuma järjestetään vuosittain.
Ohjaaja	Suomen Ladun omat lumikenkäiohjaajat, esim. Sami Halén, voisivat toimia ohjaajina. Ohjaajia voisi tulla myös esim. Lakeudun Ladulta.

Avustaja	Fysioterapiaopiskelijat ja muiden ammattikorkeakoulujen opiskelijat voisivat toimia avustajina.
Apuvälineet	Lumikengät tulivat Suomen Ladulta; Elämystiikunnalla ja Lakeudun Ladulla voi myös olla lumikenkiä; Peräseinäjoen Kalajärvi vuokraa mm. luistimia. Soliassa on myös luistelupulkkia jne.
Kulku, kuljetukset	Allergia- ja Astmaliiton paikallisyhdistyksen aikaisemman projektin yhteydessä kaikki osallistuja tulivat omalla autolla. Omaa autoa käytettäessä voi olla paikalla niin kauan kuin haluaa.
Mitä tulee kertoa omasta ”tilasta”?	Ei haittaa mitään, kaikesta voi kertoa. Oleellista on kertoa, mihin pystyy ja missä tarvitsee apua.

Vapaa-ajan toiminnan osalta tuotiin esille seuraavia ehdotuksia:

- Martat ja sienestys; Martat ja marjastus: Nämä eivät kuitenkaan sovellu kaikille Neuroliiton paikallisyhdistyksen jäsenille.
- Kaupunkikävelyt
- Tapahtumien järjestäminen Jouppilanvuorella. Tällä hetkellä järjestetään mm. tanssia. Tapahtumat ovat olleet yleensä kaikille avoimia. Jouppilanvuorella järjestettävien tapahtumien tulee olla alhaalla, Jouppilanvuoren yläosat ovat haasteellisia.
- Soveltavan liikunnan Talvipäivä on tulossa 16.2. Myös Reppuhihto-päivä järjestetään Peräseinäjoella (myös muuta oheistoimintaa). Reppuhihtopäivä järjestetään vuosittain, mutta seuraavan tapahtuman ajankohta ei ole vielä tiedossa.

Ryhmä 2

Mikä laji, tapahtuma?	Kesäkuinen tallipäivä: <ul style="list-style-type: none"> - Kaikille avoin, sopii koko perheelle - Ohjelmassa ratsastusta ja kärryajeluja, paikalla myös tarjoiluja - Voisiko yhdistää johonkin kansalliseen teemapäivään?
Kuka järjestää?	<ul style="list-style-type: none"> - Tapahtuman järjestämistä varten perustettaisiin työryhmä niin, että mukaan haluttavista yhdistyksistä jokaisesta pyydetäisiin yksi henkilö suunnittelemaan ja organisoimaan. Sarika Kivimäki liikuntatoimen edustajana kutsuisi työryhmän kokoon ja toimisi työryhmän koordinaattorina. - Mukaan pyydetäviä järjestöjä olisivat Etelä-Pohjanmaan MS-yhdistyksen sekä Etelä-Pohjanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen lisäksi ainakin 4H-yhdistys, Martat (esim. tarjoilu), Partio ja SPR (ensiapu) - Myös SEAMK:n opiskelijoita mukaan (fysioterapia, liikunnanohjaus).

Tilat, paikka	<ul style="list-style-type: none"> - Yksi uusi maneesi on perustettu kesällä 2015. He voisivat tarttua tähän tilaisuuteen, koska maneesin omistajalla on taustaa erityisliikunnasta. Sarika Kivimäki lupasi ottaa omistajaan yhteyttä. - Maneesilla on myös muita eläimiä, esim. lampaita, joista lapset pitäisivät.
Aika	<ul style="list-style-type: none"> - Kesäkuun alku 2016 - Viikonloppuna (yksipäiväinen tapahtuma la tai su)
Ohjaaja	<ul style="list-style-type: none"> - Tallilta ohjaaja(t) - Ratsastusta harrastavat yhdistysten jäsenet voisivat myös toimia ohjaajina ja avustajina.
Avustaja	<ul style="list-style-type: none"> - Opiskelijoita avustajiksi.
Apuvälineet	<ul style="list-style-type: none"> - Riippuu pitkälti siitä, mitä kaikkia apuvälineitä maneesilla on. Voidaan tarvita esimerkiksi ramppia, valjaita ja tikkaita. - SOLIA:a hyödynnetään tarvittaessa, mutta sieltä ei saa ratsastuksen apuvälineitä (kuitenkin tarvittaessa muita apuvälineitä).
Kulku, kuljetukset	<ul style="list-style-type: none"> - Omakustanteiset kuljetukset
Mitä tulee kertoa omasta ”tilasta”?	<ul style="list-style-type: none"> - Apuvälineiden tarpeesta tulee kertoa (kävelykepit, rollaattorit ym.) - Onko kaikilla avustajaa tarvitsevilla mukana oma avustaja? Toivotaan oman avustajan käyttöä, mutta avustuksen tarvetta tulisi kysyä ennako- ilmoittautumisen yhteydessä, jotta osataan varata paikalle riittävä määrä avustajia. - Inva-wc ja tilojen esteettömyys ovat tärkeitä asioita. Näitä pitää maneesin osalta vielä selvittää.