

Kestävästi Kuntoon Keski-Suomessa -hanke

Soveltavan liikunnan osaamis- ja resurssikartoitus

Arvioiden mukaan noin 1,5 miljoonaa suomalaista kuuluu soveltavan liikunnan kohderyhmään, mikä vastaa noin 27 % väestöstä. Soveltavan liikunnan kohderyhmään kuuluvat henkilöt, joilla on jokin pitkäaikaissairaus, vamma, toimintakyvyn rajoite tai muu erityinen tarve, joka vaikuttaa heidän mahdollisuuksiinsa osallistua tavanomaiseen liikuntaan.

Tämä ryhmä on hyvin monimuotoinen ja kattaa eri-ikäisiä ihmisiä sekä eri kohderyhmiä mm:

- Ikääntyneet, joilla on toimintakyvyn heikkenemistä
- Vammaiset henkilöt
- Pitkäaikaissairaat
- Mielenterveys- ja päihdekuntoutujat
- Kuntoutujat ja toipilaat

Osana hanketta haluttiin varmistaa keskisuomalaisten kuntien kyky ja osaaminen ottaa mukaan myös soveltavaa liikuntaa tarvitsevat oppilaat. Tästä syystä hankkeessa selvitettiin kaikkien keskisuomalaisten kuntien käytännöt tarjota soveltavaa liikuntaa.

Selvityksen aluksi tehtiin tarkka kartoitus kuntien verkkosivuilta siellä näkyvästä tarjonnasta sekä keskusteltiin liikunnan viranhaltijoiden kanssa selvityksen tarpeellisuudesta.

Selvitys toteutettiin kahdella tavalla:

1. Kysely kaikille kunnille keväällä 2025
2. Keskustelu kuntatapaamisessa kyselyn tuloksista

1. Kysely kaikille kunnille keväällä 2025

Kysely tehtiin kaikille kunnille keväällä 2025 sähköpostikyselynä. Vastanneita kuntia oli 14, joten kyselyn perusteella voitiin jo tuottaa näkemystä soveltavan liikunnan osaamisesta ja tarjonnasta kunnissa. Kyselyyn vastanneet kunnat olivat: Hankasalmi, Jyväskylä, Jämsä, Kannonkoski, Karstula, Keuruu, Kinnula, Laukaa, Petäjävesi, Pihtipudas, Toivakka, Uurainen, Viitasaari ja Äänekoski (Pihtipudas ja Viitasaari yhdessä).

Kartoitimme lyhyellä kyselyllä keskisuomalaisten kuntien tilannetta soveltavan liikunnan toimintojen järjestämisessä sekä tämänhetkistä yhteistyötä hyvinvointialueen kanssa.

Kyselyn yhteenveto:

1.1. Soveltavan liikunnan ryhmiä kunnissa oli seuraavasti:

Yleisesti mm.

- kehitysvammaisille suunnattuja ryhmiä
- ylipainoisten ryhmiä
- mielenterveysasiakkaiden ryhmiä
- suunnattu erityistä tukea tarvitseville, toimintakyvyltään heikentyneille, haasteellisissa elämäntilanteissa oleville, senioreille tai terveyden kannalta liian vähän liikkuville

Lapset ja nuoret mm.

- lasten ja nuorten uintiryhmiä
- motoriiikkaryhmät
- koulupäivän yhteydessä järjestettävät liikuntaryhmät
- perheet voivat osallistua kaikille avoimiin perheliikuntaryhmiin
- kehitysvammaisten työ - ja päivätoiminnot ryhmät
- sporttiskerhot erityislapsille
- päiväkodin moto-ryhmä eskareille

Seniorit mm.

- seniorien tehotiistai ja puolitehotorstai
- Voimaa- ja tasapainoa –ryhmä / kuntosali
- vesiliikuntaryhmiä
- Tehostarttiryhmiä ja Tehojatkoryhmä
- ikäihmisten kuntosali
- tuolijumppa, johon myös mahdollista osallistua etänä
- voima ja tasapainojumppa
- seniorijumppa
- senioritanssi
- pysäkkilenkit (ohjattu ulkoilu/lenkkeily)
- tasapainopuiston aamujumppa
- Boccia ja keilaus
- kuntouttavan työtoiminnan ryhmä,
- toimintarajoitteisten ja kehitysvammaisten henkilöiden kuntosalivuoro
- Voimaa kotiin –ryhmä
- aivotreeniryhmä
- kaikille sovellettava pilates-ryhmä
- OTAGO-tasapaino- ja kaatumisenehkäisyryhmä
- senioreiden elämäntapamuutos-/ hyvinvointiryhmät

1.2. Vastuutaho(t) joka vastaa soveltavan liikunnan järjestämisestä:

- | | |
|---|----------|
| - Sivistyspalvelut (Liikunta + kulttuuri ja vapaa-aika) toimi yksin | 9 kuntaa |
| - Liikuntapalvelut ja kansalais-/työväenopisto (+järjestö 1) | 5 kuntaa |

1.3. Paljonko kuntasi resurssoi soveltavan liikunnan organisointiin (arvio htv):

- | | |
|--------------|----------|
| - alle 1 htv | 9 kuntaa |
| - 1-2 htv | 3 kuntaa |
| - yli 2 htv | 1 kunta |

1.4. Jakaako kunta järjestöavustusta soveltavaa liikuntaa järjestäville toimijoille?

- | | |
|-----------------------------|----------|
| - Kyllä | 5 kuntaa |
| - Ei | 5 kuntaa |
| - Ei järjestävää yhdistystä | 2 kuntaa |

1.5. Onko kunnassa käytettävissä liikuntaetuuksia soveltavan liikunnan asiakkaille?

- Uimahallin lippuhinnoittelussa on alelippu eläkeläisille ja vammaisille
- Uimahalliliput osallistujalle ja tarvittaessa avustajalle
- Maksuttomia liikuntaryhmiä erikseen määritellyille kohderyhmille
- Seniorikortti

- Opiston opintoseteliavustukset
- Vammaiskortti tai Erityisliikuntakortti
- Liikuntaneuvonta ilmaista kaikille kuntalaisille
- Ilmaisia soveltavan liikunnan tapahtumia
- Ilmainen hallikävely
- Perusopetuksen kanssa kouluyhteistyötä
- Kunta subventoi tilamaksuissa
- Kunnan salivuorot ovat ilmaiset 65+ / 75+ toiminnan järjestämiseen
- Toimintarajoitteisten kortti ja toimintarajoitteisille oma uintivuoro

1.6. Nimeä mahdolliset kumppanit soveltavan liikunnan järjestämisessä

Urheiluseurat mm.

- soveltava jalkapallo
- kehitysvammaisten laskettelutapahtuma
- kehitysvammaisten ryhmiä uimakoulutoiminnassa ja jalkapallossa

Muut yhdistykset mm.

- Eläkeliiitto, Invalidit, Sydänyhdistys, Eläkkeensaajat, Syöpäyhdistys, Mielenterveysseura
- Vammaisneuvosto, vanhusneuvosto
- Kansalaisopisto mm. tasapainoryhmä
- Seurakunnat mm. ulkoiluystävällisyyttä, aamupuurot
- Hyvinvointialue
- Kaupalliset toimijat mm. kuntosalit
- Koulutetut vertaisohjaajat
- Hankkeet

1.7. Yhteistyö hyvinvointialueen kanssa soveltavan liikunnan järjestämisessä

Hyvää	1 kunta
Löytyy kehitettävää	10 kuntaa
Yhteistyötä ei ole lainkaan	2 kuntaa

Vapaa sana vastauksissa:

- *Toteutamme liikuntaneuvonnan vastaanoton samanaikaisesti hva:n terveydenhoitajan vastaanoton kanssa ja sieltä ohjautuu asiakkaita liikunnan puolelle.*
- *Toteutamme yhdessä myös Kuntokatsastuksen senioreille.*
- *Liikunnanohjaaja jalkautuu sinne missä seniorit ovat eli hva:n yksiköihin, huoltoasemalle, kahvilaan, kirjastolle ja tapahtumiin.*
- *Ikääntyvien osalta yhteistyötä on hyvin, mutta muuten soveltavan liikunnan osalta vähän.*
- *Viemme soveltavan liikunnan osalta tänä vuonna eteenpäin maksutonta liikuntaetua Piispalan uimahallille ja kuntosalille, mutta tämä on vielä kesken.*
- *Pienen paikkakunnan etu oli ennen, että sellaista ex tempore työtä pystyi tekemään terveydenhuollon kanssa. Nyt heidän kätensä pitkälti sidotut, kun kaikki hyvinvointialueet toimivat samalla tavalla eikä liikkumavaraa juuri ole.*
- *Ainoastaan hyvinvointialueen liikuntatilaa käytetään yhteen ryhmään sekä tiedotusyhteistyötä.*
- *Vammaispuoli on vähän kuin karannut johonkin sfääriin.*
- *Tosi vähän yhteistyötä, mutta palvelutalojen kanssa tehdään yhteistyötä. Parhaiten yhteistyö toimii kotipalveluiden ja paikallisen terveysaseman arkikuntoutuksen kanssa ikäihmisten liikunnan toteuttamisessa.*
- *Koirauulkoiluystävällisyydessä on kolmessa päätaajamassa hyvät yhteydet juuri em. tahojen kautta.*
- *Ei ole sovittuna selkeää palvelupolkua ja viestintä on epäsäännöllistä.*
- *Palveluketjussa vielä kehitettävää, jotka ihmisiä hakeutuisi enemmän ryhmiin*

- Hyvinvointialueen edustajia on ollut mukana mm. senioreiden hyvinvointiryhmässä.
- Yhteiskehittämisen alkuun on päästy ikäihmisten palvelujen sekä vammaispalvelujen kanssa.

1.8. Mille kohderyhmille kunta järjestää soveltavaa liikuntaa?

- Ikääntyneet	13 kuntaa
- Liikuntarajoitteiset ja pitkäaikaissairaat	10 kuntaa
- Työikäiset	9 kuntaa
- Koululiikunta, perheliikunta ja varhaiskasvatus	7 kuntaa

1.9. Kysyttkö/kartoitatteko kuntalaisten toiveita ja tarpeita?

- Kyllä, kerran vuodessa
- Kyllä, toimintaa kehittäessä. Ei säännönmukaista osallistamista
- Olemme kysyneet palautetta toiminnasta ja järjestäneet mm. työpajoja
- Opisto pyytää avoimia kurssitoiveita vuosittain
- Kirjallisia kyselyjä satunnaisesti
- Suullista palautetta tulee säännöllisesti
- Liikkumiskyselyssä kysyttiin toiveita, mutta ei erityisesti soveltavan liikunnan tarpeita
- Ei ole toteutettu viimeisiin vuosiin, mutta vastaanotoilla asiasta kysytään
- Ei. Toimintaa järjestetään resurssien puitteissa
- Yksi liikkujakysely on toteutettu osana soveltavan liikunnan kehittämisuunnitelmaa
- Tällä hetkellä on kartoituskysely avoimna kuntalaisille

1.10. Haluatko kommentoida muuta liittyen soveltavan liikunnan järjestämiseen?

- Tavoitteenamme on mm. kartoittaa soveltavan liikunnan nykytilanne, jonka perusteella tehdään soveltavan liikunnan kehittämisuunnitelma AVIn mallin mukaisesti, huomioiden eri kohderyhmät. Lisäksi kartoitamme eri kaupungin osien tämänhetkiset senioreille soveltuvat lähiliikuntapalvelut ja sekä arvioimme kehittämistarpeet tasavertaisen liikkumisen edistämiseksi. Näiden perusteella tulemme tekemään jatkosuunnitelman palvelujen kehittämiseksi.
- Vaikea saada seuroja toteuttamaan. Olemme pohtineet toiminta-avustuksissa jonkinlaista bonuspisteystystä soveltavan liikunnan järjestäjille.
- Tärkeä kehittämisen kohde, tähän liittyen tärkeä kehittää yhteistyötä myös hyvinvointialueen kanssa asiakkaiden tavoittamiseksi.
- Soveltavan liikunnan määritelmä verkostoissa? Kuntamme liikuntaryhmiä on aiemmin nimitetty "erityisliikuntaryhmiksi" - kaikki nämä liikuntaryhmät (36/vko) eivät kuitenkaan ole soveltavaa liikuntaa.
- Olemme ryhtyneet rakentamaan yhteistyötä naapurikunta Konneveden kanssa tälläkin osa-alueella. Näemme tässä merkittävän kehittämispotentiaalin toimintojen ja palvelujen kannalta.
- Liikuntapaikkojen esteettömyys on myös tällä hetkellä seurannassa. Liikuntaneuvonnan asiakaskuntaan on löytänyt myös lukuisa määrä toimintarajoitteisia kuntalaisia.

2. Keskustelu kuntatapaamisessa kyselyn tuloksista

Vaikka jatkotoimien suunnittelu ei liittynyt varsinaisesti hankkeeseen, halusimme kuntien kanssa keskustella myös soveltavan liikunnan kehittämisestä tulevana vuosina.

Kyselystä ilmeni, että tarvetta koulutukselle ja kehittämiselle on lähes joka kunnassa. Samoin toivottiin kehittämistoimenpiteitä hyvinvointialueen kanssa tehtävään yhteistyöhön.

2.1. Onko kunnassasi riittävästi soveltavan liikunnan osajia?

Kyllä	2 kuntaa
Ei	11 kuntaa

2.2. Onko kunnassasi tarvetta soveltavan liikunnan koulutukseen?

Kyllä	12 kuntaa
Ei	1 kunta

2.3. Onko sinulla toiveita soveltavan liikunnan käynnistämiseksi tai kehittämiseksi?

- Tietoa muiden kuntien tarjoamista soveltavan liikunnan palveluista - käytännön esimerkkejä toimenpiteistä ja niistä johtuneet kustannukset.
- Mielellään kuullaan toisten kuntien näkemyksiä, toimivia käytäntöjä ns vertaistukea. Varmasti jokin koulutuskin olisi paikallaan.
- Koulutusta paikkakunnalle. Tarpeen olisi saada jälleen liikuntaneuvontapalvelu käyttöön.
- Ehkä juuri vammaispuolen apuvälineisiin erikoistuneita on vähemmän liikuntaympyröissä.
- Toive olisi, resurssi on ongelma
- Erityisesti lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehittäminen tärkeä kehittämisen kohde.
- Soveltavan liikunnan vapaa-ajan harrastuksia ei ole helposti kunnan alueella saatavilla.
- Kaipaisimme työkaluja ja tukea verkostojen vahvistamiseen ja yhteistyön kehittämiseen. Saattaisi olla hyödyllistä pyrkiä kokoamaan laajapohjaista toimijafoorumia yhteisen suunnittelupöydän äärelle. Mukaan esim. paikalliset ratsastustallit.

Yhteenveto

Yhteenvetona voidaan todeta, että kunnilla on halu kehittää soveltavan liikunnan palveluna tulevaisuudessa. Haasteena ovat osaamisen ja resurssien puute sekä riittämätön yhteistyö Keski-Suomen hyvinvointialueen kanssa.

Olemme aloittaneet keskustelun Keski-Suomen Hyvinvointialueen kanssa yhteisistä kehittämis- ja koulutussisällöistä, joita tarjotaan tulevana vuonna kuntien eri kohderyhmille:

A. Koulutukset

- ohjaajakoulutus: kuntien liikunnanohjaajat sekä seuratoimijat
- virikekoulutus: kuntien vanhuspalvelut jne.

B. Kehittäminen

- kehittämistilaisuudet: kunnan ja hyvinvointialueen yhteistyön kehittäminen
- yhteiskehittäminen: hyvien käytänteiden jakaminen
- liikuntaneuvonnan mukaan ottaminen

Soveltavan liikunnan selvitystyöstä vastasi aluejohtaja Petri Lehtoranta.

Liitteet:

1. Soveltavan liikunnan selvityksen kuntakooste
2. Soveltavan liikunnan kuntakortit
3. Kuntien soveltavan liikunnan verkkosivut ja vastuutahot