



Soveltavan liikunnan tilanne Keski-Suomen kunnissa – kysely - kooste vastauksista

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

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

Vastanneita (tähän mennessä) **14 kuntaa**:

Hankasalmi, Jyväskylä, Jämsä, Kannonkoski, Karstula, Keuruu, Kinnula, Laukaa, Petäjävesi, Pihtipudas, Toivakka, Uurainen, Viitasaari ja Äänekoski (Pihtipudas ja Viitasaari yhdessä)



KESKI-SUOMEN LIITTO



Toimiiko kunnassanne soveltavan liikunnan ryhmiä?

1. Erikseen omia ryhmiä
2. Osana ryhmän toimintaa

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
- motoriikkaryhmät
- 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

Yleinen erityisliikunta

Kehitysvammaisille suunnatut ryhmät

Mielenterveysasiakkaiden ryhmät

Ylipainoisten ryhmät

Kuntouttavan työtoiminnan ryhmä

Toimintarajoitteisten ja kehitysvammaisten henkilöiden kuntosalivuoro

Kaikille sovellettava pilates-ryhmä

Lapset ja nuoret

Lasten ja nuorten uintiryhmät

Motoriikkaryhmät

Päiväkodin moto-ryhmä eskareille

Koulupäivän yhteydessä järjestettävät liikuntaryhmät

Sporttiskerhot erityislapsille

Perheliikuntaryhmät (kaikille avoimet)

Kehitysvammaisten työ- ja päivätoiminnan ryhmät

Seniorit

Seniorien tehotiistai ja puolitehotorstai

Voimaa ja tasapainoa -ryhmä / kuntosali

Ikäihmisten kuntosali

Tehostarttiryhmä ja Tehojatkoryhmä

Voima ja tasapainojumppa

OTAGO-tasapaino- ja kaatumisenehkäisyryhmä

Vesiliikuntaryhmät

Pysäkkilenkit (ohjattu ulkoilu/lenkkeily)

Tasapainopuiston aamujumppa

Tuolijumppa (myös etänä)

Seniorijumppa

Senioritanssi

Voimaa kotiin -ryhmä

Aivotreeniryhmä

Senioreiden elämäntapamuutos-/hyvinvointiryhmät

Boccia ja keilaus

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 |

Paljonko kuntasi resurssoi soveltavan liikunnan organisointiin (arvio htv):

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

Jakaako kunta järjestöavustusta soveltavaa liikuntaa järjestäville toimijoille?

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



KESKI-SUOMEN LIITTO



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



KESKI-SUOMEN LIITTO



Nimeä mahdolliset kumppanit

- Urheiluseurat mm.
 - soveltava jalkapallo
 - kehitysvammaisten laskettelutapahtuma
 - kehitysvammaisten ryhmiä uimakoulutoiminnassa ja jalkapallossa
- Muut yhdistykset mm.
 - Eläkeliitto, Invalidit, Sydänyhdistys, Eläkkeensaajat, Syöpäyhdistys, Mielenterveysseura
- Vammaisneuvosto, vanhusneuvosto
- Kansalaisopisto mm. tasapainoryhmä
- Seurakunnat mm. ulkoiluystävätoimintaa, aamupuurot
- Hyvinvointialue
- Kaupalliset toimijat mm. kuntosalit
- Koulutetut vertaisohjaajat
- Hankkeet



KESKI-SUOMEN LIITTO



Yhteistyö hyvinvointialueen kanssa soveltavan liikunnan järjestämisessä

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

- "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 sfääreihin**.
- Tosi vähän yhteistyötä, mutta **palvelutalojen** kanssa tehdään yhteistyötä. Parhaiten yhteistyö toimii **kotipalveluiden** ja paikallisen terveysaseman **arkikuntoutuksen** kanssa ikäihmisten liikunnan toteuttamisessa.
- **Koiraulkoiluystävätoiminnassa** 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.



KESKI-SUOMEN LIITTO



KESKI-SUOMEN
LIIKUNTA

Mille kohderyhmille kunta järjestää soveltavaa liikuntaa?

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

Kysyttekö/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 avoinna kuntalaisille



KESKI-SUOMEN LIITTO



KESKI-SUOMEN
LIIKUNTA

Onko kunnassasi riittävästi soveltavan liikunnan osaajia?

Kyllä 2 Ei 11

Onko kunnassasi tarvetta soveltavan liikunnan koulutukseen?

Kyllä 12 Ei 1

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.



KESKI-SUOMEN LIITTO



KESKI-SUOMEN
LIIKUNTA

Haluatko kommentoida muuta liittyen soveltavan liikunnan järjestämiseen?

- Tavoitteenamme on mm. **kartoittaa soveltavan liikunnan nykytilanne**, jonka perusteella tehdään soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma 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 bonuspisteytystä 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 kehittymispotentiaalin toimintojen ja palvelujen kannalta.
- **Liikuntapaikkojen esteettömyys** on myös tällä hetkellä seurannassa. Liikuntaneuvonnan asiakaskuntaan on löytänyt myös lukuisa määrä toimintarajoitteisia kuntalaisia.

Jatko

- kysely on edelleen auki: <https://www.kesli.fi/ksliikkuu/kuntaverkosto/kyselyt/>
- onko tarvetta erilliselle soveltavan liikunnan kehittämispalaverille / koulutukselle?

1. Sisältöjen ja prosessien yhteiskehittäminen?
2. Soveltavan liikunnan ohjaajakoulutukset?



KESKI-SUOMEN LIITTO



KESKI-SUOMEN
LIIKUNTA

Soveltavan liikunnan kehittäminen Keski-Suomessa

1. Koulutukset

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

2. Kehittäminen

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

Toimintatapa ja -mallit?