

Eurajoen kunnan soveltavan liikunnan selvitys 2024

Eurajoen liikuntapalvelut
Jonna Halminen
liikuntaneuvoja



Johdanto

Eurajoen kunta lähti mukaan Liikuntatieteellisen seuran järjestämään Sopiva- hankkeeseen (2023-2024). Hankkeessa LTS tuottaa AVI-alueille alueellisen tarkastelun soveltavan liikunnan nykytilanteesta, josta käy ilmi soveltavan liikunnan potentiaalinen kysyntä, järjestelyt sekä olemassa olevat resurssit kunnittain. Soveltavan liikunnan strategisen suunnittelun työkirjan avulla liikuntapalvelut tekivät soveltavan liikunnan selvityksen Eurajoella.

Eurajoen kunnan asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on kuntalakiin sekä sote-järjestämislakiin kirjattu kunnan keskeinen tehtävä. Terveyden edistämistyöllä tuetaan kuntalaisten mahdollisuuksia terveyden ylläpitoon ja sen parantamiseen. Edellytyksiä hyvinvoinnin edistämiseen luodaan laajassa yhteistyössä kunnan eri toimialojen kanssa. Kunnan tehtävä hyvinvoinnin edistämiseksi on enenevissä määrin toimia mahdollistajan roolissa. Kunnan asukas on keskeinen voimavara hyvinvoinnin edistämisessä.

Kunnan tulee luoda asukkaillaan mahdollisuuksia osallistua, vaikuttaa ja antaa tilaa omien ideoiden toteuttamiseen uusien virikkeiden ja viihtyvyyden aikaansaamiseksi. Osallisuus on yhteisöön kuulumista ja yhteiskehittämistä, jonka myötä aikaansaadut positiiviset kokemukset synnyttävät sitoutumista omaan kuntaan. Osallisuus ja sosiaalinen pääoma luovat hyvinvointia sekä myönteistä meininkiä kunnassa ja edistää kunnan elinvoimaisuutta. Hyvinvoivat ihmiset ylläpitävät elinvoimaa kunnassa - kunta voi niin hyvin kuin sen asukkaat.

Soveltava liikunta ei ole strateginen valinta, sillä vammaisille henkilöille tulee taata yhdenvertaiset oikeudet urheiluun ja vapaa-ajantoimintaan YK:n vammaisyleissopimuksen (2016/30§) mukaisesti. Kuntalain mukaan (2015/1§) kunnan tulee edistää asukkaidensa hyvinvointia ja alueensa elinvoimaa sekä järjestää asukkailleen palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestäväällä tavalla. Lisäksi liikuntalaissa (2015/5§) on määritelty kunnan vastuulle luoda asukkaille yleiset edellytykset liikunnalle paikallistasolla; 1) järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen; 2) tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoimintaa; sekä 3) rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja. Edellä mainitut on kirjattu Eurajoen liikunnan kehittämissuunnitelmaan (2022-2025)

Yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla on kuntien tehtävä. Kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle: järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa **eri kohderyhmät** huomioon ottaen.

Soveltava liikunta

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikeaa osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan.

Eurajoella soveltavan liikunnan palveluita tarjotaan tällä hetkellä heikkokuntoisille ikääntyneille, jotka fyysiseltä toimintakyvyltään eivät kykene osallistumaan hyväkuntoisten ikääntyneiden liikuntatoimintaan.

Eurajoella soveltavan liikunnan tavoitteena on edistää ikääntyvien hyvinvointia ja terveyttä sekä fyysistä toimintakykyä. Edistää sosiaalista kanssakäymistä ja löytää pysyvä, miellyttävä harrastus oman kuntotason mukaan. Monipuolisella liikuntaharjoittelulla pyrimme vaikuttamaan myös kaatumisen ehkäisyyn. Terveysliikunnan edistäminen on tärkeä osa liikuntapalveluja, joka toimii kunnassamme nimellä Voi hyvin -toiminta.

Soveltavan liikunnan resurssit

Liikuntapalveluiden vähäisen henkilöstöresurssien vuoksi, emme ole pystyneet lisäämään eri ikäisille soveltavan liikunnan palveluita aikaisempina vuosina. Eurajoen kunta ei järjestä säännöllistä soveltavan liikunnan toimintaa nuorille ja lapsille tällä hetkellä. Nuoret ja lapset osallistuvat mahdollisuuksiensa ja mielenkiintonsa mukaan perusliikuntapalveluihin tai eri järjestöjen järjestämiin liikuntapalveluihin. 2025 liikuntapalvelut saa toisen määräaikaisen liikuntaneuvojan, jolloin voimme ainakin hetkellisesti lisätä soveltavan liikunnan toimia. Soveltavan liikunnan toimenpiteitä ei olla aiemmin kirjattu kunnan suunnitelmiin, joten tämä selvitys kertoo mitä tällä hetkellä soveltavan liikunnan saralla teemme ja mitä lisätoimia voisimme tulevaisuudessa järjestää.

Ohjattu liikunta Eurajoella

Eurajoen kunnassa ikäihmisille kohdennetut maksuttomat liikuntapalveluiden järjestämät Voi hyvin -liikuntaryhmät pyörivät ns. Eurajoen etelä-, että pohjoisosassa. Tällä hetkellä eteläosan ryhmät pyörivät vertaisohjaajien vastuulla (5 hlöä) ja pohjoispuolen ryhmät ohjaa kunnan liikuntaneuvoja, sekä 1 vertaisohjaaja. Liikuntapalveluiden vakituiset henkilöstöresurssit eivät riitä tällä hetkellä kuin ikäihmisten liikuttamiseen. Tavoitteenamme on ollut liikuntaharrastuksen laajentaminen myös eri ikäisiin ja liikunnallisesti passiivisiin/terveytensä kannalta liian vähän liikkuviin väestöryhmiin. Hanke-työntekijän (v.2022–2023) avulla olemme saaneet laajemmin ohjattua liikuntaa lapsille ja nuorille.

Kunnassa on käytössä ikääntyneille Voi hyvin -liikuntakalenteri, joka pitää sisällään tiedon tunnin sisällöstä, paikan esteettömyydestä, jolloin apuvälineen kuten kävelykeppi tai rollaattori ei ole este ryhmään osallistumiselle. Voi hyvin -ohjatut ryhmät pitävät sisällään lihaskuntoharjoittelua, tanssillisia ryhmiä, tasapainoharjoittelua sekä vesijumppaa ja muistia tukevia ryhmiä. Soveltavan liikunnan/matalan kynnyksen ryhmät ovat tiloissa, joihin on esteetön kulku ja useammissa on myös huomioitu autoilijoille inva-paikat.

Liikuntakalentereista löytyy info tuetusta vesiliikunnasta. Alennuslippuja uimahalleihin on saatavilla kunnan kirjastoista. Alennus koskee kaikkia kuntalaisia. Voi hyvin -liikuntakalenterit ovat tulostettavissa kunnan sivulla:

<https://www.eurajoki.fi/hyvinvointipalvelut/liikunta/voi-hyvin-toiminta/>

Ryhmiiin ohjautuminen

Ikäihmiset ohjautuvat itsenäisesti maksuttomiin Voi hyvin- ryhmiin. Luvialla (Kunnon startti) matalan kynnyksen ryhmään ohjautuu asiakkaita lisäksi hyvinvointialueen fysioterapeutin toimesta. Tähän ryhmään ohjautuvat ikääntyneet liikkujat, joilla on toimintakyvyn rajoituksia, mutta pärjäävät kotona ilman laajaa tukiverkostoa. Tässä ryhmässä asiakkailla, on useasti jokin sairaus ja liikkumisen apuväline tai liikkumiskyvyn ongelmat; (mm. heikentynyt tasapaino)

Kuntalaiset saavat tietoa ohjatuista ryhmistä kunnan sivujen kautta, kunnan tiedotuslehti Makasiinissa, Fb:stä sekä mainostamme kunnan eri tapahtumissa, kirjastoissa, apteekeissa sekä terveysasemilla. Teemme yhteistyötä hyvinvointialueen hyte -valmentajan kanssa, joka mainostaa ryhmiämme ja myös ohjaa asiakkaita toimintaamme.

Esteettömyys

Esteettömyyden merkitys kasvaa koko ajan väestön ikääntyessä ja esteettömän ympäristön merkitys nähdään nykyisin yhä tärkeämpänä kaikille ihmisille. Esteettömässä ympäristössä pystyy kulkemaan helposti niin vanhempi lastenvaunuineen, vanhus rollaattoreineen tai siivooja kärryineen, kuin yhtä lailla myös huonokuuloinen tai näkövammaisen henkilö.

Esteettömyydellä tarkoitetaan yhdenvertaisuutta osallistua yhteiskunnantoimintaan itsenäisesti ja omana itsenään. Esteettömyys palvelee kaikkia ihmisiä. Esteettömyydessä on kyse ihmisten moninaisuuden huomioonottamisesta rakennetun ympäristön suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Esteettömyyskävely toteutettiin vuonna 2021 osana Eurajoen kunnan ja Varsinais-Suomen ELY-keskuksen liikenneturvallisuustyötä. Tavoitteena oli esteettömyyden nykytilan selvittäminen Eurajoen ja Luvian taajamissa, palvelujen saavutettavuuden ja kulkureittien käytettävyyden kehittäminen kaikille käyttäjille sopiviksi. Sekä asukkaiden osallistaminen esteettömyyden kehittämiseen. Kävelyllä kutsuttiin vaikuttamistoimielimien jäseniä, raporttiin kirjattiin tehdyt havainnot ja toimenpidesuosituksukset. Esteettömyystilanteen arviointi, korjaukset ja parannukset kuuluvat kunnassamme tekniselle toimelle.

Raportti luettavissa kunnan sivulla:

<https://www.eurajoki.fi/wp-content/uploads/2024/01/Esteettomyyskavelyraportti-Eurajoki-ja-Luvia-2021.pdf>

Ulkoliikuntapaikat

Eurajoen ja Luvian alueella on mahdollista harrastaa ulkoliikuntaa mm. pururadoilla, ulkokuntosaleilla, kuntoportaissa sekä frisbeegolf radoilla. Lahdenperän ja Verkkorannan virkistysalueella on myös mahdollisuus mobiilisuunnistukseen (Mobo). Kunnassamme on käytössä Leila- lokin liikuntakartta, sekä ulkoilu- ja reittikartta, johon on merkitty esteettömät reitit ja kohteet.

Eurajoen keskustan tuntumaan on tehty keväällä 2020 yhdistysten yhteisenä Leader-hankkeena penkkilenkki, joka mahdollistaa erityisesti ikäihmisten liikunnan lisäämisen. Ulkoilijan on mahdollista tehdä erilaisia lenkkejä keskustan läheisyydessä ja levähtää penkeillä tarvittaessa. Luvian keskustaan on lisätty levähdyspaikkoja kesällä 2021.

Liikuntapalveluiden käytössä olevat esteettömät sisäliikuntapaikat

Liikuntapalvelut järjestävät Voi hyvin -toimintaa näissä esteettömissä sisäliikuntapaikoissa, joihin tarvii avustajan ulko-oven avaukseen; Kahari Eurajoella, Eurajoen kunnanvirasto, Luvian Tasala. Luvian yhtenäiskoulu on täysin esteetön.

Uutena ”kohteena” meillä on juuri valmistunut monitoimihalli, joka valmistui kesäkuussa 2024. Esteettömyys selvitys on tehty ensimmäisen kerran 19.11.2021 ja täsmennetty 14.1.2022 – esteettömyys selvityslomakkeella, joka on liitetty valtionavustushakemuksen liitteeksi. Suunnittelussa käytetty esteettömyyden asiantuntijaa – Suomen Paralympiakomitea ry:n edustajaa sekä Vammaisneuvoston asiantuntemusta.

Liikuntapaikkojen esteettömyystiedot päivitetään palvelutietovarantoon tulevaisuudessa.

Kaikkia Eurajoen kunnan liikuntapaikkoja pääsee tarkastelemaan valtakunnallisesta liikuntapaikkajärjestelmästä. (<https://www.lipas.fi/etusivu>)

Kirjaston lainattavat liikuntavälineet.

Eurajoen kirjastoista voi kirjastokortilla lainata maksutta liikunta- ja ulkoiluvälineitä. Tarjolla on erilaisia liikuntavälineitä kaiken ikäisille asiakkaille. Molemmat kunnan kirjastot ovat esteettömiä.

Liikuntaväline luettelo löytyy täältä.

<https://www.eurajoki.fi/hyvinvointipalvelut/kirjasto/aineistot-ja-tietokannat/>

Yhteistyö

Pyrimme osallistumaan resurssien mukaan varhaiskasvatuksen sekä koulujen erityisryhmien ja hyvinvointialueen kehitysvammayksikkö Toimarin toimintaan ja tapahtumiin. Tarjoamme heille ohjausta, välineitä ja tiloja.

Hyvinvointi- ja terveystalvonnus yhteistyö hyvinvointialueen hyte -valmentajan kanssa.

Vammaisneuvosto on Eurajoen, Harjavallan, Kokemäen ja Nakkilan kuntien viranomasten, vammaisten, sekä vammaisjärjestöjen yhteistyöelin. Vammaisneuvoston yhteyshenkilö on kunnan hyvinvointikoordinaattori. Vammaisneuvosto on laatinut vammaispoliittisen ohjelman 2023-2025.

Rajattomasti liikuntaa kumppanuusverkosto on Satakunnan kuntien liikuntapalveluiden verkosto, jonka tavoitteena on liikuntapalveluiden parantaminen ja yhtenäistäminen, sekä paremmat edellytykset aktivoida ihmisiä liikkumaan. Eurajoen hyvinvointipalvelut on ollut mukana luomassa Satakunnan liikuntastrategiaa 2030. Liikuntastrategiaan on kirjattu mm. tasa-arvo ja yhdenvertaisuuden edistäminen sekä esteettömien olosuhteiden huomioiminen.

Erityisliikunnan kysely

Erityisliikunnan kysely on toteutettu v. 2019 Toimarin avustuksella. Liikuntapalvelut teettivät kyselyn koskien erityisliikunnan tarpeita, jonka Toimari jakoi erityislasten (1-9 lk) koteihin. Kyselyjä jaettiin n 40 kpl, kyselyjä palautui 4 kpl.

Liikkujakysely v. 2023 toimintarajoitteisille kuntalaisille toteutui Liikuntatieteellisen Seuran ja Suomen Paralympiakomitean kuntayhteistyönä.

Liikuntapalveluiden soveltavan liikunnan toiminnot vuonna 2025

Ikäihmisille tarkoitettut Voi hyvin -jumpat jatkuvat normaalisti, mutta olemme lisänneet ikäihmisille sekä työikäisille mahdollisuuden monitoimihallilla perjantaisin soveltavaan Curling – peliin. Ohjaajana toimii vertaisohjaaja Leo Lievonen.

Kerran viikossa kokoontuu suljettu ryhmä monitoimihallissa ohjatun soveltavan liikunnan merkeissä. Vammaispalveluiden yksikön Jokituvan ja Joenhelmen asiakkaita on ryhmässä n. 12 hlöä + 2 ohjaajaa. Liikuntapalveluiden vertaisohjaaja Leo Lievonen ohjaajana sekä fysioterapeutti -opiskelija liittyy ryhmään keväällä muutamaksi kerraksi. (Kutsu tähän ryhmään on lähetetty myös Tähtitaivas yksikköön.)

Keskustan koulun erityisryhmien oppilaille (8-12 hlöä) järjestetään maaliskuusta alkaen kerran viikossa tunti liikunnallista toimintaa. Ohjaajina liikuntaneuvojat Jonna Halminen ja Paula Niemi.

Satasirkus järjestää keväällä perheille maksullisen soveltavan liikunnan parkourkurssin (5 krt)

Olemme tarvittaessa apuna koulujen erityisryhmien uinnin opetuksessa sekä (kehitysvammayksikkö) Toimarin hyvinvointipäivässä.

Lopuksi

Tämän selvityksen pohjalta viedään toimenpiteitä seuraavaan kunnan laajaan hyvinvointisuunnitelmaan.