



ERITYISLIIKUNNAN KEHITTÄMISSUUNNITELMA 2017–2020

Riihimäen kaupunki

Kulttuuri- ja vapaa-aikakeskus
Liikuntapalvelut

Taru Mikkonen
Salpausseläntie 16
11100 Riihimäki
p. 019 758 4740
Päiväys 12/2016

SISÄLLYSLUETTELO

1 ERITYISLIIKUNTA KÄSITTEENÄ JA SEN KEHITTÄMINEN RIIHIMÄELLÄ

- 1.1. Erityisliikunnan määritelmä ja arvio erityisryhmiin kuuluvista
- 1.2. Erityisliikunnan historia Riihimäellä
- 1.3. Erityisliikunnan nykytila Riihimäellä vuonna 2016
 - 1.3.1. Liikuntatoiminnan avustukset
 - 1.3.2. Liikuntapalvelututkimus
 - 1.3.3. Erityisliikunta- ja seniorikortti

2 RIIHIMÄEN ERITYISLIIKUNNAN KEHITTÄMISKOhteet JA TOIMENPITEET

- 2.1. Koordinointi ja yhteistyö
- 2.2. Tiedottaminen
- 2.3. Tapahtumat ja koulutukset
- 2.4. Ryhmät
- 2.5. Liikuntatilat ja niiden esteettömyys
- 2.6. Kuljetukset ja avustajat

3 TOIMENPITEIDEN AIKATAULU

Lähteet



1 ERITYISLIIKUNTA KÄSITTEENÄ JA SEN KEHITTÄMINEN RIIHIMÄELLÄ

1.1. Erityisliikunnan määritelmä ja arvio erityisryhmiin kuuluvista

Erityisryhmien liikunnalla (erityisliikunta, soveltava liikunta) tarkoitetaan niiden henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista sekä erityisosaamista. Erityisryhmien määritelmällä tarkoitetaan erityisesti vammaisia, pitkäaikaissairaita sekä yli 65-vuotiaita henkilöitä. Pitkäaikaissairaista mainittakoon mm. parkinson -tautia sairastavat henkilöt ja mielenterveyskuntoutujat. Yli 65-vuotiaiden osalta erityisryhmien liikuntaan kuuluviksi tulisi laskea lähinnä ne henkilöt, joiden toimintakyky on iän myötä selvästi heikentynyt tai joilla on vamma tai pitkäaikaissairaus. Tässä kehittämissuunnitelmassa termillä **ikääntyvä** tarkoitetaan yli 65 -vuotiasta henkilöä. Vastaavasti **iäkäs** on tässä suunnitelmassa yli 75 – vuotias. Termillä **vertaisohjaaja** tarkoitetaan ohjaajaa, jolla ei ole ammatillista koulutusta liikunta-alalle.

Arvio erityisryhmiin kuuluvista

Liikunnan erityisryhmiin on arvioitu kuuluvan **noin 20–25 prosenttia väestöstä**. Riihimäellä oli vuoden 2015 lopussa asukkaita 29 269, joten karkeasti arvioiden erityisliikunnan piiriin kuului **noin 7000–7500 henkilöä**. Erityisryhmiin kuuluvien kuntalaisten määrää voidaan arvioida tarkemmin kohderyhmittäin (iäkkäät, pitkäaikaissairaat ja vammaiset) hyödyntämällä tilastoja. Kovin tarkkaa ja yksiselitteistä arviota ei voida antaa tilastojenkaan perusteella, sillä yksi erityisryhmäläinen voi olla mukana useammassa tilastossa (esimerkiksi vammainen pitkäaikaissairaissa).

Erityisryhmä	Arvio määrästä Riihimäki	Riihimäki %	Koko maa %
Pitkäaikaissairaat	n. 7 000 - 7 500	24,3 %	24,7 %
Eri tavalla vammaisia	n. 1 500	5,2 %	5,7 %
Iäkkäät yli 75 v	n. 2 400	8,2 %	8,8 %
Arvio erityisryhmiin kuuluvista yhteensä	7 000 - 7 500	24,3 % (erityiskorvattaviin lääkkeisiin oikeutettuja)	20–25 %

Taulukko 1. Arvio liikunnan erityisryhmiin kuuluvista

Erityisliikunnan merkitys

Erityisryhmien liikunnalla voidaan parantaa **henkilön terveyttä** ja **toimintakykyä** sekä **edellytyksiä selviytyä mahdollisimman itsenäisesti arjessa**. Erityisliikunnalla pystytään vaikuttamaan fyysisen terveyden lisäksi myös **psykkiseen** ja **sosiaaliseen hyvinvointiin**. Erityisliikunta muun muassa vähentää ihmisten eristäytymistä, opettaa ryhmässä toimimista, edistää mielenterveyttä ja kehittää itseluottamusta. Yhteiskunnan tasolla hyvin järjestetyllä erityisryhmien liikunnalla **saavutetaan taloudellisia etuja**. Erityisliikunnan avulla voidaan vähentää tarvetta sosiaali- ja terveystaloukselle, lykätä laitoshoiton joutumista ja nopeuttaa työhön kuntoutumista. Liikunnan järjestäminen ja ylipäänsä ennaltaehkäisevä toiminta on aina halvempaa kuin korjaavat toimenpiteet.

Kuntien erityisliikunnalle on vahva lainsäädännöllinen tuki ja velvoite. Suomen perustuslain sivistyksellisten oikeuksien mukaan **liikunta on jokaisen perusoikeus**. Jokaisella tulee olla yhtäläinen oikeus kehittää itseään, kuten harrastaa liikuntaa. Ilman erityiskohtelua erityisryhmillä ei olisi yhtäläisiä mahdollisuuksia itsensä kehittämiseen. Liikunta on liikuntalain mukaan myös **jokaisen peruspalvelu**. Kuntalain perusteluiden mukaan kunnalla on edelleen päävastuu monien peruspalveluiden saatavuudesta.

Liikuntalain tavoitteena on sekä liikunnallinen tasa-arvo, että tasa-arvon edistäminen liikunnan avulla. Liikunnallinen tasa-arvo tarkoittaa **kaikkien yhtäläisiä mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa**. Lain tavoitteena on, että mahdollisimman moni voisi harrastaa liikuntaa omista lähtökohdistaan. Myös tasa-arvon edistämistavoitteen on katsottu liittyvän erityisryhmien liikuntaan. On todettu, että liikuntakulttuurin tasa-arvon toteutumisessa erityisryhmien liikuntamahdollisuuksien toteutuminen on tasa-arvon kannalta keskeinen mittari. **Kehittyneen liikuntakulttuurin tunnusmerkkinä ovat hyvät erityisryhmien liikuntapalvelut**.

Erityisryhmien liikunnan edistämistä tukee myös yhdenvertaisuuslaki, jonka mukaan julkisella vallalla on velvoite, ei vain kohdella kansalaisia tasa-arvoisesti, vaan myös **positiivisesti toimia tasa-arvoisuuden lisäämiseksi yhteiskunnassa**. Erityisliikuntaan panostaminen lisää tasa-arvoa yhteiskunnassa.

Liikuntalain mukaan valtion ja kuntien tehtävänä on muun muassa yleisten edellytysten luominen liikunnalle, kuten **järjestää liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät**. Liikuntatoiminnan järjestämisen päävastuun kantavat liikuntajärjestöt. Osalle väestöstä liikunnan harrastaminen omista lähtökohdista on kuitenkin mahdollista vain yhteiskunnan tuen turvin. Suurin osa väestöstä

liikkuu yleisten liikuntapalveluiden puitteissa ja julkisen vallan tehtäviin sopii hyvin huolehtia niiden ulkopuolelle jäävien mahdollisuuksista.

1.2. Erityisliikunnan historia Riihimäellä

Erityisryhmien liikuntatoiminta kunnallisena käynnistyi Riihimäellä 1970-luvun alkupuolella. Ensimmäisenä liikuntalain valmistelu toi esiin tarpeen tarjota kunnille mahdollisuus palkata erityisryhmien liikunnasta vastuuta ottavan henkilön. Palkkaukseen oli mahdollista saada valtionosuutta. Riihimäen liikuntatoimisto haki ja sai valtionosuutta v. 1984 ja oli ensimmäisten tuen piiriin päässeiden kuntien joukossa. Jo aiemmin oli kaupunginhallitus asettanut (-83) työryhmän määrittelemään erityisryhmien liikunnan vastuutahot ja -alueet. Valtionosuus haettiin liikuntasihteerin virkaan, joka oli käynnistänyt jo aiemmin ao. liikuntatoiminnan verkottamisen ja yhteistyön yhdistysten ja terveyskeskuksen kanssa Riihimäen talousalueella. Varsinaisen ohjauksen tekivät tuntiohjaajat, kunta toimi järjestelijänä ja esitti -90 Lopelle, Hausjärvelle ja Janakkalalle yhteisen ohjaajan palkkaamista. Asialle ei tuolloin saatu myönteistä päätöstä.

Hyvä yhteistyö hiipui yhteistyötahojen asettaessa yhä kasvavia paineita liikuntatoimen roolille siten, että ryhmien suora ohjaaminen haluttiin siirtää liikuntatoimelle suurten kuntoutuspaineiden alta. Vuosikymmenen alun talouden tiukentuessa kunnissa jouduttiin, myös Riihimäellä "leikkaamaan" ohjaajien palkkavaroista suurin osa. Ratkaisu oli tilapäinen, joskin tarjosi kunnan puolesta erityisryhmien liikunnanohjausta osalle sitä toivovista. Liikuntayksikköön palkattiin vakituinen erityisryhmien liikunnanohjaaja 1.1.2007, mutta ennen tätäkin on erityisryhmiä ohjattu liikuntayksikössä mm. liikuntasihteerin, tuntiohjaajien ja liikunnanohjaajan toimesta. Edellinen erityisliikunnan kehittämissuunnitelma on tehty Riihimäellä 19.4.2000 (Hemmilä, Ranta-Häti, Samuelsson). Vuonna 2010 tehtiin erityisliikuntakysely asiakkaille ja yhdistyksille.

Riihimäen erityisliikunnan kehittämistyötä on tehty siis jo yli 30 vuoden ajan ja yhteenvetona voidaan todeta, että vuosien varrella toiminta on kehittynyt ja monipuolistunut. Tähän on päästy käynnistämällä uusia ryhmiä, erityisliikunnanohjaajan paikan vakinaistamisella ja yhteistyön vahvistamisella eri toimijoiden kanssa. Erityisliikunnanohjaajien kehittymishalukkuudesta kertoo myös se, että he ovat aktiivisesti vuosien varrella osallistuneet Suomen liikuntatieteellisen seuran kahden vuoden välein järjestämään erityisliikunnan kehittämissymposiumiin.

Liikunnan toimenpideohjelma 2013–2016

Riihimäen kaupungin liikunnan toimenpideohjelman 2013–2016 lähtökohtana oli tarve ohjata liikuntapalveluiden suunnittelua ja kehittämistä, parantaa kuntalaisten liikuntapalveluiden saatavuutta, vahvistaa Riihimäen seutukunnan liikuntatoimijoiden toimintaedellytyksiä ja yhteistyötä sekä kohdentaa resursseja suunnitelmalliseen liikuntatyöhön. Liikunnan toimenpideohjelman painopistealueena ovat liikuntaympäristön suunnittelu ja rakentaminen, liikuntakasvatus ja liikuntapalveluiden tuottaminen. Liikunnan toimenpideohjelmassa 2013–2016 **erityisryhmien (sis. ikääntyneet) liikunta on otettava huomioon kaikessa liikuntatoiminnassa** ja se sisältyy jokaiseen painopistealueeseen osana liikuntapalveluiden toimintaa. Liikunnan toimenpideohjelma vuosille 2017–2020 päivitetään vuoden 2017 alussa ja erityisliikunnan kehittämissuunnitelmaan kirjoitetut toimenpiteet tullaan sisällyttämään myös liikuntapalveluiden toimenpideohjelmaan, joka ohjaa toimintaa ja sen kehittämistä tulevina vuosina. Riihimäki-strategian mukaan kaupungin visio ”Hyvän elämän Riihimäki” 2013–2016 painottaa kuntalaisen näkökulmaa, jonka mukaan Riihimäellä on helppo osallistua ja vaikuttaa. Strategiaa päivitetään parhaillaan vuosille 2017–2020. Strategiaa laadittaessa tullaan kuulemaan myös liikuntayhdistyksiä ja erityisryhmiä.

1.3. Erityisliikunnan nykytila Riihimäellä vuonna 2016

Riihimäen erityisliikuntapalveluista vastaavat kaupungin liikuntapalvelut, yhdistykset ja muut toimijat. Riihimäen kaupungin liikuntapalvelut järjestää itse erityisliikuntaryhmiä ja tapahtumia sekä toimii tiiviissä yhteistyössä erityisliikuntaa järjestävien eri toimijoiden ja yhdistysten kanssa. Tässä tarkemmat kuvaukset erityisliikunnanohjaajan tehtävistä ja tehtävästä yhteistyöstä:

Erityisliikunnanohjaajan tehtävät:

- ✓ päätehtävänä erityisryhmien suunnittelu, liikunnanohjaus ja arviointi
- ✓ erityisryhmien liikuntatapahtumien ja otteluiden järjestäminen
- ✓ erityisryhmien liikuntatoiminnan suunnittelu ja organisointi
- ✓ erityisryhmien tilastointi sekä toimintasuunnitelman laatiminen
- ✓ erityisryhmien liikuntatoiminnan kehittäminen yhteistyössä eri hallinnonalojen, yhdistysten sekä muiden toimijoiden kanssa
- ✓ erityisliikunnan tiedotus ja markkinointi
- ✓ koulutuksien ja ideapäivien järjestäminen yhteistyössä terveysliikunnanohjaajan kanssa

- ✓ koulujen liikuntasalien varauksista vastaaminen 31.1.2017 saakka

Liikuntapalveluiden ja eri hallinnonalojen sekä yhdistysten välinen yhteistyö erityisliikunnassa:

- ✓ terveyskeskuksen fysioterapia: ryhmien ja koulutusten järjestäminen yhteistyössä
- ✓ koti- ja vanhuspalvelut: erityisliikuntatoiminnan (ryhmät ja tapahtumat) järjestäminen yhteistyössä
- ✓ mielenterveys- ja päihdekuntoutus: erityisliikuntatoiminnan (ryhmät ja tapahtumat) järjestäminen yhteistyössä
- ✓ päivähoito ja koulutus: liikuntakerho (johon ohjautuu lapsia koulun kautta)
- ✓ yhdistykset: koulutuksia yhdistysten ohjaajille, toiminnan avustaminen, vuorojen myöntäminen, tapahtumien järjestäminen yhteistyössä
- ✓ Kotokartanosäätiö: ikääntyneiden liikuntatapahtumien järjestäminen yhteistyössä

Keskeisin osa erityisliikkujien palveluita on heille suunnattu tai soveltuva ryhmäliikunta. Keväällä 2016 Riihimäellä järjestettiin yhteensä lähemmäs 90 erityisliikkujille soveltuvaa ryhmää, 22:n eri erityisliikuntaa järjestävän tahon liikuttamana. Eniten ryhmiä järjestivät erityisryhmiin erikoistuneet yhdistykset (49 kpl) ja liikuntapalvelut (18 kpl). Erityisryhmiin erikoistuneilla yhdistyksillä tarkoitetaan esimerkiksi Riihimäen seudun reuma-tules yhdistystä, joka järjestää tuki- ja liikuntaelinsairaille suunnattuja ryhmiä. Lisäksi Riihimäellä toimii muutamia yhdistyksiä, jotka oman toimintansa ohella järjestävät liikuntaa myös erityisryhmiin kuuluville. Muihin toimijoihin kuuluvat Inkilänhovi ja Kotokartanosäätiö. Ryhmistä noin puolet oli suunnattu ikääntyville, 19 tuki- ja liikuntaelinsairaille, 19 pitkäaikaissairaille, 4 päihde- ja mielenterveyskuntoutujille, 4 kehitysvammaisille, 3 näkövammaisille sekä 2 erityislapsille.

Suosituimmat liikuntamuodot olivat erilaiset jumpat, palloilut, vesiliikunta ja kuntosaliharjoittelu. Liikuntapalveluiden ja yhdistysten ryhmissä oli arviolta noin 650 osallistujaa kevään 2016 aikana. Tämän lisäksi on vielä mm. kansalaisopiston ryhmät ja fysioterapian kuntouttava toiminta, joten osallistujamäärät nousevat arviolta 800–900 henkilöön. Keväällä 2016 Riihimäellä oli reilu 40 vertaisohjaajaa.

JÄRJESTÄJÄ

RYHMÄT

Liikuntapalvelut

- 10 erityisryhmille soveltuvaa ryhmää, joista 3 tuki- ja liikuntaelinsairaille, 3 pitkäaikaissairaille, 2 kehitysvammaisille, 1 erityislapsille ja 1 näkövammaisille
- 8 pääasiassa ikäihmisille soveltuvaa ryhmää
- 3 pitkäaikaissairaiden vapaata kuntosalivuoroa, joissa ohjausta muutamia kertoja kaudessa

Koti- ja vanhuspalvelut

- Päivätoiminnassa liikuntaa päivittäin
- Virsussa liikuntapalveluiden ohjaamia ryhmiä loma-aikoina
- Riihikodilla kaikille avoin tuolijumppa

Terveyskeskus

- 7 varsinaista erityisliikuntaryhmää, joista 5 pitkäaikaissairaille ja 2 tuki- ja liikuntaelinsairaille

Kansalaisopisto

- 6 ryhmää, jotka oli suunnattu ikäihmisille

Erityisryhmiin erikoistuneet yhdistykset

- 49 ryhmää, joista 24 suunnattu ikäihmisille, 10 vammaisille, 8 pitkäaikaissairaille ja 7 tuki- ja liikuntaelinsairaille.
- Lisäksi 9 omatoimista kuntosalivuoroa.

Muut yhdistykset

- 2 ryhmää, joista 2 kehitysvammaisille ja 1 erityislapsille



Muut toimijat

- 6 ryhmää, joista 3 mielenterveyskuntoutujille, 1 vaikeavammaisille, 1 aivohalvauskuntoutujille ja 1 ikääntyville.

Yhteensä:

89 ryhmää, joista:

- 38 ryhmää ikäihmisille
- 19 ryhmää tuki- ja liikuntaelinsairaille
- 19 ryhmää pitkäaikaissairaille
- 4 ryhmää mielenterveys- ja päihdekuntoutujille
- 4 ryhmää kehitysvammaisille
- 3 ryhmää näkövammaisille
- 2 erityislapsille

*Taulukko 2. Riihimäen erityisliikkuville soveltuvat ryhmät keväällä 2016***Toimintaa järjestävät erityisryhmiin erikoistuneet yhdistykset:**

- ✓ Riihimäen seudun reuma-tules ry
- ✓ Riihimäen Eläkkeensaajat ry
- ✓ Riihimäen seudun senioriopettajat RISSO ry
- ✓ Riihimäen Seudun Diabeetikot ry
- ✓ Riihimäen kehitysvammatuki ry
- ✓ Riihimäen Seudun Invalidit RINVA ry
- ✓ Riihimäen Seudun Hengitysyhdistys ry
- ✓ Riihimäen Seudun Näkövammaiset ry
- ✓ Hämeen allergia- ja astmayhdistys
- ✓ VR eläkeläiset VREL ry
- ✓ Riihimäen MT-yhdistys
- ✓ Riihimäen Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry
- ✓ Riihimäen Kehitysvammatuki ry
- ✓ Riihimäen kansalliset seniorit ry

- ✓ Riihimäen Seudun Sydänyhdistys ry

Toimintaa järjestävät muut yhdistykset:

- ✓ Riihimäen Palloseura RiPS
- ✓ Riihimäen voimistelu ja liikunta RiVoLi
- ✓ Riihimäen Kisko
- ✓ Riihimäen Retkeilijät Ry

1.3.1 Liikuntatoiminnan avustukset

Liikunnan toimenpideohjelmassa on merkitty yhdeksi liikuntapalveluiden toimenpiteeksi liikuntayhdistysten toiminnan mahdollistaminen avustuspolitiikalla. Riihimäen kaupungin vapaa-aika ja kulttuuripalvelujen avustussäännössä (§ 27/29.2.2012) liikuntatoiminnan avustusta voidaan myöntää lautakunnan harkinnan mukaan riihimäkeläisille rekisteröidyille yhdistyksille, joiden tarkoitus on liikunnan järjestäminen tai muu liikunnan edistäminen. Avustusmuotoja on kaksi: toiminta-avustus ja kohdeavustus. **Toiminta-avustus** voidaan myöntää riihimäkeläisten liikuntatoimintaa harjoittavien yhdistysten yleisen toiminnan tukemiseen. Yhdistyksen on oltava valtakunnallisen liikuntajärjestön jäsen, ja yhdistyksessä on oltava vähintään 20 jäsentä. Avustusten tarkoituksenmukaisuutta ja määrää harkittaessa otetaan huomioon muun muassa toiminnan laajuus, laatu ja erityisryhmille järjestettävä toiminta. **Kohdeavustus** voidaan myöntää riihimäkeläisille liikuntatoimintaa harjoittaville yhdistyksille erityisryhmille järjestettyyn liikuntatoimintaan sekä perusliikuntapaikkojen ylläpitoon ja kunnostukseen, kun avustuksen kohteena oleva liikuntapaikka on maksutta kaikkien kuntaisten käytössä. Avustussääntöä kokonaisuudessaan voi tarkastella täältä: <http://www.riihimaki.fi/wp-content/uploads/sites/3/2015/01/Avustussääntö-1.3.2012.pdf>. Toiminta- ja kohdeavustusta haetaan maaliskuussa. Kaupungin liikuntapalveluista myönnettyt kohdeavustukset yhdistyksille erityisliikunnan järjestämiseen ovat olleet vuosittain 100 - 700 euroa (2-14 % kaikista myönnetyistä avustuksista). Kaikille erityisryhmien toimintaan hakeneille on vuosittain myönnetty kohdeavustusta.

1.3.2 Liikuntapalvelututkimus

Riihimäen liikuntapalveluiden toteuttama Riihimäen kaupungin liikuntapalvelututkimus 2016 selvitti kaupunkilaisten liikunnan harrastamista ja kaupungin liikuntapalveluiden käyttöä. Tämän lisäksi tutkimuksessa kerättiin vastaajien mielipiteitä ja näkemyksiä Riihimäen kaupungin liikuntatiloista ja tarjotuista palveluista liikuntapalvelujen kehittämiseksi. Tutkimukseen osallistuneet olivat kaiken kaikkiaan aktiivisia liikunnan harrastajia, sillä lähes kaikki ilmoittivat harrastavansa liikuntaa vähintään kerran viikossa ja enemmistö vastasi harrastavansa liikuntaa 3 - 4 kertaa viikossa. Suosituimpia säännöllisesti harrastettuja lajeja oli vastaajien keskuudessa kävely, uinti ja kuntosali. Vastaajat olivat myös aktiivisia Riihimäen kaupungin liikuntapaikkojen käyttäjiä kun viikoittain tai joitakin kertoja viikossa niitä ilmoitti käyttävänsä yli puolet vastaajista. Tutkimukseen vastanneet osallistuivat myös hyvin aktiivisesti liikuntayhdistysten toimintaan, sillä hieman alle puolet vastaajista ilmoitti osallistuvansa liikuntaseuratoimintaan.

Riihimäen kaupungin liikuntapalvelut sai vastaajilta pääosin hyvän arvion ja annettujen kokonaisarvosanojen keskiarvoksi muodostui 7,7. Vastaajat antoivat liikuntapalveluille paljon myönteistä palautetta, mutta suurimmat vastaajien kokemat epäkohdat liittyivät Riihimäen kaupungin liikuntapalveluiden liikuntapaikkojen käytöstä perimiin maksuihin sekä liikuntapalveluiden tiedottamiseen. Maksuihin liittyen liikuntapalvelut sai myös kuitenkin myönteistä palautetta, kun vastaajien vapaa-palautteessa kiiteltiin uimalassa toimivaa seniori- ja erityisliikuntakorttia (ks. kohta 1.4). Tietoisuuden puute näkyi erityisesti kysyttäessä vastaajilta Riihimäen kaupungin järjestämistä ohjatuista liikuntaryhmistä, liikuntaneuvonnasta ja liikuntavaunusta. Vastaajista enemmistö ei ollut osallistunut Riihimäen kaupungin ohjattuihin liikuntaryhmiin. Toiveita esitettiin kertamaksuperiaatteella ja ilman ennakoilmoittautumista toimivista ryhmistä, ryhmien lisäämisestä sekä ryhmien aloituskelonaikeiden myöhentämisestä. Vastaajat toivoivat myös juoksukoulua ja perheiden yhteisiä liikuntaryhmiä sekä monipuolisempia jumppia. Vastaajat olivat pääosin tyytyväisiä Riihimäen kaupungin liikuntatapahtumien ja liikuntapaikkojen määrään.

Erityisliikunnan kehittämiskohteeksi on nostettu myös liikuntapalvelututkimuksessa esille noussut haaste, kuten tiedottaminen. Kyselyn ollessa suunnattu kaikille kaupunkilaisille, ei kyselyssä huomioitu suoranaisesti vain erityisliikunnan näkökulmaa. Palautteista kuitenkin kävi ilmi, että vastaajien mielestä pyörätuolilla kuljettavista leveistä ulkoilureiteistä on pulaa ja katujen varsille toivottiin lisää penkkejä. Toiveita heräsi myös useammasta vesijumpparyhmästä, erityisliikkuville soveltuvas- ta avoimesta vesijumpasta sekä yhteistyön vahvistamisesta yhdistysten kanssa. Kaupungin net-tisivuille vastaajat toivoivat tietoa seurojen tapahtumista ja toiveena olivat myös maksuttomat tutus-

tumiskäynnit eri liikuntapaikoille sekä kuntotapahtumat, joissa tutustutaan lähiliikuntapaikkoihin ja luontopolkuihin. Liikuntayhdistystoimintaan koskien vastaajat toivoivat aikuisille ja ikääntyneille enemmän toimintaa eri urheilulajien parissa sekä lisää matalan kynnyksen toimintaa ilman kilpailullisuutta. Seuroilta toivottiin nykyistä aktiivisempaa markkinointia ja avoimien ovien järjestämistä, jolloin mahdollisimman monella olisi mahdollisuus tulla tutustumaan seuran toimintaan.

1.3.3 Erityisliikunta- ja seniorikortti

Riihimäellä on käytössä erityisliikuntakortti ja seniorikortti, joilla on pyritty mahdollistamaan edullinen liikunnan harrastaminen Riihimäen uimalassa. Korttien tavoitteena on aktivoida kuntalaisia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. **Erityisliikuntakortti** on otettu käyttöön 1.2.2016 ja se on tarkoitettu riihimäkeläisille vammaisille ja pitkäaikaissairaille. Erityisryhmiin kuuluvien kertamaksun alennuksen sekä erityisliikuntakortin myöntämisen perusteet on lueteltu alempana. Perusteena käytetään esimerkiksi Kela-kortissa olevaa erityiskorvattavia lääkkeitä varten myönnettyä tunnusta tai otetta Omakanta-palvelusta. Kortin myöntämisen perusteet ovat voimassa toistaiseksi ja niitä tarkistetaan vuosittain.

Avustajamerkintä

Henkilökohtaista avustajaa tarvitsevien asiakkaiden on mahdollista saada erityisliikuntakorttiin avustajamerkintä, joka oikeuttaa asiakkaan saamaan täysi-ikäisen avustajan maksutta mukaan uimalaan. Avustajamerkintä näkyy lippukassanhoitajalle erityisliikuntakorttia leimattaessa ja avustajan on kuljettava avustettavan mukana läpi uimalakäynnin.

Voimassaoloaika ja hinta

Erityisliikuntakortin voi lunastaa Urheilupuiston uimalassa viranhaltijapäätöstä kassalla esittämällä päätöksessä myönnettyksi ajaksi. Kortti on henkilökohtainen ja sen hinta on korttipanttimaksu 5 €. Kortti oikeuttaa uimahallin, maauimalan sekä kuntosalin ja saunaosastojen käyttöön alennettuun hintaan uimalan ollessa auki asiakkaille. Tällä hetkellä maksu on 3,50 €/krt eli aikuisten päivälipun hinta. Tieto erityisryhmään kuulumisesta kirjataan uimalan kortille, joka esitetään aina uimalaan tultaessa.

Erityisliikuntaryhmään kuuluvien on mahdollista lunastaa myös **kausikortti**. Erityisliikuntakortin kausikortin hinta puolelta vuodelta on 30 euroa tai vuodelta 50 euroa. Kausikortti on voimassa arkipäivisin maanantaista perjantaihin kello 6.00 – 16.00. Kortti otetaan käyttöön kokeiluluontoisesti.

Kortin käyttöä ja sen vaikuttavuutta seurataan vuosittain yhdessä seniorikortin kanssa. Kausikortin uusimista varten ei tarvitse hakea uutta päätöstä mikäli päätöstä ei ole tehty määräajaksi.

Hakeminen

Erityisliikuntakorttia haetaan uimalan kassalta saatavalla lomakkeella tai sähköisellä hakemuksella. Kirjallinen hakemus jätetään suljetussa kirjekuoressa uimalan kassalle. Hakemuksen liitteenä toimitetaan liitteet, joihin hakemuksessa vedotaan. Hakemukset ja päätökset käsitellään luottamuksellisesti. Erityisryhmien alennuksen ja avustajaoikeuden myöntää liikuntapäällikkö liikuntalaitosesimiehen esityksestä. Päätös toimitetaan hakijalle joko kirjeellä tai sähköpostilla. Erityisliikuntakortteja on myönnetty marraskuun loppuun 2016 mennessä 125 kappaletta. Käyttökertoja erityisliikuntakorteille on kertynyt lokakuun 2016 loppuun mennessä yhteensä 1876 kertaa.

Erityisliikuntakortin sekä erityisryhmiin kuuluvien alennusten myöntämisperusteet:

- ✓ Adhd, autismi, dysfasia (F 80.2 ja 80.1)
- ✓ Astmaatit: Kela-kortin tunnus 203
- ✓ AVH-sairaudet (esim. Afasia)
- ✓ CP- ja kehitysvammaiset
- ✓ Diabeetikot: Kela-kortin tunnus 103
- ✓ Elinsiirtopotilaat
- ✓ Epileptikot: Kela-kortin tunnus 111
- ✓ Etenevät keskushermoston sairaudet (diagnoosit G10-G13)
- ✓ Fibromyalgia (M79.0, M79.2)
- ✓ Invalidit: haitta-aste vähintään 40 % tai haittaluokka vähintään 11
- ✓ Kuulovammaiset (haittaluokka vähintään 8, vaikea kuulovamma)
- ✓ Lihastautia sairastavat: Kela-kortin tunnus 108
- ✓ MBD (diagnoosi F 90.0)
- ✓ Motoriikan kehityshäiriö (diagnoosi F 82)
- ✓ MS-potilaat: Kela-kortin tunnus 109 tai 303
- ✓ Näkövammaiset (haitta-aste 60 %, näkövammakortti)
- ✓ Parkinsonin tautia sairastavat: Kela-kortin tunnus 110
- ✓ Polion sairastaneet/ jälkitilat
- ✓ Psykiatriset sairaudet: Kela-kortin tunnus 112 tai 188
- ✓ Reumasairaat ja nivelpsoriasisista sairastavat: Kela-kortin tunnus 202 tai 313
- ✓ Sepelvaltimotautia sairastavat: Kela-kortin tunnus 206

- ✓ Sydämen vajaatoimintaa sairastavat: Kela-kortin tunnus 201
- ✓ Syöpäpotilaat

Riihimäellä on käytössä myös **seniorikortti**, joka on tarkoitettu yli 65-vuotiaille riihimäkeläisille. Seniorikortin käytänteet vastaavat erityisliikuntakorttia/ -alennusta. Osa ikääntyvien ryhmistä vaatii ilmoittautumisen etukäteen sekä erillisen ryhmien kausimaksun. Seniorikortin saa uimalan kassalta henkilöllisyystodistusta vastaan. Seniorikortteja on myyty 20.8.2015 - 31.10.2016 välisenä aikana 940 kappaletta, mutta tarkastelussa tulee ottaa huomioon, että osa kortin käyttäjistä on saattanut ostaa jo useamman kortin tänä aikana. Seniorikortin myynneissä tulee ottaa huomioon myös se, että osa yli 65-vuotiaista ovat oikeutettuja myös erityisliikuntakorttiin, mutta he ovat seniorikortin helppouden vuoksi ostaneet sen. Käyttökertoja seniorikorteille on kertynyt lokakuun 2016 loppuun mennessä yhteensä 21 818 kertaa.



2 RIIHIMÄEN ERITYISLIKUNNAN KEHITTÄMISKOHTEET JA TOIMENPITEET

2.1. Koordinointi ja yhteistyö

Riihimäen kaupungin liikuntapalveluissa pyrimme yhteistyöhön niin eri hallinnon alojen ammattilaisten kuin muidenkin toimijoiden kanssa. Liikuntapalvelut koordinoi kahta poikkihallinnollista työryhmää, joista erityisliikunnanohjaaja vastaa. Toinen näistä on Aktiivisuutta ikääntyville – työryhmä ja toinen Fyysisen kuntoutuksen ammatillinen vertaisverkosto. Aktiivisuutta ikääntyville – työryhmä toimii asiantuntijaelimenä ja yhteistyötahona ikääntyneiden liikuntapalveluiden toteuttamisessa ja kehittämisessä. Työryhmään kuuluvat:

- ✓ erityisliikunnanohjaaja
- ✓ terveysliikunnanohjaaja
- ✓ vanhuspalveluiden toiminnanohjaaja
- ✓ terveyskeskuksen fysioterapeutti
- ✓ vanhusneuvoston puheenjohtaja
- ✓ Kotokartanosäätiön liikunnanohjaaja
- ✓ tarvittaessa vanhuspalveluiden ja liikuntapalveluiden muut työntekijät ja päälliköt

Fyysisen kuntoutuksen ammatillinen vertaisverkosto koostuu Riihimäen, Lopen ja Hausjärven liikunnan sekä fysioterapian ammattilaisista. Verkosto kokoontuu kaksi kertaa vuodessa ja sen tarkoitus on lisätä seutukunnallista yhteistyötä sekä tiedonkulkua. Työryhmät parantavat erityisliikunnan asemaa ja tietoisuutta tekemällä Riihimäellä erityisliikunnan vaikuttamistyötä ja järjestämällä tilaisuuksia sekä toimivat erityisliikunnanohjaajan työn tukena.

Liikuntapalveluiden ja yhdistysten yhteistyötä toteutetaan salivuorojen lisäksi vertaisohjaajien ideo-päivissä ja yhdessä järjestettävissä tapahtumissa. Varsinainen erityisliikuntaa koskeva tiedonkulku ja ajatustenvaihto ovat tällä hetkellä vähäistä. Tiedonkulun parantamiseksi erityisliikunta on hyvä nostaa esille jokaisessa seurafoorumissa, jossa vaihdetaan tietoa ja näkemyksiä liikuntapalveluiden ajankohtaisista asioista. Samalla yhdistyksiä tulisi aktivoida selvittämään jäsenistönsä liikuntatarve ja nimeämään liikuntavastaavat, jotta kaikissa yhdistyksissä olisi jatkossa henkilö, johon voidaan olla yhteyksissä liikunta-asioissa.



Riihimäellä toimivan Kotokartanosäätiön toiminta on siirtynyt vuoden 2016 aikana hoivapalveluista yleishyödylliseksi toiminnaksi, hyvän ikääntymisen ja inhimillisen vanhustyön merkeissä. Tämä mahdollistaa myös yhteistyön vahvistamisen Kotokartanosäätiön ja heidän liikunnanohjaajan kanssaan ikääntyvien aktiivisuuden lisäämiseksi.

Kehittämistavoitteet:

- Liikuntaneuvonta- ja ohjaus erityisliikuntatoiminnan työkaluna
- Tietoisuus, asenteet ja osaaminen yhdenvertaisten liikuntamahdollisuuksien taustalla
- Jatketaan Aktiivisuutta ikääntyville –työryhmän ja Fyysisen kuntoutuksen ammatillisen vertaisverkoston toimintaa
- Parannetaan liikuntapalveluiden ja yhdistysten välistä yhteistyötä
- Aktivoidaan yhdistyksiä selvittämään jäsenistönsä liikuntatarve ja nimeämään liikuntavastaavat, mikä voi aktivoida yhdistyksiä järjestämään erityisliikuntaa
- Vahvistetaan yhteistyötä Kotokartanosäätiön kanssa
- Selvitetään vuosittaiset erityisliikunnan koulutustarpeet
- Kehitetään palveluketjua kaupungin sisäisesti: terveyskeskuksen ryhmistä liikuntapalveluihin ja liikuntapalveluiden ryhmistä yhdistysten sekä kansalaisopiston ryhmiin

Toimenpiteet:

- Aktiivisuutta ikääntyville –työryhmän operatiiviset toiminnot
- Järjestetään vuosittain seurafoorumi, jossa muiden asioiden ohella vaihdetaan tietoa ja näkemyksiä erityisliikunnan ajankohtaisista asioista
- Järjestetään tapaamisia sairaalan ja terveyskeskuksen lääkäreiden sekä muiden kuntoutuksesta työntekijöiden kesken
- Käydään konsultoimassa vammaisten asumis- ja päivätoimintayksiköitä arki- ja virkistysliikunnan ohjauksessa

2.2. Tiedottaminen

Riihimäen kaupungin liikuntapalveluiden tavoitteena on tukea liikunnan harrastamista elinkaaren kaikissa vaiheissa. Täten myös tiedottamisen täytyy tapahtua monin eri keinoin. Kuntalaiset löytävät tietoa kaupungin liikuntatarjonnasta muun muassa nettisivuilta, ilmoitustauluilta, paikallisesta

Aamuposti –lehdestä ja Riihimäen viikkouutiset -lehdestä, sosiaalisen median kanavista, kaupungin tietotuvalla, kirjastosta ja uimahallilta. Kolmessa viimeksi mainitussa on jaossa myös vuosittain päivittyviä paperisia liikuntakalentereita.

Liikuntapalvelututkimuksen mukaan Riihimäen kaupungin liikuntapalveluiden on syytä kiinnittää tiedottamiseen huomiota entistä enemmän tulevaisuudessa. Vastaajat toivoivat tiedottamiselta esimerkiksi sosiaalisen median entistä parempaa hyödyntämistä, verkkosivujen selkeyttämistä sekä näkyvämpää tiedottamista sanomalehdissä. Tiedottamiseen liittyy aina kuitenkin haasteita siitä, miten saavutetaan mahdollisimman moni kuntalainen. Monipuolisesta tiedottamisesta huolimatta kaikkia ei kuitenkaan pystytä saavuttamaan. Erityisliikuntapalveluista tiedottaminen on yksi tärkeimmistä kehittämistoimenpiteistä. Erityisliikunnasta on aikaisemmin laadittu oma erityisliikuntakalenteri, mutta nyt Riihimäen kaupungin liikuntakalenterista 2016–2017 löytyvät kaikki liikuntapalveluiden toiminnot. Näin muun muassa ne henkilöt, joilla toimintakyvyn rajoitteet ovat hyvin vähäisiä, pystyvät löytämään samasta kalenterista terveystoimintaa- ja erityisliikuntaryhmien tiedot. Tämän lisäksi internetsivuilla erityisliikunnan alla on erikseen jaoteltuina kaupungin liikuntamahdollisuudet kohderyhmittäin muun muassa vammaisille ja pitkäaikaissairaille. Myös alueen muiden toimijoiden erityisliikuntatoiminta ja -tapahtumat olisi hyvä saada kaupungin internetsivujen yhteyteen. Erityisliikunnan tiedottamista tulee kehittää kaikille lapsista vanhuksiin niin, että ennakkosasenteet häviävät ja sopeutuminen integraatioryhmiin helpottuu.

Kehittämistavoitteet:

- Tehostetaan ja kehitetään erityisliikunnan tiedonvälitystä, hyödyntämällä enemmän sähköpostia, internetsivuja ja sosiaalista mediaa
- Kehitetään viestintää tiedottamalla kaikille kaikista ajankohtaisista asioista, kuten uusista integraatioryhmistä ja avustuksista
- Kehitetään kaupungin jokapäiväistä sisäistä viestintää
- Edistetään omalta osaltamme erityisliikkujien tasavertaisuutta pitämällä yllä positiivista viestintää

Toimenpiteet:

- Tehdään alueellinen erityisliikuntatoiminnan koonti Riihimäen kaupungin nettisivuille
- Tehdään lista esteettömistä liikuntapaikoista nettisivuille
- Perustetaan erityisryhmiä järjestävien toimijoiden jaettu yhteystietoryhmä

2.3. Tapahtumat ja koulutukset

Riihimäen kaupungin liikuntapalvelut yhteistyössä terveyskeskuksen fysioterapian kanssa ovat käynnistäneet vuonna 2012 taloyhtiöiden liikuntatoiminnan. Omassa taloyhtiössä järjestettävä toiminta mahdollistaa myös sellaisten ikääntyvien osallistumisen, jolle talon ulkopuoliseen toimintaan osallistuminen on haastavaa. Toiminta alkoi yhdestä pilottitaloyhtiöstä ja tällä hetkellä mukana on kahdeksan taloyhtiötä. Toiminta on omaehtoista ja ryhmiä ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat. Alkuun toiminnasta käytettiin termiä kortteliliikunta, josta nykyisin käytetään termiä taloyhtiöiden liikunta. Tällä hetkellä taloissa on kevennetty tuki eli vertaisohjaajat ohjaavat ryhmiä viikoittain ja liikuntapalveluiden ohjaaja tai terveyskeskuksen fysioterapeutti käy muutaman kerran kauden aikana tukemassa vertaisohjaajien tärkeää työtä.

Riihimäen kaupungin liikuntapalvelut järjestää kaksi kertaa vuodessa vertaisohjaajien ideapäivät yhdistyksille. Tämän lisäksi liikuntapalvelut järjestää kaksi kertaa vuodessa taloyhtiöiden vertaisohjaajille oman ideapäivän. Eroavaisuutena ideapäivissä on se, että yhdistykset järjestävät ryhmiään liikuntatiloissa, mutta taloyhtiöiden toiminta tapahtuu pienemmässä tilassa kuten taloyhtiön kerhuhuoneella, joka sekin jo tuo lisähaastetta ohjaukseen. Koulutukset ovat vertaisohjaajille maksuttomia.

Riihimäen liikuntapalvelut yhteistyössä terveyskeskuksen kanssa ovat järjestäneet muutamia kuntosalikaverikoulutuksia vapaaehtoisille kuntosalikavereille. Nyt tätä toimintaa olisi hyvä pyrkiä vakiinnuttamaan niin, että koulutetuille kuntosalikavereille tarjottaisiin lisäkoulutusta ja ilmainen sisäänpääsy kuntosalille, jotta vapaaehtoistoiminta jatkuisi. Vuosittain järjestettävässä harrastemessu – tapahtumassa olisi jatkossa tärkeää huomioida lajiesittelyissä ja -kokeiluissa myös erityisliikunnan mahdollisuudet. Näin erityisliikkujat tiedostavat mitä mahdollisuuksia heillä voisi olla paikakunnalla liikunnan harrastamisessa. Myös jo perinteeksi muodostuneen ulkoilupäivän tiedottamista tulee lisätä, jotta tapahtumaan saadaan jatkossa vieläkin suurempi osanotto.

Kehittämistavoitteet:

- Ylläpidetään ja kehitetään jo olemassa olevia koulutuksia kuten vertaisohjaajien koulutus
- Kehitetään koulutuksia kuntosalikavereille
- Tehdään aktiivisesti yhteistyötä poikkihallinnollisesti (esim. kulttuuri) järjestämällä yhteisiä kaikille avoimia tapahtumia, joissa huomioitu myös erityisliikkujat

- Kartoitetaan uudelleen ne taloyhtiöt, joissa asuu paljon ikäihmisiä ja lisätään liikuntatoimintaa taloyhtiöissä yhteistyössä asukkaiden kanssa

Toimenpiteet:

- Jatketaan maksuttomia ohjaajakoulutuksia eri toimijoiden vertaisohjaajille
- Suunnitellaan liikuntatapahtumat niin, että erityisliikkujat voivat myös mahdollisuuksien mukaan osallistua niihin
- Sisällytetään erityisliikuntamahdollisuuksia jo olemassa olevaan Harrastemessut – tapahtumaan
- Ohjataan uudet liikuntatoimintaan mukaan tulevat taloyhtiöt toiminnassaan alkuun
- Avustetaan yhdistyksiä erityisliikuntatapahtumien järjestämisessä käytettävissä olevien resurssien puitteissa

2.4. Ryhmät

Kaupungin olisi hyvä keskittyä ryhmätarjonnassa haastavampiin ryhmiin. Näiden ohjaamiseen tarvitaan erityisosaamista, jota ei voi olettaa olevan esimerkiksi yhdistyksillä. Haastavista ryhmistä nimettäköön neurologiset ja liikuntavammaiset asiakkaat. Nykyisten ryhmien turvaaminen on siis tärkeää ja lisäksi perustetaan uusia ryhmiä tarpeen mukaan. Tällä hetkellä lähes kaikille erityisliikunnan kohderyhmille löytyy jotain tarjontaa, mutta sitä voidaan monipuolistaa lisäämällä tarjontaa esimerkiksi mielenterveyskuntoutujille, heikkokuntoisille iäkkäille sekä omaishoitajille ja hoidettaville. Vuonna 2015 omaishoidon tuella hoidettavia 75 vuotta täyttäneitä oli Suomessa 3,6 % eli noin 18 000 vastaavanikäisestä väestöstä ja määrän odotetaan kasvavan. Myös erityislasten ryhmiä toivotaan lisää ja niiden järjestämiseen toivotaan seurayhteistyötä. Esimerkiksi erityislasten uimakoulu sekä motorisesti heikompien lasten sählyryhmät ovat ajankohtaisia lähivuosien aikana. Jokaisen ryhmän kohdalla tulee myös huomioida integroinnin mahdollisuudet, sillä **integrointiryhmät ovat tulevaisuutta**. Integrointia tulemme kokeilemaan esimerkiksi perheiden hyvinvointikurssin ja erityislasten liikuntaryhmän osittaisella yhdistämisellä.

lääkkäiden määrän kasvaessa, tarvitaan tulevaisuudessa pelkästään iäkkäiden ryhmiä nykyistä enemmän. Palveluketjun olisi hyvä kehittyä sellaiseksi, että kansalaisopisto ja yhdistykset ottaisivat vastuuta hyväkuntoisten ikääntyneiden liikuttamisesta, jolloin liikuntapalvelut huolehtisivat heistä, joiden toimintakyky on heikentynyt esimerkiksi pitkäaikaissairauden takia. Tässä ketjussa terveyskeskus vastaisi kuntouttavasta toiminnasta ja fysioterapiasta. Myös vanhuspalvelulain mukaisessa

suunnitelmassa 2014–2018 mainitaan, että liikuntatoimintaa tulee tehostaa, jotta ikäihmiset selviytyisivät kotona pitempään. Kuntoutuksen resursseihin, kuntoutussuunnitelmien laatimiseen ja kuntoutuksen toteuttamiseen kotona on panostettava jatkossa enemmän. Tällä hetkellä Riihimäen kaupungin Rautatienpuiston päivätoiminnassa koulutetaan hoitohenkilökuntaa liikunta-alan osajiksi ja siten erityisliikunnanohjaajan työpanos siellä kevenee. Ohjauksia jatketaan muistisairaiden päivätoiminnassa Rentukassa sekä vapaaehtoiskeskus Virsussa ohjaukskausien välillä.

Kehittämistavoitteet:

- Riihimäen liikuntapalvelut keskittyvät ryhmätarjonnassa haastavimpiin ryhmiin
- Kehitetään erityisliikunta- ja integraatioryhmiä yhteistyössä eri toimijoiden kanssa
- Kannustetaan yhdistyksiä integroimaan erityisryhmiin kuuluvia asiakkaita omiin ryhmiinsä
- Kehitetään kesäajan erityisliikuntaa
- Huolehditaan kaupungin järjestämässä iltapäivätoiminnassa erityislapsille mahdollisuus päivittäistä vireyttä edistävään liikuntaan yhteistyössä Liikkuva Koulu -hankkeen kanssa
- Hankitaan tarvittaessa lisää välineistöä erityisliikuntaan
- Aktivoidaan mielenterveyskuntoutujia kuntosalille ja liikkumaan suositusten mukaan

Toimenpiteet:

- Järjestetään omaishoitajien ja hoidettavien ryhmä yhteistyössä Kotokartanosäätiön kanssa
- Järjestetään integraatioryhmä, jossa lapsiperheet ja erityislapsiperheet liikkuvat yhdessä
- Järjestetään taukojumppaa ja liikuntaneuvontaa psykiatrisessa päivätoiminnassa
- Integroidaan erityislapsset kesäuimakouluihin (erityisliikunnanohjaaja mukana)
- Ollaan mukana järjestämässä integroitua liikuntatoimintaa Peltosaaren ja Harjunrinteen kouluissa

2.5. Liikuntatilojen esteettömyys

Riihimäen kaupungin liikuntapalveluiden tavoitteena on turvata kaikille erityisryhmiin kuuluville henkilöille mahdollisuus käyttää esteettömiä, turvallisia ja liikkumaan houkuttelevia liikuntapaikkoja kaikkina vuodenaikoina. Riihimäen liikuntapaikkojen ja -tilojen tarjonnasta vastaavat niin kaupunki kuin yksityiset toimijat. Keskeisimmät liikuntapaikkamme ovat uimahalli, urheilutalo, Peltosaaren liikuntapuisto, kamppailukeskus sekä ulkoilalueet Riutta, Vahteristo ja Varuskunnan pururata.



Riihimäen kaupungin liikuntapaikat saivat liikuntapalvelututkimuksessa 2016 kokonaisuudessaan melko hyviä arvioita tutkimukseen osallistuneilta vastaajilta. Keskiarvojen osalta vastaajat olivat tyytyväisimpiä ulkoilureitteihin, luontopolkuihin, maauimalaan sekä uimahalliin. Vastaajat toivoivat liikuntapaikkojen osalta myös suurempaa uimahallia sekä nurmikenttiä, jotka olisivat käytössä myös talviaikaan. Nurmikenttä helpottaisi myös iäkkäiden ulkoilua talvella, koska kaatumisen riski saa monen jättämään liukkailla keleillä ulkoilun kokonaan.

Tulevaisuuden haasteena on erityisesti turvata jokaisen kaupunkilaisen mahdollisuudet päivittäiseen liikkumiseen omassa elinympäristössään. Erityisliikkujien kannalta tilojen tulisi olla esteettömiä ja mielellään elinympäristöä lähellä. Erityisliikkujien kannalta Riihimäen olennaisimmat liikuntapaikat ovat uimahalli ja urheilutalo. Molemmista liikuntapaikoista löytyvät hissit, mutta myös kehittämisen varaa näissä vanhoissa rakennuksissa löytyy. Esteettömyyden kehittämisen kannalta positiivista on se, että esteettömyysongelmista on Riihimäellä tehty kartoituksia. Riihimäen uimahallin viimeisin esteettömyyskartoitus on tehty 7.11.2013 yhteistyössä uimahallin esimiehen, tilapalveluiden ja vammaisneuvoston esteettömyysasiantuntijoiden kanssa. Kartoituksessa listattuja puutteita ja parannusehdotuksia on osittain viety eteenpäin, muun muassa porealtaaseen on lisätty kaide niin, että se kulkee molemmilla puolin portaita. Myös pukuhuoneiden kontrastia on lisätty käsittelemällä penkit vaaleiksi sekä sisääntuloaulan pylväs merkitty huomioteipillä. Parannettavaa löytyy silti edelleen, esimerkiksi yleiset opastuskyltit vaativat uusimista ja valaistusta tarvittaisiin edelleen enemmän etenkin aulasta pukuhuoneisiin vieviin portaisiin.

Erityisryhmille soveltuvalle kuntosalille on konkreettinen tarve. Erityisryhmiin kuuluville ja heikkokuntoisille iäkkäille ei Riihimäeltä löydy täysin esteetöntä kuntosalia, joka olisi vapaassa käytössä joka päivä. Erityisryhmille soveltuvan ja lihasvoimaharjoitteluun kannustavan kuntosalin tulee olla selkeä ja hyvin valaistettu ja helppokulkuinen, tarvittaessa myös apuvälineillä. Laitteiden ohjeet ovat yksinkertaiset ja hyvin näkyvillä, eikä laitteisiin meno vaadi suurta ponnistelua tai aiheuta vaaratilanteita. Mitä paremmin laitteet voi säätää yksilöllisesti ja säädöt ovat selkeästi näkyvillä tai ne älykortin avulla asetetaan automaattisesti, sitä turvallisempaa ja tehokkaampaa harjoittelu on – kaikenikäisille. Erityisryhmille soveltuvassa kuntosalissa olisi myös hyvä olla aina mahdollisuus kysyä neuvoa harjoitteluun. Lisäksi kuntosalille tulon tulisi olla vaivatonta, myös julkisilla kulkuvälineillä. Inkilänhovi ry on Riihimäellä toimiva vanhusten, vammaisten ja veteraanien palvelutalo ja heidän kuntosalinsa on paikallisten yhdistysten paljon käyttämä. Inkilänhovin kuntosalissa on ikäihmisille hyvin soveltuvat HUR-ilmanpainelaitteet, mutta salin vapaat harjoitusvuorot ovat ainoastaan viikonloppuisin. **Erityisryhmille ja heikkokuntoisille iäkkäille soveltuva kuntosali olisi tärkeä ja ehdoton lisä kaupungin tarjontaan,** jotta voidaan vähentää tarvetta sosiaali- ja terve-

yspalveluille sekä lykätä muun muassa laitoshoidon joutumista. Kuntosali olisi hyvä sijoittaa sellaiselle asuinalueelle, jossa asuu paljon huonokuntoisia iäkkäitä kuten esimerkiksi Peltosaari.

Kehittämistavoitteet:

- Liikkumisympäristöt ja olosuhteet liikunnan mahdollistajina
- Huomioidaan uusien liikuntatilojen ja ulkoilureittien suunnittelussa erityisliikunnan vaatimukset tilojen ja reittien esteettömyydestä
- Parannetaan esteettömyyttä yhteistyössä teknisen toimen kanssa poistamalla tiedossa olevia esteettömyysongelmia
- Kuullaan liikuntayhdistysten näkemyksiä kun tekninen toimi suunnittelee, kehittää ja ylläpitää kuntalaisten elinympäristöä yhteistyössä eri tahojen kanssa
- Suunnitellaan erityisryhmille ja heikkokuntoisille ikääntyville soveltuvan kuntosalin rakentamista ja kehittämistä
- Myönnetään erityisliikuntaan tiloja, jotka soveltuvat erityisliikkuville parhaiten

Toimenpiteet:

- Lisätään esteettömiä liikuntamahdollisuuksia, muun muassa kunnostamalla Hatlamminsuon luontopolun pitkospuut esteettömiksi
- Lisätään kontrastia liikuntatiloissa, jotta näkövammaiset hahmottavat tilat paremmin
- Uudistetaan uimahallin opastusta selkeyttämällä opasteet yhdenmukaisiksi, muun muassa lisäten kontrastia ja pistekirjoitusta selkeän kokonaisuuden saamiseksi

2.6. Kuljetukset ja avustajat

Terveyskeskuksen fysioterapeutin ja vanhuspalveluiden työntekijöiden mukaan kotona asuvien heikkokuntoisten ikäihmisten erityisliikuntapalveluiden järjestämisen esteiksi nousevat kuljetusongelmat ja avustajapula. Tilanne saattaa olla sellainen, että ei välttämättä päästä kotoa edes pihalla odottavaan taksiin ilman apua. Erityisryhmiin kuuluvat henkilöt ovat omaisten ja ystävien kuljetuksen varassa eikä avustajia ole riittävästi. Olisi siis tarpeen selvittää kuinka paljon vammaispuolalaisia kuljetuspalveluita on hyödynnetty Riihimäellä liikuntaharrastusten yhteydessä ja kuinka hyvin palvelumahdollisuuksista on tiedotettu. Samalla voitaisiin selvittää voidaanko kuljetuspalve-

luiden tarjoamisessa liikuntaharrastuksiin tehdä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa, kuten koulukuljetusten kanssa.

Kehittämistavoitteet:

- Uusia ryhmiä perustettaessa huomioidaan ryhmätarjonnan ulottuminen tasaisesti alueella ja mietitään mahdollisuuksia viedä ryhmiä sinne missä asiakkaat ovat
- Edistetään erityisliikunnan piiriin kuuluvien kaupunkilaisten tasa-arvoa liikunnassa mm. huolehtimalla riittävästä resursseista (tilat, kuljetuspalvelut, välineet, ohjaajat ja avustajat) sekä lisäämällä tiedotusta
- Aktivoidaan vapaaehtoisia kuntalaisia ja opiskelijoita ulkoilemaan ja käymään kuntosalilla iäkkäiden kanssa

Toimenpiteet:

- Rekrytoidaan uusia vapaaehtoisia avustajia erityislasten ja vammaisten liikuntatoimintaan esimerkiksi oppilaitoksista



3 TOIMENPITEIDEN JAKSOTUS

Riihimäen kaupungin erityisliikunnan kehittämissuunnitelma on laadittu heinä-joulukuussa 2016 yhteistyössä fyysistä aktiivisuutta edistävien työryhmien kanssa sekä erityisliikunnanohjaajan tekemien havaintojen ja kyselyiden pohjalta. Suunnitelmassa on huomioitu myös vuonna 2016 tehty Riihimäen kaupungin liikuntapalvelututkimus, Riihimäen seudun vanhuspalvelulain mukainen suunnitelma 2014–2018 sekä Riihimäen seudun vammaispoliittinen ohjelma 2015–2020. Myös erityisliikuntaa koskevia valtakunnallisia suosituksia on huomioitu, kuten Soveltavan liikunnan kehittämissuosituksien 2016–2021 sekä Liikunta- ja mielenterveysalan kehittämissuosituksien 2015. Erityisliikunnan kehittämissuunnitelmaan on kirjattu palveluiden kehittämiskohteet ja toimenpiteet niiden edistämiseksi. Tavoitteena on erityisliikuntapalveluiden kehittyminen, asiakkaiden aktivoiminen ja toiminnan laajentuminen koko kaupungin alueella ja myös muiden toimijoiden keskuudessa. Suunnitelma tullaan käsittelemään Riihimäen kulttuuri- ja vapaa-aikajaostossa, jonka jälkeen siitä tiedotetaan sidosryhmille ja suunnitelmaa lähdetään toteuttamaan. Tulevaisuudessa suunnitelma tullaan tarpeen mukaan päivittämään.

TOIMENPIDE	2017	2018	2019	2020
Aktiivisuutta ikääntyville –työryhmän operatiiviset toiminnot	x	x	x	x
Järjestetään vuosittain seurafoorumi, jossa muiden asioiden ohella vaihdetaan tietoa ja näkemyksiä erityisliikunnan ajankohtaisista asioista	x	x	x	x
Järjestetään tapaamisia sairaalan ja terveyskeskuksen lääkäreiden sekä muiden kuntoutuksesta työntekijöiden kesken	x	x	x	x
Käydään konsultoimassa vammaisten asumis- ja päivätoimintayksiköitä arki- ja virkistysliikunnan ohjauksessa		x		x
Tehdään alueellinen erityisliikuntatoiminnan koonti Riihimäen kaupungin nettisivuille	x	x	x	x
Tehdään lista esteettömistä liikuntapaikoista nettisivuille	x			
Perustetaan erityisryhmiä järjestävien toimijoiden jaettu yhteystietoryhmä	x			
Jatketaan maksuttomia ohjaajakoulutuksia eri toimijoiden vertaisohjaajille	x	x	x	x
Suunnitellaan liikuntatapahtumat niin, että erityisliikkujat voivat myös mahdollisuuksien mukaan osallistua niihin	x	x	x	x
Sisällytetään erityisliikuntamahdollisuuksia jo olemassa olevaan Harrastemessut -tapahtumaan	x	x	x	x
Ohjataan uudet liikuntatoimintaan mukaan tulevat taloyhtiöt toiminnassaan alkuun	x		x	
Avustetaan yhdistyksiä erityisliikuntatapahtumien järjestämisessä käytettävissä olevien resurssien puitteissa	x	x	x	x

Järjestetään omaishoitajien ja hoidettavien ryhmä yhteistyössä Kotokartanosäätiön kanssa	x	x	x	x
Järjestetään integraatioryhmä, jossa lapsiperheet ja erityislapsiperheet liikkuvat yhdessä	x	x	x	x
Järjestetään taukojumppaa ja liikuntaneuvontaa psykiatrisessa päivätoiminnassa	x			
Integroidaan erityislapset kesäuimakouluihin (erityisliikunnanohjaaja mukana)	x	x	x	x
Ollaan mukana järjestämässä integroitua liikuntatoimintaa Peltosaaren ja Harjunrinteen kouluissa		x	x	x
Lisätään esteettömiä liikuntamahdollisuuksia, muun muassa kunnostamalla Hatlamminsuon luontopolun pitkospuut esteettömiksi		x		
Lisätään kontrastia liikuntatiloissa, jotta näkövammaiset hahmottavat tilat paremmin		x		
Uudistetaan uimahallin opastusta selkeyttämällä opasteet yhdenmukaisiksi, muun muassa lisäten kontrastia ja pistekirjoitusta selkeän kokonaisuuden saamiseksi		x		
Rekrytoidaan uusia vapaaehtoisia erityislusten, vammaisten ja iäkkäiden liikuntatoimintaan		x		x

Lähteet

Liikuntalaki 390/2015

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Soveltavan liikunnan kehittämissuositukset 2016–2021

<http://soveli-fi->

bin.directo.fi/@Bin/cc194b081d1770ced7118d7fed8ccf2f/1480937201/application/pdf/884639/SoveLi%20KeHiSu2015_verkko.pdf

Liikunta- ja mielenterveysalan kehittämissuositukset 2015

http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/liikunta- ja_mielenterveysalan_kehittamislinjaukset.pdf

MUUTOSTA LIIKKEELLÄ! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1

Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi

<https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/index>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sairastavuusindeksi

<http://www.terveytemme.fi/sairastavuusindeksi/>

Hausjärven, Lopen ja Riihimäen vanhuspalvelulain mukainen suunnitelma 2014–2018:

http://www.riihimaki.fi/wp-content/uploads/sites/3/2015/01/Suunnitelma-2014_2018.pdf

Riihimäen seudun vammaispoliittinen ohjelma 2015–2020

<http://www.riihimaki.fi/wp-content/uploads/sites/3/2015/12/Vammaispoliittinen-ohjelma-2015-2020-Riihimaen-seutu.pdf>

Riihimäen kaupungin erityisliikunta

<http://www.riihimaki.fi/palvelut/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ohjattu-liikunta/erityisryhmien-liikunta/>

Riihimäen kaupungin strategia 2013–2016

<http://www.riihimaki.fi/palvelut/konserni-ja-hallintopalvelut/uusi-riihimaki-strategia/strategiatyo-3/>

Riihimäen kaupungin liikuntapalvelututkimus 2016

Riihimäen kaupungin erityisliikuntakortti

<http://www.riihimaki.fi/palvelut/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntapaikat/uimala/erityisliikuntakortti/>

Riihimäen kaupungin vapaa-aika ja kulttuuripalvelujen avustussäännöt (§ 27/29.2.2012)

<http://www.riihimaki.fi/wp-content/uploads/sites/3/2015/01/Avustussääntö-1.3.2012.pdf>

Riihimäen kaupungin tilastokirja 2015

https://issuu.com/rhl-data/docs/tilastokirja_2015?e=1975705/15313281

