

ERITYISLIKUNNAN JA YLI 65-
VUOTIAIDEN TERVEYSLIKUNNAN
TILANNE MUURAMESSA VUONNA 2008

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Syksy 2009
Pekka Kortteinen

Lahden ammattikorkeakoulu
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

PEKKA KORTTEINEN: Erityisliikunnan ja yli 65-vuotiaiden terveysliikunnan tilanne Muuramessa vuonna 2008

Opinnäytetyö, 35 sivua, 24 liitesivua

Syksy 2009

TIIVISTELMÄ

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää erityisliikunnan ja yli 65-vuotiaiden terveysliikunnan tilanne Muuramessa vuonna 2008, koska aiempaa tietoa kohderyhmien laajuudesta, tarpeista ja heidän tarvitsemistaan palveluista Muuramessa ei ollut. Tutkimuksessa kartoitettiin Muuramessa lukuvuonna 2007-2008 toimineet liikuntaryhmät, Muuramen liikuntapaikat ja selvitettiin erityisryhmiin kuuluvien sekä yli 65-vuotiaiden muuramelaisten määrä. Lomakekyselyllä selvitettiin erityisryhmien ja yli 65-vuotiaiden ryhmien edustajien mielipiteitä ja toiveita Muuramessa tapahtuvasta erityis- ja yli 65-vuotiaiden terveysliikunnasta. Tutkimustulosten perusteella yli 65-vuotiaiden terveysliikunnan koettiin olevan Muuramessa hyvällä tasolla. Sen sijaan erityisliikunnan koettiin olevan välttävällä tasolla, koska liikuntaryhmiä oli vähän ja liikuntatarjonta oli yksipuolista. Molemmille kohderyhmille soveltuvia sisä- ja ulkoliikuntapaikkoja oli kuitenkin runsaasti. Tutkimuksen perusteella erityisliikunta vaatii Muuramessa huomattavaa kehittämistä. Myös terveysliikunnan kasvava merkitys tulevaisuudessa tulee huomioida, koska Muuramessa ikääntyneiden määrä tulee kaksinkertaistumaan seuraavien 15 vuoden aikana.

Avainsanat: erityisliikunta, terveysliikunta, erityisryhmät, ikääntyneet, pitkäaikaissairaat, vammaiset

Lahti Polytechnic
Faculty of Physical Activity

PEKKA KORTTEINEN: The condition of adapted physical activity and the health activity of over 65 years old people in the town of Muurame in 2008

Research, 35 pages, 24 appendices

Autumn 2009

ABSTRACT

The aim of this study was to research the condition of adapted physical activity and the health activity of over 65 years old people in the town of Muurame in 2008. There was no previous information about the width and needs of the groups and services needed in Muurame. Physical activity groups that took place in Muurame in term 2007-2008 and physical activity places were surveyed. Also the number of people eligible to special groups and the number of over 65 years old were researched. With the inquiry sent to special groups and representants of over 65 years old opinions and wishes about the adapted physical activity and health activity were researched. According to the results the health activity in over 65 year old people was considered at good level. Instead, adapted physical activity was considered unsatisfactory, because of low supply of different sport groups and one-sided sport supply. However, there were plenty of suitable physical activity places, both inside and outside, to both groups. In conclusion, adapted physical activity needs to be remarkably developed in Muurame. In the future, the meaning of health activity also needs to be paid attention to, because in Muurame the number of elderly people will be doubled in 15 years.

Key words: adapted physical activity, health activity, special groups, elderly people, chronics, handicapped

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	ERITYISLIIKUNTA	3
2.1	Erityisliikunnan määritelmät	3
2.2	Erityisliikunnan keskeiset ryhmät	6
2.2.1	Vammaiset	7
2.2.2	Pitkäaikaissairaat	7
2.2.3	Ikääntyneet	8
2.3	Erityisliikunnan toiminnan järjestäjät	8
2.3.1	Kuntien liikuntatoimi	9
2.3.2	Erityisliikunnan järjestöt	9
2.3.3	Sosiaali- ja terveydenhuollon laitokset	9
2.4	Esteettömät liikuntapaikat	10
3	TERVEYSLIIKUNTA	11
3.1	Terveysliikunnan määritelmät	11
3.2	Yli 65-vuotiaiden terveysliikunnan toiminnan järjestäjät	13
4	MUURAMEN VÄESTÖ	15
5	TUTKIMUSONGELMAT	19
6	TUTKIMUSMENETELMÄT	20
7	TULOKSET	24
7.1	Ohjattu liikuntatoiminta	24
7.2	Ryhmien edustajien mielipiteet ja toiveet	24
7.3	Muuramen liikuntapaikat	26
7.4	Erityisryhmiin kuuluvat ja yli 65-vuotiaat Muuramessa	27
9	POHDINTA	28
	LÄHTEET	31
	LIITTEET	36

Liite 1. Kysely erityisryhmien ja yli 65-vuotiaiden ryhmien edustajille.	36
Liite 2. Toimintahaastattelu järjestöille ja muille toimijoille	44
Liite 3. Sisäliikuntapaikat	47
Liite 4. Ulkoliikuntapaikat	51
Liite 5. Liikuntaryhmien toiminta	57

1 JOHDANTO

Tämän työn tarkoituksena on selvittää Muuramen erityisliikunnan ja yli 65-vuotiaiden terveystoiminnan tilanne. Näitä Muuramessa tapahtuvan liikunnan aloja ei ollut tutkittu kuin kapeasti pienissä projekteissa ryhmien määrän ja toiminnan osalta. Tämäkin tieto oli jo osittain vanhentunutta ja tarvitsi päivitystä. Tutkittua tietoa erityisliikunnan ja yli 65-vuotiaiden terveystoiminnan järjestäjistä, niiden tämän hetkisestä toiminnasta ja sen laajuudesta ei ole ollut. Myöskään Muuramen liikuntapaikoista ja niiden soveltuvuudesta tutkimuksen kohderyhmille ei ole ollut kartoitettua tarkkaa tietoa. Lisäksi halusin saada selville erityisliikuntaan ja yli 65-vuotiaiden terveystoimintaan osallistuvien ihmisten mielipiteet tämän hetken toiminnasta ja toiveista tulevaisuuteen. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää muuramelaisen erityisliikunnan ja yli 65-vuotiaiden terveystoiminnan tilanne, jotta näitä aloja pystytään jatkossa kehittämään tarpeiden ja resurssien mukaan.

Keväällä 2006 kyselin Muuramen vapaa-aikatoimen päälliköltä Varpu Hihnalalta onko tarpeen tutkia Muuramessa jotain soveltavaan liikuntaan liittyvää osaa. Olin valinnut suuntautuviksi opinnoiksi soveltavan liikunnan, koska olin kiinnostunut alasta ja ajatellut, että tulevaisuudessa erityisliikunnan ohjaajille voi olla paljon tarvetta. Halusin osallistua kotikuntani liikuntatoiminnan syvempään tutkimiseen ja samalla suorittaa opinnäytetyöni. Hihnala ilmaisikin muutaman viikon kuluttua, että muuramelaisesta erityisliikunnasta sekä ikääntyvien terveystoiminnasta ei ole tarkkaa tietoa, ja tarvetta tämän alueen tutkimiseen ja kehittämiseen olisi. Hän kertoi jo silloin erityis- ja yli 65-vuotiaiden terveystoiminnan tarpeen lisääntymisestä Muuramessa lähitulevaisuudessa. Tarpeen lisääntymisen hän perusteli ikääntyvien määrän voimakkaalla kasvulla tulevaisuudessa sekä ihmisten toimintakyvyn aikaisemman heikentymisen. Innostuin nopeasti aiheesta, koska koin sen olevan tärkeä muuramelaisille tulevaisuudessa, niin ihmisten terveyden kuin kunnan sosiaali-, terveys- ja talouspolitiikan kannalta. Erityisliikunta ja terveystoiminta etenkin ikääntyvien osalta menevät usein päällekkäin. Tämä johtuu siitä, että ikääntyvien toimintakykyä on vaikea käytännössä määritellä ja heille

tarkoitettut liikuntaryhmätkin liukuvat erityisliikunnan ja terveysliikunnan välimaastossa. Tämän vuoksi yli 65-vuotiaiden terveysliikunta otettiin mukaan tutkimukseen.

Viime aikoina on valtakunnallisesti kiinnostuttu tutkimaan ja kehittämään erityisryhmien sekä ikääntyvien terveyttä ja hyvinvointia. Tähän pääsyynä on tietysti pelko ja kiinnostus tulevaisuuden sosiaali- ja terveystalouksista ikääntyvien ihmisten määrän lisääntymisen sekä erityisryhmiin kuuluvien henkilöiden määrän nousun myötä.

2 ERITYISLIIKUNTA

2.1 Erityisliikunnan määritelmät

Erityisryhmien liikunta -käsitteen on Suomessa määritellyt Erityisryhmien liikunta 2000-toimikunta mietinnössään 1996 seuraavalla tavalla: ”Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan sellaisten 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 ja erityisosaamista.” Toimikunta määritteli erityisryhmiksi vammaiset ja pitkäaikaissairaat sekä ne iäkkäät henkilöt, joiden toimintakyky esti osallistumisen yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Lisäksi sosiaalisten syiden takia yleisen liikuntatarjonnan ulkopuolelle jääneet henkilöt kuuluvat erityisryhmiin. (Erityisryhmien liikunta 2000- toimikunnan mietintö, 9.)

Erityisryhmien liikunnasta on käytetty viimeisten 20 vuoden aikana termiä erityisliikunta(Rintala & Huovinen 2007, 191.). Erityisliikunta-termi korostaa enemmän itse liikuntaa kuin ryhmää, mikä viittaa lääketieteellisiin jaotteluihin(Mälkiä & Rintala 2002, 7.). Suomessa erityisliikunta-termiä(Adapted Physical Activity) käytetään kattoterminä, mikä sisältää mm. kuntoutuksellisen liikunnan ja kilpaurheilun(Rintala & Huovinen 2007, 191.). Erityisliikunnasta käytetään termiä soveltava liikunta(Adapted Physical Education) silloin, kun on kyse liikuntakasvatuksesta tai liikunnanopetuksesta ja niiden opetusmenetelmien soveltamisesta. Soveltava liikunta käsitettä käytetään yleensä koululiikunnan yhteydessä.(Mälkiä & Rintala 2002, 7.)

Soveltavalla liikunnanopetuksella tarkoitetaan sellaista liikunnanopetusta, jossa otetaan huomioon jokaisen henkilön yksilölliset valmiudet, tarpeet ja kiinnostuksen kohteet. Yleensä soveltavalla liikunnanopetuksella viitataan erityisryhmien lapsiin ja nuoriin, mutta käsitettä voidaan käyttää aina, kun puhutaan liikunnanopetuksen tai -ohjauksen muokkaamisesta yksilön tarpeita vastaavaksi.(Koljonen & Rintala 2002, 202-211.)

Liikunnanopetusta ja -ohjausta tulisi soveltaa osallistujien yksilöllisiä tarpeita vastaavaksi kaikkialla, missä liikuntaa opetetaan ja ohjataan: niin varhaiskasvatuksessa, kouluissa, järjestöissä, kuntien liikuntaryhmissä kuin kaupallisissa liikuntapalveluissakin(Huovinen & Rintala 2007, 197.).

Soveltaminen voi olla teknistä, rakenteellista tai kasvatuksellista. Teknistä soveltamista voidaan käyttää esimerkiksi apuvälineiden tai rakenteiden muuntelussa. Rakenteellista soveltamista on pelien ja leikkien sääntöjen muutokset. Kasvatuksellista soveltamista on erilaisten opetus- ja valmennusmenetelmien sekä harjoitustapojen käyttö.(Mälkiä & Rintala 2002, 7-10.)

Soveltamisen määrään vaikuttavat osallistujien kyvyt ja ominaisuudet sekä itse liikuntatilanne. Liikuntatilanteeseen vaikuttavat mm. käytettävissä olevat välineet ja liikuntatilat tai ryhmän koko. (Huovinen & Rintala 2007, 197.)

Soveltamisen tarve vaihtelee vähäisistä muutoksista huomattavaan opetuksen soveltamiseen. Usein riittää pelien ja leikkien sääntöjen soveltaminen yksilöllisesti, mutta joskus opetettava tarvitsee oman yksilöllisen tehtävän muun opetuksen ulkopuolelta.(Huovinen & Rintala 2007, 197.)

Nykyään erityisliikunnasta puhuttaessa käytetään usein termejä integraatio ja inklusio. Integraatiolla erityisliikunnassa tarkoitetaan erityisen tuen tarpeessa olevan oppilaan tai ryhmän opettamista yleisopetuksen tai ohjauksen yhteydessä. Inklusiolla tarkoitetaan erityistä tukea vaativan oppilaan sulauttamista yhteiskuntaan eli hän elää normaalisti yhteiskunnassa tukipalveluidensa avulla. Näitä tukipalveluita ovat mm. henkilökohtainen avustaja, kuljetus- ja kuntoutuspalvelut.(Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 443.)

Erityisliikuntaa säätelee moni laki. Niin Perustuslaki, liikuntalaki, kansanterveyslaki kuin myös vammaispalvelulaki säätelevät ja ohjaavat erityisliikunnan järjestämistä ja toteuttamista. Niin kuin Suomen Perustuslaki(Suomen Perustuslaki L 731/99) perusoikeuksista määrää: ”Ihmiset

ovat yhdenvertaisia lain edessä. Ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella.”

Vuodesta 1980 lähtien erityisryhmien liikuntatoiminnan järjestämistä on säädellyt liikuntalaki(Liikuntalaki L 984/1979). Lain tarkoituksypykälässä todettiin, että liikuntapolitiikkamme perustavoitteena on järjestää liikunnan perusedellytykset tasapuolisesti kaikille kansalaisille. Vuonna 1999 voimaan astunut uusi liikuntalaki(Liikuntalaki L 1054/98) kumosi vanhan lain. Uusi laki korostaa entisestään erityisryhmien liikunnan huomioon ottamista ja edistämistä kuntien liikuntatoiminnassa, läänien liikuntatoimessa sekä valtionhallinnossa ministeriössä.

”Tämän lain tarkoituksena on edistää liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa, edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Lisäksi lain tarkoituksena on liikunnan avulla edistää tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta sekä tukea kulttuurien moninaisuutta ja ympäristön kestäväää kehitystä.” (Liikuntalaki 1§)

Kansanterveyslaki määrää kunnan tehtäväksi seurata kunnan asukkaiden terveydentilan ja siihen vaikuttavien tekijöiden kehitystä väestöryhmittäin, huolehtia terveystarkkohtien huomioon ottamisesta kunnan kaikissa toiminnoissa sekä tehdä yhteistyötä terveyden edistämiseksi muiden kunnassa toimivien julkisten ja yksityisten tahojen kanssa.(Kansanterveyslaki L66/72).

Myös vammaispalvelulaki(Vammaispalvelulaki L380/87) vaikuttaa merkittävästi erityisryhmien liikuntaan ja sen toteuttamiseen. Lain tarkoituksena on edistää vammaisen tai pitkäaikaissairaana edellytyksiä elää ja toimia yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä sekä ehkäistä ja poistaa vammaisuuden tai sairauden aiheuttamia haittoja ja esteitä. Laki säättää mm. sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämään vammaisille ja pitkäaikaissairaille kuljetus- ja avustajapalveluita myös harrastuksia varten. Palvelut ovat henkilökohtaisia, mutta kuljetuspalveluita kunta voi järjestää myös ryhmille. Lisäksi apuvälineiden järjestäminen tarpeiden

mukaan kuuluu lakiin. Apuvälineet liikuntaa varten ovat melko kalliita ja henkilökohtaisia, joten niiden tarpeellisuudesta ja korvattavuudesta on syntynyt erimielisyyttä. Lakiin on säädetty monia uusia säädöksiä vuosien aikana ja uusimmat säädökset (Vammaispalvelulaki L 981/2008) astuivat voimaan 1.9.2009. Lain uusissa säädöksissä painotetaan entistä enemmän henkilökohtaisten rajoitteiden ja tarpeiden huomioonottamista kaikissa palveluiden ja tukitoimien muodoissa. Esimerkiksi henkilökohtaista apua harrastuksia, yhteiskunnallista osallistumista ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämistä varten tulee järjestää vähintään 30 tuntia kuukaudessa, jollei vähempi tuntimäärä riitä turvaamaan vaikeavammaisen tai pitkäaikaissairaana henkilön välttämätöntä avuntarvetta. (Vammaispalvelulaki; Koivumäki 2002, 416.)

Tuore kansallisen liikuntapolitiikan uusi visio painottaa yhdenvertaisuutta liikunnassa. Se hyväksyttiin valtioneuvoston toimesta 11.12.2008.: ”Suomi on yhteiskunta, jossa kaikilla on yhdenvertainen mahdollisuus toteuttaa liikunnallista elämäntapaa ja kokea yhteisöllisyyttä liikunnan avulla. Liikunta ymmärretään olennaiseksi osaksi yksilön ja yhteiskunnan hyvinvointia. Liikunnan edellytykset turvataan kansalaisten, yhteisöjen ja yhteiskunnan kestävillä valinnoilla yhteisesti.” (Opetusministeriö 2009).

Erityisliikunnan määrästä ja sisällöstä uusi amerikkalainen liikuntasuositus toteaa, että erityisliikunnan piiriin kuuluvien henkilöiden tulee noudattaa terveysliikunnan suosituksia, niin hyvin kuin heidän edellytyksensä sallivat. Heidän tulisi välttää liikkumattomuutta ja saada konsultointia terveydenhuollon ammattilaiselta omista mahdollisuuksistaan toteuttaa suosituksia. Samassa tutkimuksessa todetaan, että jonkin verran aktiivisuutta on parempi kuin ei ollenkaan. (Vuori 2008)

2.2 Erityisliikunnan keskeiset ryhmät

Tällä hetkellä Suomessa erityisliikunnan piiriin kuuluu yli miljoona lasta ja aikuista, kun otetaan huomioon vammaiset, pitkäaikaissairaavat, toimintakyvyltään heikentyneet ikääntyneet sekä muut erityisryhmiin kuuluvat henkilöt, kuten

esimerkiksi päihdeongelmaiset ja sosiaalisesti sopeutumattomat(Rintala & Huovinen 2007, 186.).

Erityisliikunnan piiriin kuuluvien määrää on mahdotonta tarkasti määritellä, sillä osa ihmisistä lukeutuu useampaan erityisliikunnan alaryhmään. Laskentaa vaikeuttaa myös se, että on vaikeaa arvioida milloin henkilön vamma tai pitkäaikaissairaus on vaikuttanut toimintakykyyn niin, että liikunnanohjaus edellyttää soveltamista tai erityisosaamista. Erityisliikunnan piiriin kuuluvat ihmiset ovat pääsääntöisesti vanhempia ikäluokkia, mutta kaikista ikäluokista löytyy merkittävä joukko erityisliikunnan tarvitsijoita. Vuonna 2003 tehdyn suomalaisten terveystietämistä tutkineen tutkimuksen mukaan noin 18 prosentilla työikäisistä oli vamma tai sairaus, joka heikensi toimintakykyä. Yleisesti voidaan todeta, että 20-25 prosenttia väestöstä kuuluu erityisliikunnan piiriin.(Ala-Vähälä 2006)

Valtioneuvoston periaatepäätösten tavoitteissa todetaan, että on kiinnitettävä erityistä huomiota väestön liikuntaerojen kaventamiseen ja liikunnan kannalta heikoimmassa asemassa olevien väestöryhmien liikunnallisuuden tukemiseen(Opetusministeriö 2009).

2.2.1 Vammaiset

Erityisryhmiin kuuluvia vammaisia on Suomessa noin puoli miljoonaa(Rintala & Mälkiä 2000, 151.). Yleisimmät vammaryhmät ovat tuki- ja liikuntaelimestön vammat, aistivammat ja kehitysvammaisuus(Erityisryhmien liikunta 2000-toimikunnan mietintö 1996). Varsinaisia vammaisuuksia vuonna 2007 Suomessa sai 240 300 henkilöä(Kansaneläkelaitoksen hallinnollis-tilastollinen tietokanta 2008).

2.2.2 Pitkäaikaissaira

Lähes puolta aikuisväestöstä vaivaa jokin pitkäaikaissairaus. Tyypillisimpiä niistä ovat verenkiertoelimistön sairaudet, tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet, keskushermoston sairaudet, aineenvaihdunnan häiriöt, hengityselimistön sairaudet, kasvaimet ja mielenterveyden häiriöt. (Rintala & Huovinen 2007, 186-189).

2.2.3 Ikääntyneet

Vuoden 2008 lopussa Suomessa oli 892 000 yli 65-vuotiasta (Tilastokeskuksen väestötilasto 2009). Vuonna 2003 tehty tutkimus Suomen väestön terveystilasta kertoi, että eläkeikäisistä ihmisistä noin 30-40 prosentilla toimintakyky oli heikentynyt, niin että se vaikeutti selviytymistä päivittäisistä toiminnoista (Helakorpi 2003). Vastaavanlaisia prosentteja ikäihmisten toimintakyvystä selvisi myös vuonna 2005 kunnille tehdyssä tutkimuksessa. Kuntien erityisliikuntatoiminnassa oli arvioiden mukaan hyväkuntoisia ikääntyneitä 55%, hieman toimintakyvyltään heikentyneitä 35% ja huomattavasti toimintakyvyltään heikentyneitä 10% (Ala-Vähälä 2006). Näiden arvioiden mukaan 2008 erityisliikunnan piiriin kuuluvia ikääntyneitä oli 260.000 – 400.000.

2.3 Erityisliikunnan toiminnan järjestäjät

Erityisliikunta toiminnan kolme merkittävintä järjestäjää ovat kuntien liikuntatoimi, erityisliikunnan järjestöt ja sosiaali- ja terveydenhuollon laitokset (sisältää kunnan sosiaali- ja terveystoimen). Näiden lisäksi koulutoimen järjestämä soveltava liikunnanopetus ja eläkeläisjärjestöjen sekä kansalais- ja työväenopistojen järjestämä erityisliikuntatoiminta liikuttavat ihmisiä aktiivisesti. (Koivumäki 2002, 417-418.) Yleisessä liikuntatarjonnassa pienempään rooliin jäävien väestöryhmien liikunnan edistäminen on erityisesti julkisen vallan tehtävä (Opetusministeriö 2009). Erityisliikunnan kaikkien järjestäjätahojen ryhmien määrä oli vuonna 2005 kymmentä tuhatta asukasta kohden noin 22 viikoittaista ryhmää (Ala-Vähälä 2006).

2.3.1 Kuntien liikuntatoimi

” Yleisten edellytysten luominen liikunnalle on valtion ja kuntien tehtävä. Liikunnan järjestämisestä vastaavat pääasiassa liikuntajärjestöt. Kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät.” (Liikuntalaki 2§)

Kunnan liikuntatoimi luo edellytyksiä erityisliikuntatoimintaan mm. antamalla avustuksia järjestöille, jakamalla ja peruskorjaamalla liikuntatiloja erityisliikuntaan sopiviksi, antamalla kuljetus- ja avustuspalveluita, kouluttamalla harrasteohjaajia ja tiedottamalla toiminnasta.(Koivumäki 2002, 411-426.)

2.3.2 Erityisliikunnan järjestöt

Vammais- ja erityisliikuntajärjestöt sekä kansanterveysjärjestöt järjestävät jäsenistölleen niin huippu-urheilua kuin myös kunto- ja terveysliikuntaa. Järjestöt liikuttavat nykyään noin 60.000 liikkujaa.(Koivumäki 2002, 421-422.)

2.3.3 Sosiaali- ja terveydenhuollon laitokset

Sosiaali- ja terveydenhuollon laitokset, kuten vanhainkodit, kehitysvammalaitokset, psykiatriset sairaalat ja kuntoutuslaitokset ovat tärkeitä liikuntatoiminnan järjestäjiä. Näissä laitoksissa toimii lähemmäs 100 liikunnanohjaajaa ja moninkertainen määrä fysioterapeutteja. Laitosten erityisliikuntatoiminta on usein kohdennettu pelkästään laitosten omille pitkäaikaisille asiakkaille. Muiden erityisliikkujien on vaikea päästä osallistumaan näihin ryhmiin.(Koivumäki 2002, 411-426.)

2.4 Esteettömät liikuntapaikat

Hyvä erityisliikuntapaikka on liikkumisesteetön ja selkeä liikuntatila, missä vallitsee liikuntatunnin aikana hyvä ilmapiiri ja positiivinen vuorovaikutus ihmisten kesken(Huovinen & Rintala 2007, 205.). Kun liikuntaympäristö on esteetön, niin kaikilla on mahdollisuus osallistua toimintaan ja se on turvallista(Koivumäki 2002, 433-434.). Nykyään rakennuslainsäädäntö määrää, että kaikkien julkisten rakennusten tulee olla liikkumisesteettömiä(Maankäyttö- ja rakennuslaki 132/1999; Maankäyttö- ja rakennusasetus 895/1999).

Esteettömyys merkitsee eri erityisliikunnan ryhmille erilaisia asioita. Liikuntavammaisten kannalta on tärkeää, että tilojen mitoitus on väljää ja ettei portaita tai kynnyksiä ole vaikeuttamaan liikkumista. Näkövammaisten kannalta tärkeintä on selkeiden opasteiden ja kontrastivärien käyttö liikunta- ja pukutiloissa. Kuulovammaisille on tärkeää tilojen toimiva akustiikka. Allergisille ihmisille on merkittävää tilojen materiaalien valinta.(Koivumäki 2002, 433-434.)

Liikuntatilan selkeys vaikuttaa myös oppimistulokseen. Selkeän ja rajatun tilan värien käyttö on harmonista ja tilan on oltava meluton ja kaiuton. Lämpötilan ja ilmaston säätö tulee olla ohjaajan säädettävissä. Tila on hyvässä järjestyksessä, välineet on helposti saatavilla ja ylimääräisiä ärsykejä on mahdollisimman vähän.(Huovinen & Rintala 2007, 206.)

3 TERVEYSLIIKUNTA

3.1 Terveysliikunnan määritelmät

Terveysliikuntaa on määritelty monella tavalla riippuen liikunnan vaikutuksesta. Yleisesti vallitseva terveysliikunnan määritelmä korostuu fyysiseen näkökulmaan(Kokko & Välimaa 2008, 52.). Fogelholm, Paronen ja Miettinen määrittivät terveysliikunnan 2007 seuraavalla tavalla. Terveysliikunta on kaikkea terveyttä edistävää fyysistä aktiivisuutta, jossa energiankulutus kasvaa lepotasosta. Huippu-urheilua ja liian kuormittavaa kilpaurheilua ei kuitenkaan lueta terveysliikunnaksi negatiivisten vaikutusten vuoksi eikä myöskään liian kevyttä aktiivisuutta kuten rauhallista kävelyä.(Fogelholm, Paronen ja Miettinen 2007, 21-23.)

Yleisesti terveysliikunnan tärkein etu on fyysiset vaikutukset ihmisen terveyteen. Tämän lisäksi terveysliikunta tuottaa sosiaalisia ja psyykkisiä terveyshyötyjä. Suuri osa kaikista terveysliikunnan hyödyistä saavutetaan laadukkaalla ja määrällisesti riittävällä fyysisellä aktiivisuudella. On kuitenkin myös sellaisia liikuntamuotoja, joissa energiankulutus ei juuri nousekaan lepotasosta, mutta ne tuottavat silti sosiaalisia ja psyykkisiä terveyshyötyjä etenkin yhdessä kisailtuina. Tällaisia ovat esimerkiksi mölkky ja petankki.(Kokko & Välimaa 2008, 53.)

Laaja-alaisemman määrittelyn terveysliikunnasta ovat tehneet Kokko ja Vuori. ”Terveysliikuntaa ovat kaikki sellaiset liikuntatilanteet, joissa yksilö ja/tai yhteisö saavat voimavaroja fyysiseen, psyykkiseen ja/tai sosiaaliseen terveyteensä. Optimaalisessa liikuntatilanteessa kaikki terveyden ulottuvuudet ovat läsnä ja tasa-arvoisesti huomioituna.”(Kokko & Vuori 2007, 11-15.).

Valtioneuvosto hyväksyi 11.12.2008 periaatepäätöksen liikunnan edistämisen linjoista. Sen mukaan valtioneuvosto sitoutuu edistämään liikunnallista

elämäntapaa sekä kannustaa kansalaisia, yhteisöjä ja julkishallintoa toimimaan liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi suomalaisessa yhteiskunnassa. Tavoitteissa korostetaan, että fyysistä aktiivisuutta tarkasteltaisiin osana kansalaisten elin- ja elämäntapojen kokonaisuutta sekä liikuntapolitiikka ymmärrettäisiin osana eri hallinnonaloja yhdistävää hyvinvointipolitiikkaa. Liikunnan edistämisen painopisteinä ovat olosuhteiden ja toimijoiden osaamisen kehittäminen sekä kansalaistoiminnan edellytysten parantaminen. (Opetusministeriö 2009)

Suomalaisten liikuntasuosituksot terveyden edistämiseksi ovat perustuneet muutaman kymmenen vuoden ajan amerikkalaisiin tutkimuksiin ja suosituksiin (Fogelholm, Paronen ja Miettinen 2007, 22-23.). Yhdysvaltojen terveysviraston laatimat ensimmäiset ”viralliset” suositukset liikunnasta julkaistiin vuonna 2008. Nämä terveysl iikuntasuosituksot koskevat liikuntaa, jotka säilyttävät tai parantavat fyysistä kuntoa ja pienentävät useiden yleisempien pitkäaikaissairauksien riskiä. (Vuori 2008)

Uusien terveysl iikuntasuositusten mukaan ikäihmisten tulisi harrastaa kohtalaisesti kuormittavaa aerobista aktiivisuutta 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai voimakkaasti kuormittavaa aktiivisuutta 1 tunti 15 minuuttia viikossa tai vastaava määrä näitä yhdistettynä. Aktiivisuus tulisi toteuttaa vähintään 10 minuutin jaksoissa jakaantuen koko viikolle, mutta vähintään kolmelle päivälle. Terveyshyötyjen määrä ja aste kasvavat, kun viikon suositukset toteutetaan kaksinkertaisina. Aerobisten aktiivisuuksien lisäksi vähintään kaksi kertaa viikossa tulisi harjoittaa kaikkia suuria lihasryhmiä vahvistavaa toimintaa sekä liikehallintaa ja tasapainoa. Aktiivisuuden kuormitus pitää suhteuttaa ikäihmisellä kuntotasoon nähden. (Vuori 2008)

UKK-instituutti käyttää aerobisesta aktiivisuudesta uudistetussa liikuntapiirakassaan kestävyyskunton-termiä. Kohtalaisesti kuormittavia eli reipasta liikkumista ovat esim. kävely, työmatkapyöräily, kalastus, marjastus, raskaat koti- ja pihatyöt ja liikuntaleikit. Voimakkaasti kuormittavia eli rasittavaa liikkumista ovat esim. pyöräily, juoksu, sauvakävely, hiihto, maila- ja joukkuepelit sekä uinti.

Suuria lihasryhmiä vahvistavia lihaskuntoliikkeitä suositellaan tehtäväksi 8-10 ja kutakin liikettä tulee tehdä toistoina 8-12 kertaa. Liikkeet tehdään kuntosaliharjoitteluna tai kuntopiirinä. Säännöllinen venyttely ylläpitää tai kehittää liikkuvuutta. (UKK-instituutin liikuntapiirakka 2009)

UKK-instituutti julkaisi syksyllä 2006 luuliikuntasuosituksia laajojen tutkimustensa perusteella. Ikääntyneille suositellaan kuntosaliharjoittelua, joka vahvistaa lihaskuntoa ja ylläpitää luun vahvuutta. Osteoporoosia sairastavien liikunnaksi suositellaan vastusharjoitteita selän lihasten vahvistamiseen ja ryhdin parantamiseen. (UKK-instituutin luuliikuntasuositus 2006)

Mikäli ikääntynyt ei kykene liikkumaan suositusten mukaan terveystensä vuoksi, tulee hänen olla niin aktiivinen kuin hänen edellytyksensä sallivat. Liikkumattomuutta tulee välttää. Liikehallintaa ja tasapainoa säilyttävää tai kehittävää aktiivisuutta tulisi tehdä varsinkin, jos ikäihmisellä on kaatumisriski. (Vuori 2008)

Liikehallintaa ja tasapainoa ylläpitävät ja kehittävät mm. voimistelu ja tanssiliikunta (UKK-instituutin liikuntapiirakka 2009). Tasapainoharjoittelua ei lasketa aerobisen aktiivisuuden määrään (Vuori 2008).

Valtioneuvoston tavoitteisiin on kirjattu ikääntyneiden kohdalle, että liikunnan avulla he ylläpitävät omatoimisuutta, toimintakykyä, henkistä vireyttä ja sosiaalisia suhteita. Tavoitteen edellytyksenä on, että heillä on käytössä turvallisia ja esteettömiä liikuntaympäristöjä asuinalueellaan, ohjattua liikuntatoimintaa sekä realistisia mahdollisuuksia osallistua kansalaistoimintaan. (Opetusministeriö 2009)

3.2 Yli 65-vuotiaiden terveystoiminnan toiminnan järjestäjät

Liikuntalain mukaan kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa,

tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät(Liikuntalaki 2§)

Valtioneuvoston tavoitteena on, että yhteistyö eri hallinnonalojen kesken liikunnan edistämiseksi kasvaa ja vakiintuu sekä työnjako selkiytyy. Tämä edellyttää eri hallinnonaloilta sitoutumista liikunnan edellytysten luomiseen. Toinen tavoite on, että liikunta on kuntien hyvinvointipolitiikkaan kuuluva peruspalvelu. Tämä edellyttää kunnassa nykyistä laaja-alaisempaa ja monipuolisempaa käsitystä liikunnasta ja sen sisällyttämistä hyvinvointistrategioihin. Yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa palveluiden tuottajana tulee kehittää. Valtio tukee kuntien tavoitetta valtionosuuksin, rakentamisavustuksin sekä erilaisin kehittämissohjelmin.(Opetusministeriö 2009)

Ikääntyneiden eli yli 65-vuotiaiden liikunnan järjestäminen on monen toimijatahon yhteistyötä, jota kuntien liikuntatoimi koordinoi ja johtaa kunnassa. Lisäksi kuntien liikuntatoimen tehtävänä on vastata liikuntapaikkojen ylläpidosta ja koulutuksen järjestämisestä yhteistyökumppaneilleen. Kuntien liikuntatoimi on merkittävin ikääntyneiden liikuntatoiminnan järjestäjä. Liikuntatoimen lisäksi kunnassa ikääntyneiden liikunnan järjestämiseen osallistuvat sosiaali- ja terveystoimi sekä kuntaorganisaatioon kuuluvat kansalais- ja työväenopisto. (Koivumäki 2008, 20.)

Yli 65-vuotiaiden ohjatun liikuntatoiminnan piirissä arvioidaan olevan 120.000-150.000 osallistujaa. Näistä osallistujista kuntien järjestämään toimintaan osallistuu noin puolet. Tämän lisäksi kunta tukee seura-avustuksin tai muiden taloudellisten tukien turvin eläkeläisyhdistyksiä sekä urheiluseuroja ikääntyneiden liikuntatoiminnan järjestämisessä. Muita kunnan yhteistyökumppaneita liikuntatoiminnan toteutuksessa ovat seurakunnat, vanhustenhuollon eri organisaatiot sekä yksityiset palvelun tarjoajat. Ikäihmisten ohjattua liikuntatoimintaa järjestetään myös perusterveydenhuollossa ja kuntoutuslaitoksissa, mutta niiden toiminta on lähes täysin erityisryhmien alaista liikuntaa. (Koivumäki 2008, 23-24.)

4 MUURAMEN VÄESTÖ

Muuramessa asui 9178 ihmistä 31.12.2008(Tilastokeskuksen väestörakennetilasto 2009). Miehiä 4591 ja naisia 4587. Muuramen väestö lisääntyy vuosittain noin 150 henkilöllä. Vuonna 2008 Muuramessa oli yli 65-vuotiaita 1065(Taulukko 1), joista miehiä 466 ja naisia 599. Näistä yli 75-vuotiaita oli 431, joista miehiä 157 ja naisia 274. 18-64 –vuotiaita oli 5537 ja alle 18-vuotiaita 2576.

Taulukko 1. Muuramen väestön ikärakenne 31.12.2008 (Tilastokeskuksen väestörakennetilasto 2009)

Ikävuodet	Yhteensä	Miehet	Naiset
Yhteensä	9178	4591	4587
0 - 4	667	355	312
5 - 9	722	360	362
10 - 14	755	376	379
15 - 19	641	325	316
20 - 24	350	212	138
25 - 29	418	214	204
30 - 34	646	315	331
35 - 39	662	335	327
40 - 44	732	363	369
45 - 49	711	355	356
50 - 54	624	327	297
55 - 59	624	315	309
60 - 64	561	273	288
65 - 69	377	185	192
70 - 74	257	124	133
75 - 79	207	82	125
80 - 84	137	53	84
85 - 89	63	16	47
90 - 94	20	5	15
95 -	4	1	3

Vaikka Muurame onkin tällä hetkellä Keski-Suomen nuorekkain kunta(Muuramen kunta 2008), niin tulevaisuudessa myös Muuramen suuret ikäluokat alkavat siirtyä eläkeikään. Tämä tarkoittaa yli 65-vuotiaiden muuramelaisten määrän kaksinkertaistumista vuoteen 2025 mennessä(Taulukko 2).

Taulukko 2. Muuramen väestörakenne vuosilta 2000 ja 2008 sekä väestöennuste vuoteen 2040 asti. Laskelmat myös yli 65- ja yli 75-vuotiaiden prosentuaalisista osuuksista.(Tilastokeskuksen väestöennuste 2007 ja väestörakennetilasto 2009)

Vuosi	Väestö	Ikä					65+	75+
Toteutunut	Yhteensä	0-14	15-64	65-74	75+	65+	kaikista	kaikista
2000	8101	1946	5408	454	293	747	9,2 %	3,6 %
2008	9178	2144	5969	634	431	1065	11,6 %	4,7 %
Ennuste								
2010	9362	2122	6076	714	450	1164	12,4 %	4,8 %
2015	9881	2212	6122	986	561	1547	15,7 %	5,7 %
2020	10325	2286	6163	1139	737	1876	18,2 %	7,1 %
2025	10669	2293	6240	1120	1016	2136	20,0 %	9,5 %
2030	10887	2267	6233	1145	1242	2387	21,9 %	11,4 %
2035	11009	2224	6242	1149	1394	2543	23,1 %	12,7 %
2040	11082	2198	6274	1090	1520	2610	23,6 %	13,7 %

Erityisryhmiin kuuluvien muuramelaisten määrää on mahdotonta sanoa tarkasti. Yli 65-vuotiaista muuramelaisista 30-40 prosenttia(Helakorpi 2003) on toimintakyvyltään niin heikentyneitä, etteivät he selviä päivittäisistä toiminnoistaan

ilman apua. Tämä tarkoittaa siis noin 320-420 erityisryhmiin kuuluvaa yli 65-vuotiasta. Muuramessa tämä siis tarkoittaa, että yli 65-vuotiaiden terveystiimin piiriin kuuluu 645-745 ikääntynyttä.

Yleinen arvio on myös, että 20-25 prosenttia Suomen väestöstä kuuluu erityisryhmiin.(Ala-Vähälä 2006). Tämä tarkoittaa Muuramessa siis noin 1800-2300 ihmistä. Muuramen nuoren väestön perusteella erityisryhmäläisten määrä on lähempänä 1800 henkilöä.

Erityisryhmäläisten määrää voi laskea myös tilastojen perusteella. Siinäkin ongelma on, että henkilöt voivat kuulua useaan päällekkäiseen luokitteluun, jolloin tarkkaa määrää ei myöskään saa selville. Työkyvyttömyyseläkkeellä oli vuonna 2007 346 muuramelaista. Vammaistukia sai yhteensä 351 muuramelaista vuonna 2007. Kuntoutusetuuksia sai vuonna 2007 166 muuramelaista.(Taulukko 3)

Muuramen kunnan toimintakertomuksen mukaan kuljetuspalveluja käytti 2007 71 asiakasta. Kehitysvammaisten palveluja käytti 29 asiakasta, vammaispalveluita 115 asiakasta ja mielenterveyspalveluita 21 asiakasta. Vuonna 2007 Muuramessa oli sotaveteraaneja noin 50 kappaletta. Säännöllisen kotihoidon asiakkaina oli yhteensä 90 muuramelaista vuonna 2007 (Muuramen kunnan toimintakertomus 2007).

Taulukko 3. Vammais- ja kuntoutusetuuksien saajat sekä eläkkeensaajat Muuramessa 2007

Eläkkeensaajat Muuramessa 2007(Eläketurvakeskus ja Kansaneläkelaitos 2008)

Kaikki	1670
Tavalliset vanhuuseläkkeet	1120
Varsinaiset työkyvyttömyyseläkkeet	346
Työttömyyseläkkeet	84
Perhe-eläkkeet	312

Kaikista yli 16-vuotiaista muuramelaisista 23,9 prosenttia on eläkkeensaajia.

Kelan vammaisetuudet Muuramessa 2007(Kansaneläkelaitos 2008)

Lapsen hoitotuet	93
Vammaistuet 16-64-v.	35
Eläkkeensaajien hoitotuet	223

Kelan kuntoutusetuudet Muuramessa 2007(Kansaneläkelaitos 2008)

Kuntoutuspalvelut	kpl
Kaikki	166
Vajaakuntoisten ammatillinen kuntoutus	33
Vaikeavammaisten lääkinnällinen kuntoutus	56
Harkinnan varainen kuntoutus	79

Kuntoutusrahaa myönnettiin vuonna 2007 91 henkilölle.

5 TUTKIMUSONGELMAT

Mikä on Muuramessa tapahtuvan erityisliikunnan ja yli 65-vuotiaiden terveysliikunnan tilanne vuonna 2008?

ALAONGELMAT

Minkälaista on erityisliikunta- ja yli 65-vuotiaiden terveysliikuntatoiminta tällä hetkellä Muuramessa?

Minkälaisia tarpeita ja toiveita muuramelaisilla erityisliikunnan piiriin kuuluvilla ja yli 65-vuotiailla on liikuntatoiminnasta?

Miten Muuramen liikuntapaikat mahdollistavat erityisliikunnan ja yli 65-vuotiaiden terveysliikunnan toiminnan?

Kuinka paljon Muuramessa on yli 65-vuotiaita ja paljon erityisryhmiin kuuluvia ihmisiä?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

Saadakseni vastauksia pääongelmaan, minun täytyi selvittää alaongelmat. Ensimmäiseen alaongelmaan eli erityisryhmien ja ikääntyvien tämän hetkisen ohjatun liikuntatoiminnan selvittämiseen käytin muutamia eri menetelmiä. Muuramen kunnan vapaa-aikatoimen päälliköltä sain selville kunnan varattavissa liikuntatiloissa järjestettävän liikuntatoiminnan. Lisäksi hänen kauttaan sain selville kunnan liikuntatoimen järjestämisen erityis- ja yli 65-vuotiaiden terveystoiminnan sekä tiedot järjestöavustuksista liikuntatoiminnan järjestämiseksi. Terveystoimen järjestämien ryhmien tiedot sain terveyskeskuksen fysioterapeutti Marja Pekkariselta.

Survey-tutkimusta käytin tämän hetkisen liikuntatoiminnan selvittämiseksi kyselemällä puhelimitse mahdollisilta toiminnan järjestäjiltä heidän toiminnastaan. Otin yhteyttä kaikkiin muuramelaisiin yhdistyksiin ja järjestöihin, jotka saattoivat järjestää kohderyhmille suunnattua liikuntaa. Tällaisia yhdistyksiä olivat liikunta-, eläkeläis- ja kyläyhdistykset sekä muut paikalliset kansalaisjärjestöt.

Valitsin survey-tutkimuksen tämän ongelman selvittämiseksi, koska valmiiden yhteystietojen perusteella minun oli helppo tavoittaa yhdistysten ja järjestöjen yhteyshenkilöt ja saada selville tarvitsemani tiedot liikuntatoiminnasta. Tavoitin kaikki toiminnan järjestäjät ja sain heiltä tarvittavat vastaukset.

Survey-tutkimus kohdistuu yleensä suuriin populaatioihin, ja jotta niitä pystytään tutkimaan, niin niistä otetaan otos(Soininen 1995, 79-80). Survey-tutkimuksella onkin helppo tavoittaa ihmisiä modernissa yhteiskunnassa, jossa ihmiset osaavat lukea ja kirjoittaa. Survey-tutkimusta on hyvä käyttää silloin, kun vastaajalta halutaan täsmällisiä tosiasiatietoja kuten ikä, ammatti ja perhesuhteet. Tutkimus soveltuu myös vastaajan arvionvaraisten tosiasiatietojen hankkimiseen. Survey-tutkimusta käytetään usein myös vastaajien tietojen, mielipiteiden, asenteiden,

arvojen ja ideologioiden selvittämiseen. Edellä mainittujen asioiden vastauksiin vaikuttaa kysymystapa, yhteiskunnan antamat vastaukset sekä vastaajan tiedot. (Uusitalo 1991, 90-93.)

Toisen alaongelman selvittämiseen käytin myös survey-tutkimusta eli tekemällä kyselyn erityisliikuntaan ja yli 65-vuotiaiden terveystoimintaan kuuluvien muuramelaisryhmien edustajille. Aineistonkeruu menetelmäksi valitsin lomakekyselyn, koska uskoin saavani sen avulla kaikista todellisimmat ja tarpeellisimmat tiedot tutkittavasta aiheesta. Kyselyssä oli 14 strukturoitua kysymystä vastausvaihtoehtoinen ja yksi täysin avoin kysymys(liite 1). Strukturoitujen kysymysten vastausvaihtoehdoissa oli myös avoimia kohtia saadakseni oikeat mielipiteet selville, jos en sitä itse olisi osannut kysyä. Tarkoitukseni oli aluksi toteuttaa kysely puhelimitse, mutta kokeiltuani sitä huomasiin, että se on huono menetelmä saada oikeat asiat selville.

Muuramessa on tutkimukseni perusjoukkoon kuuluvia ihmisiä arviolta hieman yli tuhat. Tästä perusjoukosta otin 15 ihmisen otoksen. Toteutin lomakekyselyn niin, että Muuramen kunnan sosiaalitoimi etsi ohjeistuksellani sopivat erityisryhmien edustajat vastaamaan kyselyyn erityisliikunnan puolelta. Ohjeeni edustajan valintaan oli, että hän tuntee sekä tietää ryhmänsä ja osaa kertoa ryhmän yleisen mielipiteen. He myös toteuttivat kyselyn teettämisen näille erityisryhmien edustajille, jotta heidän yksityisyyden suojansa säilyi. Ohjeideni mukaan he myös auttoivat sellaisia vastaajia kyselyn täyttämässä, jotka eivät sitä itse rajoitteidensa takia pystyneet täyttämään. Tämän lisäksi selvitin viiden yli 65-vuotiaiden henkilöiden yhdistysten tai ryhmien edustajat. Valitsin edustajat sen mukaan, että nämä viisi edustajaa edustaisivat mahdollisimman suurta kokonaisuutta kaikista yli 65-vuotiaista muuramelaisista. Edustajien selvityksessä käytin apuna kunnan liikuntatoimen sekä sosiaali- ja terveystoimen kontakteja ja kokemusta.

Perusjoukosta arvottu otos oli tässä tapauksessa mahdoton suorittaa, koska en voinut saada käsiini sellaisia rekistereitä, joista selviäisi kaikki perusjoukkoon kuuluvat ihmiset sairauksineen ja vammoineen. Kun valitsin otannan yhdessä kunnan liikuntatoimen sekä sosiaali- ja terveystoimen kanssa, niin sain ainakin joka

ryhmästä yhden mahdollisen edustajan äänen kuuluviin ja näin ollen mahdollisimman monipuolisen otoksen. (Heikkilä 1998, 33-46.)

Kyselyyn sain vastaukset kaikilta viideltä yli 65-vuotiaiden muuramelaisryhmien edustajilta. Heidän vastausprosentiksi tuli siis sata. Erityisryhmien edustajien vastauksia sain sosiaalitoimen kautta kuusi. Sosiaalityöntekijät yrittivät saada kyllä kaikki kymmenen edustajaa vastaamaan, mutta halukkaita ei enempää löytynyt. Vastausprosentiksi erityisryhmien puolelta tuli siis 60. Kyselyn vastausprosentiksi tuli kokonaisuudessaan siis 73,3.

Kyselyssä pyydettiin kahdeksassa kysymyksessä numeroimaan kaksi parasta tai sopivinta vaihtoehtoa. Paras pyydettiin merkitsemään numerolla 1 ja toiseksi paras numerolla 2. Tämä sen takia, että haluttiin tietää useampia mielipiteitä ja toiveita, jotta saataisiin selville oikeat tulokset. Vastauksia vertailtaessa vastaus numero 1 painotettiin kahdella, kun taas vastaus 2 oli yhden painotuksen arvoinen. Näin pystyttiin vertailemaan johdonmukaisesti saatuja vastauksia.

Kolmanteen alaongelmaan sain vastauksia LIPAS-tietopalvelusta, kyselemällä yhdistyksiltä heidän liikuntapaikoistaan sekä selvittämällä yksityisiä paikkoja internetin avulla sekä puhelimitse. Lisäksi tarkempaa tietoa kunnan liikuntapaikoista sain vapaa-aikatoimesta, teknisestä toimesta sekä sosiaali- ja terveystoimesta. Selvitin liikuntapaikkojen mahdollisuudet ja soveltuvuudet erityisryhmille. Lisäksi tutkin liikuntapaikkojen yksityiskohtia tutustumalla kohteisiin paikan päällä.

Selvitin erityisryhmiin ja yli 65-vuotiaisiin kuuluvien muuramelaisten määrää eri tilastojen, kunnan tietojen ja yleisten arvioiden avulla. Sain tietoa Tilastokeskuksen, Kansaneläkelaitoksen, Eläketurvakeskuksen sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoista.

Tarkastelin ja analysoin kaikkia hankittuja tutkimusaineistoja yksitellen sekä kokonaisuutena Muuramen erityisliikunta- ja yli 65-vuotiaiden terveystuokentässä. Analysoinnit suoritin pääsääntöisesti prosenttiverailuin.

Analysointien avulla päädyin tuloksiin, mitkä kertovat Muuramen erityis- ja yli 65-vuotiaiden terveystilanteen tilasta. Tuloksia vertasin kansallisiin suosituksiin. Vastauksien ja tuloksien pohjalta tein johtopäätöksiä.

7 TULOKSET

7.1 Ohjattu liikuntatoiminta

Yli 65-vuotiaiden terveystoimintaa järjesti moni yhdistys ja muu järjestäjä. Merkittävimpiä olivat Muuramen kunnan liikuntatoimi, Jyväskylän seudun kansalaisopisto sekä muuramelaiset eläkeläisjärjestöt. Säännöllisesti syksyn ja kevään aikana toimivia ryhmiä oli 15. Lisäksi yksi ryhmä toimi säännöllisesti kesäkuukausina. Tämän lisäksi yli 65-vuotiaille sopivia liikuntatapahtumia järjestettiin vuoden aikana yli 20 kappaletta. Suurimpana näistä oli liikuntatoimen järjestämä Ikäihmisten liikuntaviikko.

Erityisliikuntatoimintaa järjesti Muuramen kunnan liikuntatoimi sekä terveystoimi, Jyväskylän seudun kansalaisopisto, Muuramen Lentopallo sekä Muuramen Rasti. Säännöllisesti syksyn ja kevään toimivia ryhmiä oli 13. Näistä ryhmistä neljä oli terveystoimen järjestämiä lastenryhmiä. Kolmeen näistä ryhmistä valittiin osallistujat neuvolan tai koulun puolesta. Kolme terveystoimen järjestämää muuta ryhmää olivat käytännössä heidän sisäisiä ryhmiään, joihin vaadittiin lähete tai suositus terveyskeskuksesta. Viisi liikuntatoimen ja kansalaisopiston järjestämää ryhmää olivat tavallisia erityisliikuntaryhmiä, kun taas Muuramen Lentopallon järjestämä istumalentopallo oli luokiteltavissa vammaisurheiluun. Erityisliikunnan puolella vuoden aikana järjestettäviä tapahtumia ei ollut kuin Muuramen Rastin järjestämä tarkkuussuunnistus.

Kunnan ja kansalaisopiston järjestämissä ryhmissä ohjaajina toimi kokeneita liikunta- ja terveysalan ammatti-ihmisiä, kun taas yhdistyksillä ja eläkeläisjärjestöillä ohjaajina toimivat pääsääntöisesti vertaisohjaajat.

7.2 Ryhmien edustajien mielipiteet ja toiveet

Tärkeimpinä motiiveina osallistumiselle ohjattuun liikuntatoimintaan yli 65-vuotiailla oli liikunnan terveellisyys sekä hyödyllisyys ja sosiaaliset suhteet.

Erityisryhmillä tärkeimpinä motiiveina osallistumiseksi ohjattuun liikuntatoimintaan oli liikunnan terveellisyys sekä hyödyllisyys ja se, että on jotain tekemistä.

Kaikki kyselyssä mukana olleet yli 65-vuotiaiden ryhmien edustajat pitivät sopivana ohjatun terveystoiminnan määrää Muuramessa. Erityisryhmien edustajista kaksi kolmesta piti ohjatun erityisliikunnan määrää Muuramessa liian vähäisenä. Yli 65-vuotiaiden edustajista 40 prosenttia oli täysin tyytyväisiä tämän hetkiseen ikäihmisten liikuntatarjontaan Muuramessa.

Suurimpina esteinä ohjattuun terveystoimintaan osallistumiselle yli 65-vuotiailla oli kuljetus- ja avustajapulana sekä se, että liikunta ei kiinnosta. 15 prosentissa vastauksista todettiin myös, ettei ole mitään esteitä ohjattuun terveystoimintaan osallistumiselle. Myös erityisryhmät pitivät liikuntaa kiinnostamattomana. Lisäksi tiedon puute oli esteenä liikunnalle. Parhaimpana tiedotuskanavana pidettiin Muuramen kunnan tiedotuslehti Muuramelaisesta, ja suurin osa halusi jatkossakin saavan liikuntatiedot sieltä. Yli 65-vuotia 80 prosenttia halusi harrastaa ohjattua liikuntatoimintaa sisätiloissa. Erityisryhmistä 50 prosenttia halusi harrastaa ohjattua liikuntatoimintaa ulkona.

Kaikki kyselyssä mukana olleet yli 65-vuotiaiden ryhmien edustajat toivoivat liikuntatoiminnan tapahtuvan sekaryhmässä. Kaikki kyselyyn vastanneet yli 65-vuotiaiden ryhmät halusivat liikkua yli yhdeksän henkilön ryhmissä. Vastaavasti erityisryhmien edustajat halusivat liikkua pienemmissä ryhmissä. 67 prosenttia vastanneista halusi liikkua alle 8 henkilön ryhmissä. Kumpikin ryhmä toivoi liikuntatoiminnan ohjaajaksi liikunta-alan ammattilaista, kun taas vertaisohjausta ei toivottu kummassakaan ryhmässä.

Yli 65-vuotiaiden edustajat toivoivat jatkossa lisää ohjattua kuntosalityöskentelyä ja vesiliikuntaa. Erityisryhmien edustajat halusivat eniten lisää ohjattua kuntosalityöskentelyä ja luontoliikuntaa. Näiden liikuntamuotojen lisäksi toivottiin myös joukkuepelejä ja musiikkiliikuntaa. Toiveena liikunnan järjestämipaikaksi yli 65-vuotiailla oli uimahalli ja monitoimitalo. Erityisryhmäläisten toivepaikka

liikunnan harrastamiseen oli Muuramenharjun maastot 44 prosentilla. Toisena toivepaikkana heillä oli uimahalli.

Toivotuin viikonpäivä ohjattuun liikuntatoimintaan molempien ryhmien edustajat huomioiden oli keskiviikko. Myös tiistai ja torstai olivat molemmat paljon toivottuja liikuntapäiviä. Yli 65-vuotiaiden kaikki edustajat toivoivat ohjattua liikuntatoimintaa järjestettävän klo 10 – 16 välisenä aikana. Suosituin aika tällä välillä oli klo 12 – 14. Erityisryhmien edustajien toivomat ajat jakaantuivat tasaisemmin klo 10 – 20 välille. Suosituimmat ajat olivat klo 14 – 16 ja klo 16 – 18. 73 prosenttia kaikista vastaajista oli valmiita maksamaan tunnin ohjatusta liikuntatoiminnasta enimmillään 3 euroa. Erityisryhmien edustajista puolet vastasivat, että heidän edustamansa ryhmäläiset eivät ole valmiita maksamaan mitään ohjatusta liikuntatunnista.

Yli 65-vuotiaiden omia toiveita terveystoiminnan kehittämiseen olivat toiminnan lisääminen, uusien lajien kokeilu sekä edullisemmat hinnat. Lisäksi Isolahteen toivottiin lisää ohjattua toimintaa. Erityisryhmien toiveet jakaantuivat pienemmille sektoreille. Kehitysvammaisille toivottiin omaa liikuntaryhmää ja sotaveteraaneille kuljetuksia. Lisäksi toivottiin yhteistyötä Jyväskylän kanssa aistivammaisien liikuntatoiminnan järjestämiseksi sekä vesiliikuntaa Jyväskylän AaltoAlvarissa Muuramen uimahallin liian kylmän veden vuoksi.

7.3 Muuramen liikuntapaikat

Kartoituksen perusteella Muuramessa on paljon ja monipuolisia liikuntapaikkoja, jotka soveltuvat pääsääntöisesti myös erityisryhmille. Lähes kaikki paikat ovat kunnallisia ja siis kuntalaisten käytettävissä. Suurimpia puutteita havaittiin sähköisissä ovissa, inva-wc:ssä, liuskoissa ja pukuhuonetoiloissa. Lisäksi uimahallin altaiden liian kylmää vettä kritisoitiin erityisryhmien puolelta. Kartoitukset ovat kokonaisuudessaan liitteissä 3 ja 4.

7.4 Erityisryhmiin kuuluvat ja yli 65-vuotiaat Muuramessa

Vuonna 2008 yli 65-vuotiaita ihmisiä oli Muuramessa 1065. Näistä yli 75-vuotiaita oli 431. Kun arvio erityisryhmiin kuuluvista ikääntyneistä vähennetään kaikista yli 65-vuotiaista, saadaan yli 65-vuotiaiden terveysliikkujien määräksi 645-745 ikääntynyttä.

Arvio erityisryhmiin kuuluvista muuramelaisista on noin 1800 henkilöä eli noin 20 prosenttia kunnan väestöstä. Tarkemmat laskelmat erityisryhmistä luvussa 4.

9 POHDINTA

Tutkimuksen tulosten perusteella Muuramessa tapahtuva yli 65-vuotiaiden terveystoiminta osoitti olevan hyvällä tasolla. Muuramessa säännöllisesti toimivia ryhmiä oli 15 kappaletta, mikä on kohtalaisen hyvä määrä noin 700 yli 65-vuotiasta terveystoimintaa varten. Kunnan liikuntatoimen ohella Jyväskylän seudun kansalaisopisto sekä eläkeläisjärjestöt olivat aktiivisia järjestämään liikuntatoimintaa. Yksittäisiä ikääntyneille soveltuvia liikuntatapahtumia oli yli 20 kappaletta vuoden aikana. Tämä onkin tärkeä asia tulevaisuutta varten, sillä Muuramen ikääntyneiden määrä tulee kasvamaan merkittävästi seuraavan 10-20 vuoden aikana. Ennusteen mukaan vuonna 2025 yli 65-vuotiaiden muuramelaisten määrä tulee olemaan kaksinkertainen tähän päivään verrattuna. Eli ikääntyvien määrä nousee 1065:stä 2136:en. Ikäihmisten prosentuaalinen osuus Muuramen väestössä kasvaa tämänkin jälkeen ennusteen mukaan, joten lähitulevaisuudessa ikäihmisiä tulee olemaan yli viidennes Muuramen väestöstä. Tämä tarkoittaa sitä, että terveystoimintaryhmien määrää tulee jatkossa lisätä voimakkaasti, jotta yli 2000 ikääntynyttä pystytään liikuttamaan sekä pitämään liikunnan avulla terveempänä, omatoimisempänä ja toimintakykyisempänä.

Yli 65-vuotiaat olivat kyselyn mukaan tyytyväisiä tämän hetkiseen terveystoimintaan Muuramessa. Heidän suurimmat esteet liikkumiselle olivat kuljetus ja avustajapula. Ikääntyneet halusivat jatkossa liikkua yli yhdeksän henkilön sekaryhmissä ohjaajanaan liikunta-alan ammattilainen. Toivelajeja olivat jatkossa vesiliikunta ja kuntosalityöskentely. Ikääntyneiden toiveena liikunnan ajankohdaksi oli keskellä viikkoa ja mielellään keskellä päivää.

Erityisliikuntatoiminta oli tutkimuksen tulosten perusteella välttävällä tasolla. Säännöllisiä erityisliikunnan ryhmiä oli vain 13. Valtakunnallinen ryhmien määrän keskiarvo kymmentä tuhatta asukasta kohden on 22 ryhmää. Tämän lisäksi kuusi näistä ryhmistä oli tarkkaan rajattuja terveystoiminnan ryhmiä, joihin ei ilman lähetettä tai suositusta päässyt. Muiden ryhmien toiminta oli yksipuolista sisältäen vesiliikuntaa, kuntosalityöskentelyä sekä muuta sisäliikuntaa.

Erityisliikuntaryhmien määrä on pieni verrattuna myös arvioon muuramelaisten

erityisliikkujista eli 1800 henkilöstä.

Erityisliikuntatoiminnan järjestäminen pienessä kunnassa on jäänyt lähes täysin kunnan vastuulle. Erityisliikuntajärjestöt eivät pysty toimimaan näin pienillä paikkakunnilla vaan vaativat isommat harrastajamäärät. Paikalliset yhdistykset eivät ole kiinnostuneita uuden toiminnan aloittamisesta. Toiminnan järjestäminen on kunnan kannalta ongelmana myös liian pienien ryhmien vuoksi. Erityisryhmiä tulisi yhdistellä keskenään tai järjestää lähikuntien kanssa yhteistä toimintaa.

Kaksi kolmesta erityisryhmien edustajista piti Muuramessa järjestettävän erityisliikunnan määrää liian vähäisenä. Erityisryhmäläisten esteeksi osallistumiselle nousi liikunnan kiinnostamattomuus. He halusivat jatkossa liikunta-alan ammattilaisen ohjauksessa alle kahdeksan henkilön ryhmässä. Erityisryhmäläiset halusivat päästä luontoon Muuramenharjulle tai kuntosalille monitoimitalolle. He halusivat liikkua myös keskellä viikkoa, mutta ajalla ei ollut niinkään merkitystä. Puolet erityisryhmien edustajista ei ollut valmiita maksamaan ryhmänsä kanssa mitään ohjatusta tunnista, joten tämä voi nousta tulevaisuudessa ongelmaksi. Erityisryhmien omat toiveet liittyivät toiminnan lisääntymiseen ja laajentumiseen.

Muuramen liikuntapaikat näyttivät kartoituksen perusteella olevan hyvin monipuoliset ja riittävät. Paikkojen soveltuvuus erityisryhmille on tietenkin joissain kohdin puutteellista, sillä jotkut sisäliikuntapaikat ovat iäkkäitä ja niiden remontoiminen täysin esteettömiksi kävisi kalliiksi. Ongelmia Muuramen liikuntapaikoissa on ilmentynyt lähinnä niiden saatavuudessa. Kuntalaiset ja liikuntaseurat ovat innokkaita käyttämään etenkin sisätiloja ilta-aikaan. Tämä on aiheuttanut jonkin verran ruuhkaa saleille ja ongelmia salivuorojen saannissa. Tulevaisuudessa erityisryhmien ja ikääntyneiden sisätilojen liikuntatoiminta tuleekin keskittää aamu- ja päiväaikaan.

Tutkimuksen perusteella erityisliikunta vaatii Muuramessa huomattavaa kehittämistä. Myös terveystoiminnan kasvava merkitys tulevaisuudessa tulee huomioida, koska Muuramessa ikääntyneiden määrä tulee kaksinkertaistumaan

seuraavien 15 vuoden aikana. Tämän seurauksena myös erityisryhmiin kuuluvien ikääntyneiden määrä tulee nousemaan, mikä vaatii entistä enemmän kehitettävää toiminnassa. Seuraavan kymmenen vuoden aikana erityisryhmien liikuntaa ja yli 65-vuotiaiden terveystoimintaa tulee Muuramessa kehittää suurin harppauksin, ettei ongelmat yllätä palvelujen tarpeen ja kysynnän lisääntyessä 2010-luvun lopulla.

LÄHTEET

Ala-Vähälä Timo. 2006. Raportti kuntien erityisliikunnan tilanteesta vuonna 2005. Opetusministeriön julkaisuja 2006:21. Yliopistopaino.

Eläketurvakeskus ja Kansaneläkelaitos. Tilasto Suomen eläkkeensaajista kunnittain 2007, 9/2008

<http://www.etk.fi/Binary.aspx?Section=41214&Item=63369>

Erityisryhmien liikunta 2000 -toimikunnan mietintö 1996. Komiteamietintö 1996:15. Helsinki: Oy Edita Ab.

Fogelholm, Mikael, Paronen, Olavi & Miettinen, Mari. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystilaston tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki: Yliopistopaino, 21-23, 81.

Heikinaro-Johansson, Pilvikki(toim.) & Huovinen, Terhi. Sanasto. Kirjassa Näkökulmia liikunta pedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 443.

Heikkilä, Tarja. 1998. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Oy Edita Ab, 33-46.

Helakorpi, Satu & al.: Suomalaisen aikuisväestön terveystilasto 2003 ja terveys, kevät 2003. Kansanterveystieteen laitoksen julkaisuja. B 17/2003. Helsinki.

Huovinen, Terhi & Rintala, Pauli. 2007. Liikunnanopetuksen yksilöllinen toteuttaminen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki(toim.) & Huovinen, Terhi. Näkökulmia liikunta pedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 197-207.

Kansaneläkelaitos 2008. Kansaneläkelaitoksen kuntoutustilasto vuodelta 2007,
Kansaneläkelaitoksen tilastoryhmä 23.5.2008,

[http://www.kela.fi/it/kelasto/kelasto.nsf/alias/Kunto_07_pdf/\\$File/Kunto_07.pdf?](http://www.kela.fi/it/kelasto/kelasto.nsf/alias/Kunto_07_pdf/$File/Kunto_07.pdf?OpenElement)

[OpenElement](http://www.kela.fi/it/kelasto/kelasto.nsf/alias/Kunto_07_pdf/$File/Kunto_07.pdf?OpenElement)

Kansaneläkelaitos 2008. Kansaneläkelaitoksen vammaisetuustilasto 2007,
Kansaneläkelaitoksen tilastoryhmä 25.6.2008,

[http://www.kela.fi/it/kelasto/kelasto.nsf/alias/Vamm_07_pdf/\\$File/Vamm_07.pdf?](http://www.kela.fi/it/kelasto/kelasto.nsf/alias/Vamm_07_pdf/$File/Vamm_07.pdf?OpenElement)

[OpenElement](http://www.kela.fi/it/kelasto/kelasto.nsf/alias/Vamm_07_pdf/$File/Vamm_07.pdf?OpenElement)

Kansanterveyslaki L 66/1972

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1972/19720066>

Koivumäki, Kari. 2008. Iäkkäiden liikunnan edistäminen kunnissa. Teoksessa
Leinonen, Raija & Havas, Eino(toim.). 2008. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden
henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III.
Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: PunaMusta Oy, 20-24.

Koivumäki, Kari. 2002. Toiminnan kehittyminen, säädökset ja rahoitus sekä
toiminnan järjestäjät. Kirjassa Mälkiä, Esko. & Rintala, Pauli. 2002. Uusi
Erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran
julkaisuja 154. Tampere: Tammer-Paino Oy, 411-426.

Koivumäki, Kari. 2002. Liikuntatilojen ja -ympäristön soveltuvuus
erityisryhmille. Kirjassa Mälkiä, Esko. & Rintala, Pauli. 2002. Uusi
Erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran
julkaisuja 154. Tampere: Tammer-Paino Oy, 433-434.

Kokko, Sami & Vuori, Mika. 2007. Terveysliikunta – katse yksilöstä
terveysliikuntaan. Liikunta & Tiede 1/2007 vsk 44, 11-15.

Kokko, Sami & Välimaa, Raili. 2008. Teoksessa Leinonen, Raija & Havas, Eino(toim.). 2008. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: PunaMusta Oy, 52-54.

Koljonen, Maija & Rintala, Pauli. 2002. Soveltavan liikunnanohjauksen ja –opetuksen perusteet. Kirjassa Mälkiä, Esko & Rintala, Pauli. 2002. Uusi Erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisuja 154. Tampere: Tammer-Paino Oy, 202-211.

Liikuntalaki L 1054/1998

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054>

Maankäyttö- ja rakennusasetus L 895/1999/, 53§.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990895>

Maankäyttö- ja rakennuslaki L 132/1999/, 5§, 12§, 167§.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990132>

Muuramen kunnan toimintakertomus 2007

<http://www.muurame.fi/files/kuntatalous/2007/toimintakertomus2007.pdf>

Muuramen kunta 2008, internet-sivut

http://www.muurame.fi/fi/muurame_info/

Luettu 6.11.2009

Mälkiä, Esko. & Rintala, Pauli. 2002. Uusi Erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisuja 154. Tampere: Tammer-Paino Oy, 7-10.

Opetusministeriö. 2009. Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/opm17.pdf?lang=fi>

Rintala, Pauli & Huovinen, Terhi. 2007. Liikunnan soveltaminen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki(toim.) & Huovinen, Terhi. Näkökulmia liikunta pedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 186-194.

Rintala, Pauli & Mälkiä, Esko. 2000. Mikä on liikunnan merkitys vammaisille? Teoksessa M.Miettinen(toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras Oy, 151.

Soininen, Marjaana. 1995. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Turku: Painosalama Oy, 79-80.

Suomen perustuslaki L 731/1999, II luku 6§.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Tilastokeskuksen väestörakennetilasto 2008, Tilastokeskus 27.3.2009,

http://pxweb2.stat.fi/database/StatFin/vrm/vaerak/vaerak_fi.asp

Tilastokeskuksen väestöennuste 2007, Tilastokeskus 31.5.2007,

http://www.stat.fi/til/vaenn/2007/vaenn_2007_2007-05-31_tie_001.html

UKK-instituutin liikuntapiirakka 2009.

<http://www.ukkinstituutti.fi/fi/suosituksia/823>

UKK-instituutin luuliikuntasuositus 2006.

<http://www.ukkinstituutti.fi/upload/Luuliikuntasuositukset.pdf>

Uusitalo, Hannu. 1991. Tiede, tutkimus ja tutkielma: Johdatus tutkielman maailmaan. Juva: WSOY:n graafiset laitokset, 90-93.

Vammaispalvelulaki L 380/1987,

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>

Vuori, Ilkka. 2008. Liikunnan ja Urheilun Maailma, 14/08, SLU.fi.

http://www.slu.fi/lum/numero_14_2008/tutkittua/uudet_terveysliikuntasuositukset/

LIITTEET

Liite 1. Kysely erityisryhmien ja yli 65-vuotiaiden ryhmien edustajille.

KYSELY MUURAMELAISTEN ERITYIS- JA YLI 65-VUOTIAIDEN TERVEYSLIIKUNTAAN KUULUVIEN RYHMIEN EDUSTAJILLE

Muuramen kunta tutkii ja kehittää Muuramessa järjestettävää erityisliikunta- ja yli 65-vuotiaiden terveysliikuntatoimintaa. Tämä kysely on yksi tärkeä osa tutkimusta, sillä kyselyn avulla selvitetään kuntalaisten näkökulmaa kyseisiin asioihin.

Käsitteiden määritelmät:

Erityisliikunta on sellaisten ihmisten liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Kohderyhmänä ovat kaiken ikäiset.

Terveysliikunnassa tavoitteena on edistää fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja henkistä terveyttä. Terveysliikunta on kaikille suositeltavaa ja mahdollista, se vastaa toteuttajansa kuntoa, taitoja ja motivaatiota eikä se sisällä suurta vammautumisen tai sairastumisen vaaraa. Terveyttä voidaan tavoitella tietoisesti tai liikunnan sivutuotteena. Kohderyhmänä ovat yli 65-vuotiaat.

Teidät on valittu ryhmänne edustajaksi vastaamaan tähän kyselyyn. Teidän tehtävänne on siis vastata kysymyksiin yleisesti oman ryhmänne näkemyksen mukaan, ei siis pelkästään oman mielipiteenne mukaan.

Kysely teetetään 15 ryhmän edustajalla, joten on tärkeää, että pystytte vastaamaan kyselyyn ja näin vaikuttamaan muuramelaiseen liikuntatoimintaan.

Ympyröikää yksi vastaus, kun vastausvaihtoehdot ovat kirjaimin(a,b,c jne.). Muissa kysymyksissä numeroikaa kaksi vaihtoehtoa(1 osuvin vaihtoehto, 2 toiseksi osuvin vaihtoehto). Voitte pyytää tarvittaessa apua vastauksiinne muilta ryhmänne jäseniltä.

Pyydän teitä palauttamaan vastauksenne oheisella valmiiksi maksetulla ja osoitetulla kirjekuorella 5.5.2008 mennessä.

Lisätietoja: tutkimuksen tekijä, opiskelija Pekka Kortteinen puh. xxx xxxxxxxx.

Lahden ammattikorkeakoulu, liikunnan laitos.

Kyselyn täyttäjän tiedot:

(erityisryhmien edustajilta toivotaan vain ryhmän nimeä)

Yhdistyksen/erityisryhmän/edustavan tahon

nimi: _____

Nimi ja tehtävä/asema: _____

Puhelin: _____

—

1. Onko teidän ryhmänne mielestä ohjattua erityisliikuntaa/yli 65-vuotiaiden terveysliikuntaa Muuramessa

Ympyröikää osuvin vaihtoehto.

- a Liikaa
- b Sopivasti
- c Liian vähän
- d En osaa sanoa

2. Miksi haluatte ryhmällemme ohjattua ryhmäliikuntaa?

Numeroikaa kaksi tärkeintä syytä (tärkein 1, toiseksi tärkein 2).

Siitä tulee hyvä mieli.

Siitä tulee fyysisesti hyvä olo.

On jotain tekemistä.

Se on terveellistä ja hyödyllistä.

Siellä on seuraa.

Jokin muu syy, mikä: _____

3. Mikä on teidän ryhmänne esteenä osallistua ohjattuun ryhmäliikuntaan?

Numeroikaa kaksi tärkeintä estettä (tärkein 1, toiseksi tärkein 2).

Liikunta on liian rasittavaa.

Toiminta ei kiinnosta tarpeeksi.

Tietoa toiminnasta ei ole tarpeeksi.

Osallistuminen on liian kallista.

Ajat eivät ole sopivia.

Ohjaus on huonoa.

Kuljetuspula, avustajapula

Jokin muu, mikä: _____

4. Mistä olette saaneet tietoa ryhmänne kanssa Muuramen erityis-/ yli 65-vuotiaiden terveystoimintapalveluista?

Numeroikaa kaksi tärkeintä tiedotuskanavaa (tärkein 1, toiseksi tärkein 2).

- Suullisesti,
keneltä: _____
- Paikallislehti Muuramelaisesta
- Sanomalehti Keskisuomalaisesta
- Internetistä, miltä www-sivulta: _____
- Kunnan liikuntatoimistosta
- Kunnan sosiaalitoimistosta
- Terveyskeskuksesta
- Ilmoitustaululta, mistä: _____
- Muualta,
mistä: _____

5. Minkälaisessa ryhmässä haluaisitte ryhmänne kanssa liikkua?

Ympyröikää mieluisin vaihtoehto.

- a Saman sukupuolen kanssa
- b Sekaryhmässä
- c Toisen erityisryhmän kanssa
- d En osaa sanoa

6. Minkä kokoisessa ryhmässä haluaisitte ryhmänne kanssa liikkua?

Ympyröikää mieluisin vaihtoehto.

- a 1-4 henkilöä
- b 5-8 henkilöä
- c 9-12 henkilöä
- d 13-16 henkilöä
- e Jokin muu, mikä: _____

f Asialla ei ole merkitystä

7. Minkälaista ohjausta haluaisitte ryhmänne liikuntaan?

Ympyröikää mieluisin vaihtoehto.

- a Vertaisohjausta eli yksi ryhmäläisistänne ohjaa
- b Liikunta-alan ammattilaisen ohjausta
- c Ohjaajalla ei ole merkitystä
- d Jotain muuta, mitä: _____

8. Missä haluaisitte ryhmänne kanssa harrastaa ohjattua ryhmäliikuntaa?

Ympyröikää sopivin vaihtoehto.

- a Ulkona
- b Sisällä
- c Asialla ei ole merkitystä
- d En osaa sanoa

9. Minkä tyyppistä ohjattua liikuntaa haluaisitte ryhmänne kanssa

Muurameen lisää?

Numeroikaa kaksi toivotuinta liikuntamuotoa (toivotuin 1, toiseksi toivotuin 2).

- ___ Joukkuepelejä
- ___ Vesiliikuntaa
- ___ Voimistelua
- ___ Kuntosalityöskentelyä
- ___ Luontoliikuntaa
- ___ Tarkkuuslajeja

___ Musiikkiliikuntaa

___ Jotain muuta, mitä: _____

10 Missä paikassa haluaisitte ryhmänne kanssa toimintaa järjestettävän?

•

Numeroikaa kaksi mieluisinta paikkaa (mieluisin 1, toiseksi mieluisin 2).

___ Koskikodilla

___ Kulttuurikeskuksessa

___ Monitoimitalolla

___ Uimahallissa

___ Harjun maastoissa

___ Jossain muualla, missä: _____

11 Minä viikonpäivänä haluaisitte ryhmälenne mieluiten ohjattua toimintaa?

•

Valitkaa kaksi mieluisinta päivää (mieluisin 1, toiseksi mieluisin 2).

___ Maanantai

___ Tiistai

___ Keskiviikko

___ Torstai

___ Perjantai

___ Lauantai

___ Sunnuntai

12 Mihin kellonaikaan haluaisitte ryhmälenne ohjattua toimintaa?

•

Valitkaa kaksi parasta aikaväliä (paras 1, toiseksi paras 2).

___ klo 8-10

___ klo 10-12

___ klo 12-14

- klo 14-16
- klo 16-18
- klo 18-20
- Jokin muu aika,
mikä: _____

13 Paljonko teidän ryhmänne jäsenet ovat valmiita maksamaan ohjatusta liikunnasta yhdeltä tunnilta?

Ympyröikää sopivin vaihtoehto.

- a 0 €
- b 0-3 €
- c 3-6 €
- d 6-9 €
- e En osaa sanoa

14 Mistä haluaisitte ryhmänne saavan tietoa liikuntapalveluista?

.

Numeroikaa kaksi tärkeintä tiedotuskanavaa (tärkein 1, toiseksi tärkein 2).

- suullisesti, keneltä: _____
- Paikallislehti Muuramelaisesta
- Sanomalehti Keskisuomalaisesta
- Internetistä, Muuramen kunnan www-sivulta
- Kunnan liikuntatoimistosta
- Kunnan sosiaalitoimistosta
- Terveyskeskuksesta
- Ilmoitustaululta, mistä: _____
- Muualta,
mistä: _____

Mikäli haluatte, voitte kirjoittaa tähän ryhmänne ajatuksia Muuramen erityisliikunnasta ja yli 65-vuotiaiden terveysliikunnasta:

LÄMMIN KIITOS VASTAUKSESTANNE!

Liite 2. Toimintahaastattelu järjestöille ja muille toimijoille

HAASTATTELU ERITYISLIIKUNTA- JA YLI 65-VUOTIAIDEN TERVEYSLIIKUNTATOIMINNASTA MUURAMELAISILLE YHDISTYKSILLE

1. Järjestön/yhdistyksen/muun toimijan nimi:

Nimi ja tehtävä/asema:

Osoite:

Sähköposti:

Puhelin:

2. Mitä erityisliikunta- tai yli 65-vuotiaiden terveystoimintapalveluita järjestätte tai olette järjestäneet toimintakaudella 2007–2008?

Erityisliikunnan ohjatut ryhmät

Kohderyhmä

Ryhmiä/ vko, kk tai vuosi

Ryhmien sisältö (osallistujien määrä/ikä/sukupuoli, paikka, aika, hinta, ohjaaja, ym.)

Pitkäaikaissairaat:

Sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet

Hengityselimistön sairaudet

Mielenterveyden häiriöt

Neurologiset sairaudet

Syöpään sairastuneet
Aineenvaihduntasairaudet
Muu sairausryhmä: __

Vammaiset:
Liikuntavammat
Kehitysvammaiset
Aistivammaiset
[CP-vammaiset](#)
Muu vamma-ryhmä: __

Henkilöt, joilla on keskittymis-
tai liikunnallisia vaikeuksia
Tuki- ja liikuntaelinoireiset
Iäkkäät
Muu: __
__

Terveysliikunnan yli 65-vuotiaiden ohjatut ryhmät

Kohderyhmä / ryhmätyyppi

Ryhmä/vko, kk tai vuosi

Ryhmien sisältö (osallistujien määrä/ikä/sukupuoli, paikka, aika, hinta, ohjaaja, ym.)

Matalan kynnyksen liikuntaryhmät

Ylipainoiset / D2D-kohderyhmä

Tuki- ja liikuntaelinoireiset

Iäkkäät

Muu: ____

Vertaisohjatut ryhmät

Tapahtumat:

Kohderyhmä

Sisältö

Muut palvelut:

Liikunnallinen kuntoutus:

Liite 3. Sisäliikuntapaikat

SISÄPAIKAT	Koko	Lattianpintamateriaali	Vuokra	Liikuntavälineet
MUURAME				
Keskusta				
Kulttuurikeskuksen liikuntahalli	973 m2	Vaalea parketti	Hinnaston mukaan*	hallin välineistö, ei koulun
Kulttuurikeskuksen kuntosali	97 m2	Vaalea laatta	Hinnaston mukaan*	salin välineistö
Kulttuurikeskuksen painisali	184 m2	Keltainen painimatto	Hinnaston mukaan*	salin välineistö
Kulttuurikeskuksen squash-halli	62 m2	Vaalea parketti	Hinnaston mukaan*	ei
Kulttuurikeskuksen telinesali	60 m2	Vaalea parketti	Hinnaston mukaan*	salin välineistö
Uimahalli	260 m2	Vaalea kaakeli	Hinnaston mukaan	hallin välineistö ryhmien käytössä
Monitoimitalon liikuntasali	512 m2	Vaalea parketti	Hinnaston mukaan*	salin välineistö, ei koulun
Monitoimitalon kuntosali	119 m2	Vaalea muovimatto	Hinnaston mukaan*	salin välineistö
Leikarin liikuntasali	100 m2	Vihreä matto	sopimuksen mukaan	ei
Työväentalo	n.150 m2	Tumma parketti	17,-/h, ilmainen kunnan järjestäessä	ei
Seurakuntakoti	n.150 m2		vain kunnan toiminnalle käytössä	ei
Toimintakeskus Kyläntupa liikuntatila	n .60 m2	Vaalea laatta	sopimuksen mukaan	keppejä, muutama matto
Toimintakeskus Kyläntupa kuntosali	12 m2		sopimuksen mukaan	muutamia laitteita
Terveyskeskuksen fysioterapian kuntosali	n.60 m2		vain kunnan toiminnalle käytössä	kuntoutusvälineistöä
Niittyaho				
Koulun liikuntasali	287 m2	Sininen matto	Hinnaston mukaan*	salin välineistö, ei koulun
Kinkomaa				
Koulun liikuntasali	296 m2	Vihreä matto	Hinnaston mukaan*	salin välineistö, ei koulun
Seurakunnan Rantakoto	n.100 m2		vain kunnan toiminnalle käytössä	ei
Isolahti				
Koulun liikuntasali	242 m2	matto	Hinnaston mukaan*	salin välineistö, ei koulun

*Hinnasto löytyy www.muurame.fi-internet sivuilta, Muuramen uimahallilta tai Varpu Hihnalalta.

Muuramelaisille urheiluseuroille tähdillä merkityt tilat ovat ilmaisia rajoitusten mukaan. Kunnan järjestämälle toiminnalle lukukausimaksun tai tapahtuman hintainen.

PAIKKA	Portaat: kyllä/ei	Hissi: kyllä/ei	Inva wc: kyllä/ei	Oven avaaminen: sähköinen/normaali
MUURAME				
Keskusta				
Kulttuurikeskuksen liikuntahalli	kyllä	kyllä	kyllä	normaali
Kulttuurikeskuksen kuntosali	kyllä	kyllä	kyllä, liikuntahallin pukuhuoneissa	normaali
Kulttuurikeskuksen painisali	kyllä	kyllä	kyllä, liikuntahallin pukuhuoneissa	normaali
Kulttuurikeskuksen squash-halli	kyllä	kyllä	kyllä	normaali
Kulttuurikeskuksen telinesali	kyllä	kyllä	kyllä	normaali
Uimahalli	ei	ei	kyllä	normaali
Monitoimitalon liikuntasali	kyllä/ei toisesta ovesta	ei	ei	normaali
Monitoimitalon kuntosali	kyllä	ei	ei	normaali
Leikarin liikuntasali	ei	ei	kyllä	normaali
Työväentalo	kyllä, 2	ei	ei	normaali
Seurakuntakoti	ei	ei	kyllä	normaali
Toimintakeskus Kyläntupa liikuntatila	kyllä	kyllä	kyllä, ei apuvälineitä	sähköinen ulko-ovi, muut ei
Toimintakeskus Kyläntupa kuntosali	kyllä	ei	kyllä, eri kerroksessa	sähköinen ulko-ovi, muut ei
Terveyskeskuksen fysioterapian kuntosali	kyllä/ei	kyllä	kyllä	sähköinen ulko-ovi, muut ei
Niittyaho				
Koulun liikuntasali	kyllä, 1 luiskalla	ei	kyllä	normaali
Kinkomaa				

Koulun liikuntasali	ei	ei	kyllä	normaali
Seurakunnan Rantakoto	ei	ei	kyllä	normaali
Isolahti				
Koulun liikuntasali	ei	ei	ei	normaali

PAIKKA	Ilmastointi: kyllä/ei	Parkkipaikan invapaikat: kyllä/ei	Lähin bussipysäkki: ?metriä
MUURAME			
Keskusta			
Kulttuurikeskuksen liikuntahalli	kyllä	Kyllä, kivetysalue invapaikkoina	300 m
Kulttuurikeskuksen kuntosali	kyllä	Kyllä, kivetysalue invapaikkoina	300 m
Kulttuurikeskuksen painisali	kyllä	Kyllä, kivetysalue invapaikkoina	300 m
Kulttuurikeskuksen squash-halli	kyllä	Kyllä, kivetysalue invapaikkoina	300 m
Kulttuurikeskuksen telinesali	kyllä	Kyllä, kivetysalue invapaikkoina	300 m
Uimahalli	kyllä	Kyllä, kivetysalue invapaikkoina	300 m
Monitoimitalon liikuntasali	kyllä	Kyllä, kivetysalue invapaikkoina	300 m
Monitoimitalon kuntosali	kyllä	Kyllä, kivetysalue invapaikkoina	300 m
Leikarin liikuntasali	kyllä	Kyllä	200 m
Työväentalo	ei	ei	300 m
Seurakuntakoti	kyllä	ei	350 m
Toimintakeskus Kyläntupa liikuntatila	kyllä	ei	500 m
Toimintakeskus Kyläntupa kuntosali	kyllä	ei	500 m
Terveyskeskuksen fysioterapian kuntosali	kyllä	kyllä	400 m
Niittyaho			
Koulun liikuntasali	kyllä	ei	900 m
Kinkomaa			
Koulun liikuntasali	kyllä	ei	150 m

Seurakunnan Rantakoto Isolahti	kyllä	ei	300 m
Koulun liikuntasali	kyllä	kyllä	100 m

PAIKKA**MUURAME****Keskusta**

Kulttuurikeskuksen liikuntahalli
 Kulttuurikeskuksen kuntosali
 Kulttuurikeskuksen painisali
 Kulttuurikeskuksen squash-halli
 Kulttuurikeskuksen telinesali
 Uimahalli
 Monitoimitalon liikuntasali
 Monitoimitalon kuntosali
 Leikarin liikuntasali
 Työväentalo
 Seurakuntakoti
 Toimintakeskus Kyläntupa liikuntatila
 Toimintakeskus Kyläntupa kuntosali
 Terveyskeskuksen fysioterapian kuntosali

Niittyaho

Koulun liikuntasali

Kinkomaa

Koulun liikuntasali
 Seurakunnan Rantakoto
Isolahti

Yhteystiedot

Varpu Hihnala 040 5825066, varpu.hihnala(at)muurame.fi
 Varpu Hihnala 040 5825066, varpu.hihnala(at)muurame.fi
 Varpu Hihnala 040 5825066, varpu.hihnala(at)muurame.fi
 Varpu Hihnala 040 5825066, varpu.hihnala(at)muurame.fi
 Varpu Hihnala 040 5825066, varpu.hihnala(at)muurame.fi
 Uimahalli 014-659760, Varpu Hihnala 040 5825066, varpu.hihnala(at)muurame.fi
 Varpu Hihnala 040 5825066, varpu.hihnala(at)muurame.fi
 Varpu Hihnala 040 5825066, varpu.hihnala(at)muurame.fi
 Tuija Kuha 040 8229019
 Juha Mäkinen 014-3732205
 Varpu Hihnala 040 5825066, varpu.hihnala(at)muurame.fi, Muuramen seurakunta
 Timo Takala 050 5400187
 Timo Takala 050 5400187
 Terveyskeskuksen fysioterapia, Varpu Hihnala 040 5825066

 Varpu Hihnala 040 5825066, varpu.hihnala(at)muurame.fi

 Varpu Hihnala 040 5825066, varpu.hihnala(at)muurame.fi
 Varpu Hihnala 040 5825066, varpu.hihnala(at)muurame.fi, Muuramen seurakunta

Liite 4. Ulkoliikuntapaikat

**ULKOPAIKAT
MUURAME
Keskusta**

	Koko	Maanpintamateriaali	Vuokra	Liikuntavälineet
Keskusurheilukenttä	300 m juoksurata, kenttä (74x58m)	Tiilimurska, kenttä nurmea	*	välineet vain vuorolaisten käytössä
Tekonurmikenttä	63x110m	Kumirouhe	*	välineet vain vuorolaisten käytössä
Nisulanmäen koulun kenttä/kaukalo	56x96m	Kivituhka?	*	jp-maalit, kaukalo
Mäkelänmäen koulun pallokenttä	40x50m	Hiekka	*	jp-maalit, palloseinä, keinu
Tenniskentät(2kpl) ja kp-kenttä	2176m2	Puna-vihreä asfaltti	ei muuramelaisille	2 tennisverkkoa ja 2 kp-koria
Skeittipuisto	n.600m2	Asfaltti	ei	ramppeja
Verkkoniemen lähikenttä	1250m2	Hiekka	ei	
Hautalanmäen lähikenttä	27x42m	Hiekka	ei	2 jp-maalia, koripallokori
Rajalan lähikenttä	n.500 m2	Kivituhka?	ei	jp-maali
Kylänlahden uimaranta	n. 2500m2		ei	laituri
Kotirannan uimaranta			ei	ei
Jaakkolan uimaranta	n.7200 m2	Pehmeä hiekka	ei	ei

Jaakkolan beach volley-kenttä	300m2	Pehmeä hiekka	ei	tolpat, verkko, rajat
Jaakkolan avantouintipaikka			jäsenmaksu	ei
Verkkoniemen uimaranta	n.9000m2	Pehmeä hiekka	ei	ei
Harjun reitit/ladut	pituus 2600m(valaistu)/5000m/7500m	Puru/hiekka	ei	ei
Harjun Kylänpuoleinen kuntorata	2500 m(valaistu)	Puru/hiekka	ei	ei
Harjun rastiverkosto		Kangasmaasto	ei	ei
Muuramenjoen ulkoilureitti	3500m		ei	ei
Retkiluistelurata	800 metriä		ei	ei
Virkistyskalastus Muuramenjoessa			kyllä	ei
Niittyaho				
Keinolanniemen uimaranta			ei	ei
Riihivuori	8 rinnettä(500-800m), korkeusero 120m, 1200m hiihtolatu		www.riihivuori.fi	
Koulun kenttä/kaukalo	40x70m	Kivituhka	*	jp-maalit, kaukalo, kp-kori
Koulun latu	1500m		ei	ei
Kinkomaa				
Koulun piha	n.1200 m2	Hiekka/nurmi	ei	ei
Ulkoilu-/hiihtorata	1100m(valaistu)	Puru/hiekka	ei	ei
Koulun latu	2000m		ei	ei
Kinkomaan urheilukenttä/kaukalo	n.5000m2	Hiekka/nurmi	ei	beach volley-kenttä, jp-maalit
Uimaranta			ei	ei
Isolahti				
Koulun kenttä	n.1800m2 ja beach volley-kenttä n.250m2	Hiekka	ei	pallokenttä sekä beach volley-kenttä
Koulun kuntopolku/latu	1500m		ei	ei
Maakuntaura	11000 metriä		ei	ei
Uimaranta	n.14000 m2		ei	ei
Rannankylä				
Golf-kenttä	18-reikäinen golf-kenttä	Nurmi	www.muuramegolf.fi	

*Hinnasto löytyy www.muurame.fi-internet sivuilta tai Varpu Hihnalalta.

Muuramelaisille urheiluseuroille tähdillä merkityt liikuntapaikat ovat ilmaisia rajoitusten mukaan. Kunnan järjestämälle toiminnalle lukukausimaksun tai tapahtuman hintainen.

PAIKKA MUURAME Keskusta	Pukuhuoneet ja peseytymistilat	Hissi pkh:	Inva wc:	Oven avaaminen pkh:	Ilmastointi pkh:	Parkkipaikan invapaikat
Keskusurheilukenttä	Kyllä	ei	ei	ei	kyllä	kyllä
Tekonurmikenttä	Kyllä	ei	ei	normaali	kyllä	kyllä
Nisulanmäen koulun kenttä/kaukalo	Kyllä	ei	ei	normaali	ei	ei
Mäkelänmäen koulun pallokenttä	pukukoppi talvella	ei	ei	normaali	ei	ei
Tenniskentät(2kpl) ja kp-kenttä	ei	ei	ei	ei	ei	ei
Skeittipuisto	ei	ei	ei	ei	ei	ei
Verkkoniemen lähikenttä	ei	ei	ei	ei	ei	ei
Hautalanmäen lähikenttä						
Rajalan lähikenttä	ei	ei	ei	ei	ei	
Kylänlahden uimaranta	pukukopit	ei	ei	ei	ei	ei
Kotirannan uimaranta	ei	ei	ei	ei	ei	ei
Jaakkolan uimaranta	pukukopit	ei	ei	ei	ei	ei
Jaakkolan beach volley-kenttä	pukukopit	ei	ei	ei	ei	ei
Jaakkolan avantouintipaikka	pukukoppi	ei	ei	normaali	ei	ei
Verkkoniemen uimaranta	ei	ei	ei	ei	ei	ei
Harjun reitit/ladut	ei käytössä	ei	ei	ei	ei	kyllä
Harjun Kylänpuoleinen kuntorata	ei	ei	ei	ei	ei	kyllä
Harjun rastiverkosto	ei käytössä	ei	ei	ei	ei	kyllä

Muuramenjoen ulkoilureitti	ei	ei	ei	ei	ei	ei
Retkilaistelurata	ei	ei	ei	ei	ei	ei
Virkistyskalastus Muuramenjoessa	ei	ei	ei	ei	ei	ei
Niittyaho						
Keinolanniemen uimaranta	ei	ei	ei	ei	ei	ei
Riihivuori		kyllä	kyllä	ei	ei	ei
Koulun kenttä/kaukalo	pukukoppi talvella käytössä	ei	ei	normaali	ei	ei
Koulun latu	ei	ei	ei	ei	ei	ei
Kinkomaa						
Koulun piha	ei	ei	ei	ei	ei	ei
Ulkoilu-/hiihtorata	ei	ei	ei	ei	ei	ei
Koulun latu	ei	ei	ei	ei	ei	ei
Kinkomaan urheilukenttä/kaukalo	1 koppi(käytössä vain avaimella)	ei	ei	ei	ei	ei
Uimaranta	ei	ei	ei	ei	ei	ei
Isolahti						
Koulun kenttä	ei	ei	ei	ei	ei	ei
Koulun kuntospolku/latu	ei	ei	ei	ei	ei	ei
Maakuntaura	ei	ei	ei	ei	ei	ei
Uimaranta	kyllä	ei	ei	ei	ei	ei
Rannankylä						
Golf-kenttä	kyllä					

**PAIKKA
MUURAME
Keskusta**

Keskusurheilukenttä
Tekonurmikenttä

**Lähin
bussipysäkki: ?**

n.400 metriä
n.400 metriä

Muuta

YU-paikat kumia

Yhteystiedot

Vapaa-aikatoimenjohtaja Varpu Hihnala 014-659736
Vapaa-aikatoimenjohtaja Varpu Hihnala 014-659736

Nisulanmäen koulun kenttä/kaukalo	n.200 metriä
Mäkelänmäen koulun pallokenttä	n.300 metriä
Tenniskentät(2kpl) ja kp-kenttä	n.300 metriä
Skeittipuisto	n.300 metriä
Verkkoniemen lähikenttä	n.100 metriä
Hautalanmäen lähikenttä	
Rajalan lähikenttä	
Kylänlahden uimaranta	n. 500 metriä
Kotirannan uimaranta	n. 1000 metriä
Jaakkolan uimaranta	n.400 metriä
Jaakkolan beach volley-kenttä	n.400 metriä
Jaakkolan avantouintipaikka	n.100 metriä
Verkkoniemen uimaranta	n.400 metriä
Harjun reitit/ladut	n.400 metriä
Harjun Kyläpuoleinen kuntorata	n.400 metriä
Harjun rastiverkosto	n.400 metriä
Muuramenjoen ulkoilureitti	n.100 metriä
Retkiluistelurata	n.500 metriä
Virkistyskalastus Muuramenjoessa	n.100 metriä
Niityaho	
Keinolanniemen uimaranta	n.800 metriä
Riihivuori	n.100 metriä
Koulun kenttä/kaukalo	n. 500 metriä
Koulun latu	n.500 metriä
Kinkomaa	
Koulun piha	n.100 metriä
Ulkoilu-/hiihtorata	n.500 metriä
Koulun latu	n.200 metriä
Kinkomaan urheilukenttä/kaukalo	n. 500 metriä
Uimaranta	n. 500 metriä

Vapaa-aikatoimenjohtaja Varpu Hihnala 014-659736
 Vapaa-aikatoimenjohtaja Varpu Hihnala 014-659736
 Vapaa-aikatoimenjohtaja Varpu Hihnala 014-659736
 Vapaa-aikatoimenjohtaja Varpu Hihnala 014-659736
 Vapaa-aikatoimenjohtaja Varpu Hihnala 014-659736

Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736
 Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736
 Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736
 Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736
 Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736
 Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736
 Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736
 Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736
 Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736
 Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736
 Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736
 Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736

Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736
www.riihivuori.fi
 Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736
 Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736

Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736
 Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736
 Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736
 Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736
 Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736

Isolahti

Koulun kenttä

n.100 metriä

Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736

Koulun kuntopolku/latu

n.100 metriä

Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736

Maakuntaura

Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736

Uimaranta

n.1000 metriä

Vapaa-aikatoimen johtaja Varpu Hihnala 014-659736

Rannankylä

Golf-kenttä

Liite 5. Liikuntaryhmien toiminta

Erytysliikunnan ryhmät Muuramessa 2007-2008

Toiminnan järjestäjä	Liikuntamuoto	Kenelle suunnattu	Osallistujien määrä	Osallistujien ikä	Osallistujien sukupuoli
Kunnan liikuntatoimi	Kuntokoulu(kuntosaliharjoittelua)	tuki- ja liikuntaelinsairaille			molemmat
Kunnan liikuntatoimi	vesivoimistelu	tuki- ja liikuntaelinoireisille(ja yli 65-vuotiaille)			molemmat
Kunnan liikuntatoimi	vesivoimistelu	vammaisille			molemmat
Jyväskylän seudun kansalaisopisto	sisäliikuntaa	kehitysvammaisille			molemmat
Jyväskylän seudun kansalaisopisto	vesivoimistelu	pehmytkudosreumaa sairastaville			molemmat
Muuramen Lentopallo ry	istumalentopalloa	tuki- ja liikuntaelinsairaille	n.10 kpl	n.35-45-v.	miehet
Kunnan terveystoimi	Aquakimppa -allasryhmä	lääkärin tai fysioterapeutin läheteellä(kuntoutus)			
Kunnan terveystoimi	Tykytys-ryhmä	terveydenhoidon kuntayhtymän henkilökunta - suositus työterveyshuollosta			
Kunnan terveystoimi	MOTO-ryhmä(1-2lk)	terveyskeskuksen tai koulun suositus			
Kunnan terveystoimi	MOTO-ryhmä(eskarit)	neuvola valitsee osallistujat			
Kunnan terveystoimi	MOTO-ryhmä(5-vuotiaat)	neuvola valitsee osallistujat			
Kunnan terveystoimi	TERLI-starttiryhmä	terveyskeskus valitsee osallistujat/ylipaino ja diabetes			
Kunnan terveystoimi ja koulu	liikuntakerho	kehitysvammaisille	6-8 kpl	6-7-v.	
Tapahtumia:					
Muuramen Rasti ry	tarkkuussuunnistus	avoin kaikille, mutta sopii myös liikuntarajoitteisille			Sopii pyörätuolia käyttäville

Erityisliikunnan ryhmät Muuramessa 2007-2008

Toiminnan järjestäjä	Paikka	Aika	Hinta	Ohjaaja	Muuta
Kunnan liikuntatoimi	monitoimitalon kuntosali	ma 13.30-15.00	25,- lukukausi	Minna Lehtonen	
Kunnan liikuntatoimi	Muuramen uimahalli	la 9.30-10.30	25,- lukukausi	kuntotohtaja Vuokko Lepistö	
Kunnan liikuntatoimi	Muuramen uimahalli	la 10.30-12.00	25,- lukukausi	kuntotohtaja Vuokko Lepistö	
Jyväskylän seudun kansalaisopisto	Muuramen työväentalo	joka toinen ke 16.30-18.00 syys-huhtikuu	28,- lukuvuosi	kuntotohtaja Vuokko Lepistö	
Jyväskylän seudun kansalaisopisto	Muuramen uimahalli	ti 17.00-17.45 syys-huhtikuu	28,- lukuvuosi+uimahallimaksu		
Muuramen Lentopallo ry	monitoimitalon liikuntasali	ti 18.30-20.00 to 20.00-21.30	20,-/vuosi (syys-toukokuu)	vertaisohjaaja Lamberg	
Kunnan terveystoimi	Muuramen uimahalli	to 14.30-15.30 syys ja kevät		fysioterapeutti Marja Pekkarinen	
Kunnan terveystoimi	terveyskeskus	ma 15.00-16.00		terveyskeskuksen fysioterapeutit	
Kunnan terveystoimi	kulttuurikeskus	ma 13.00-14.00		fysioterapeutti Teemu Pitkänen ja psykologi Seija Leinonen	
Kunnan terveystoimi	kulttuurikeskus	ke 16.00-17.00		fysioterapeutti Marja Pekkarinen ja psykologi Seija Leinonen	
Kunnan terveystoimi	Leikarin liikuntasali	to 16.00-17.00		fysioterapeutti Teemu Pitkänen ja KELTO Liisa Sinikunnas	
Kunnan terveystoimi	Muuramen liikuntapaikat			fysioterapeutit ja sairaanhoitajat	
Kunnan terveystoimi ja koulu	Monitoimitalo			fysioterapeutti Marja Pekkarinen ja jälkkärin ohjaajat	

Yli 65-vuotiaiden terveystoimintaryhmät Muuramessa 2007-2008

Kunnan liikuntatoimi	Kuntokoulu(kuntosaliharjoittelua)	yli 65-vuotiaille			molemmat
Kunnan liikuntatoimi	vesijumppa	yli 65-vuotiaille			molemmat
Kunnan liikuntatoimi	vesivoimistelu	yli 65-vuotiaille(ja tuki- ja liikuntaelinoireisille)			molemmat
Muuramen Eläkeläiset	musiikkijumppaa	jäsenille	20-25 kpl	ka.75-v.	molemmat-naisia enemmän
Muuramen Eläkkeensaajat	petankkia ja mölkkä	jäsenille	n.15 kpl	ka.70-v.	molemmat
Muuramen Eläkkeensaajat	voimistelua ja bocciaa	jäsenille	15-20 kpl	ka.70-v.	molemmat-miehiä enemmän
Jyväskylän seudun kansalaisopisto	senioritanssia	miehille ja naisille			molemmat
Jyväskylän seudun kansalaisopisto	voimistelua ja venyttelyä	yli 65-vuotiaille			molemmat
Jyväskylän seudun kansalaisopisto	kuntojumppa	kaikenikäisille miehille			miehet
Jyväskylän seudun kansalaisopisto	Niska-selkäjumppa	miehille ja naisille			molemmat
Tapahtumia:					
Kunnan liikuntatoimi	Ikäihmisten liikuntaviikko	avoin ikäihmisille	n.200 kpl		molemmat
Muuramen Eläkkeensaajat	boccia-turnaus	jäsenille	8 kpl	ka.70-v.	molemmat
Muuramen Eläkeläiset	luontoliikuntatapahtuma	jäsenille	10-15 kpl	ka.75-v.	molemmat-naisia enemmän
Eläkeliiton Muuramen Yhdistys ry	liikuntapäivä, lenkkeilyä	avoin ikäihmisille	n.30 kpl	ka.76-v.	molemmat-naisia enemmän
Muuramen Kansalliset Seniorit ry	hiihtoretki 10 km	jäsenille	n.15 kpl	yli 70-v.	molemmat-naisia enemmän
Muuramen Yritys ry	Hokka-hölkä	avoin kaikenikäisille	n.5 kpl	yli 65-v.	molemmat
Muuramen Yritys ry	Kuutamohiihto	avoin kaikenikäisille	n.10 kpl	yli 65-v.	molemmat
Muuramen Golfseura ry	Senioricup	yli 50-vuotiaille	64 kpl yli 65-vuotiaita jäseniä		molemmat
Muuramen Martat	luontoliikuntaa	jäsenille	n.10 kpl	yli 65-v.	naiset
Muuramen Rasti ry	Kuntosuunnistus	avoin kaikenikäisille	n.10 kpl	yli 65-v.	molemmat

Yli 65-vuotiaiden terveystoimintaryhmät Muuramessa 2007-2008

Kunnan liikuntatoimi	monitoimitalon kuntosali	ke 11.00-15.30(kolme ryhmää)	25,- lukukausi	Minna Lehtonen
Kunnan liikuntatoimi	Muuramen uimahalli	ma 15.15-16.45(kaksi ryhmää) to 13.00-14.30(kaksi ryhmää)	25,- lukukausi 25,- lukukausi	Minna Lehtonen Minna Lehtonen
Kunnan liikuntatoimi	Muuramen uimahalli	la 9.30-10.30	25,- lukukausi	kuntohoitaja Vuokko Lepistö
Muuramen Eläkeläiset	Muuramen työväentalo	ke 25 min	ei	ei
Muuramen Eläkkeensaajat	Seurakuntamaja	kesäisin kerran viikossa 2h		
Muuramen Eläkkeensaajat	Muuramen työväentalo	kerran viikossa 2h, syys-toukokuu	ei	vertaisohjaaja Santala
Jyväskylän seudun kansalaisopisto	Muuramen työväentalo	ma 15.00-16.00 syys-huhtikuu	28,- lukuvuosi	tanssinopettaja Kirsi Hautala
Jyväskylän seudun kansalaisopisto	Kinkomaan liikuntahalli	ti 17.00-18.00 syys-huhtikuu	37,- lukuvuosi	kuntohoitaja Vuokko Lepistö
Jyväskylän seudun kansalaisopisto	monitoimitalo	ti 18.30-20.00 syys-huhtikuu	47,- lukuvuosi	LitK Juha Hokkanen
	Isolahden koulu	to 18.30-20.00 syys-huhtikuu	47,- lukuvuosi	LitK Juha Hokkanen
Jyväskylän seudun kansalaisopisto	Nuorisoseurantalo	ti 18.00-19.00 syys-huhtikuu	37,- lukuvuosi	

Tapahtumia:

Kunnan liikuntatoimi	Keskustan liikuntapaikat	syyslomaviikko		ohjaajat joka pisteessä
Muuramen Eläkkeensaajat	Ympäri Suomen	kerran vuodessa		
Muuramen Eläkeläiset	Lähikunnissa	2-3 tuntia	max 5,-/kerta	ohjaajat paikalla
Eläkeliiton Muuramen Yhdistys ry	Huhtalanlampi	3-4 tuntia/ kerran vuodessa	n.1,-	vertaisohjaaja Häkkinen
Muuramen Kansalliset Seniorit ry	Harju-Muuratjärvi	helmi-maaliskuussa	ilmainen	vertaisohjaaja Pakari
Muuramen Yritys ry	Muurame-Säynätsalo	huhtikuussa	5,-	
Muuramen Yritys ry	Muuratjärvi	kerran vuodessa	ilmainen	
Muuramen Golfseura ry	Muuramen golfkenttä	10 kertaa vuodessa		seuran ja kentän hintojen mukaan
Muuramen Martat	Mehtola/Seurakuntamaja	molemmat kerran vuodessa 2h		
Muuramen Rasti ry	Muuramen seutu	ma klo 17-19 16 kertaa vuodessa	5,-/kerta, kausikortilla 3,-/kerta	ohjausta tarvittaessa