



# Soveltavan liikunnan mahdollisuudet Porissa

Kyselyn tulosten yhteenveto

Aino Liinamaa & Ulriika Loula  
SAMK

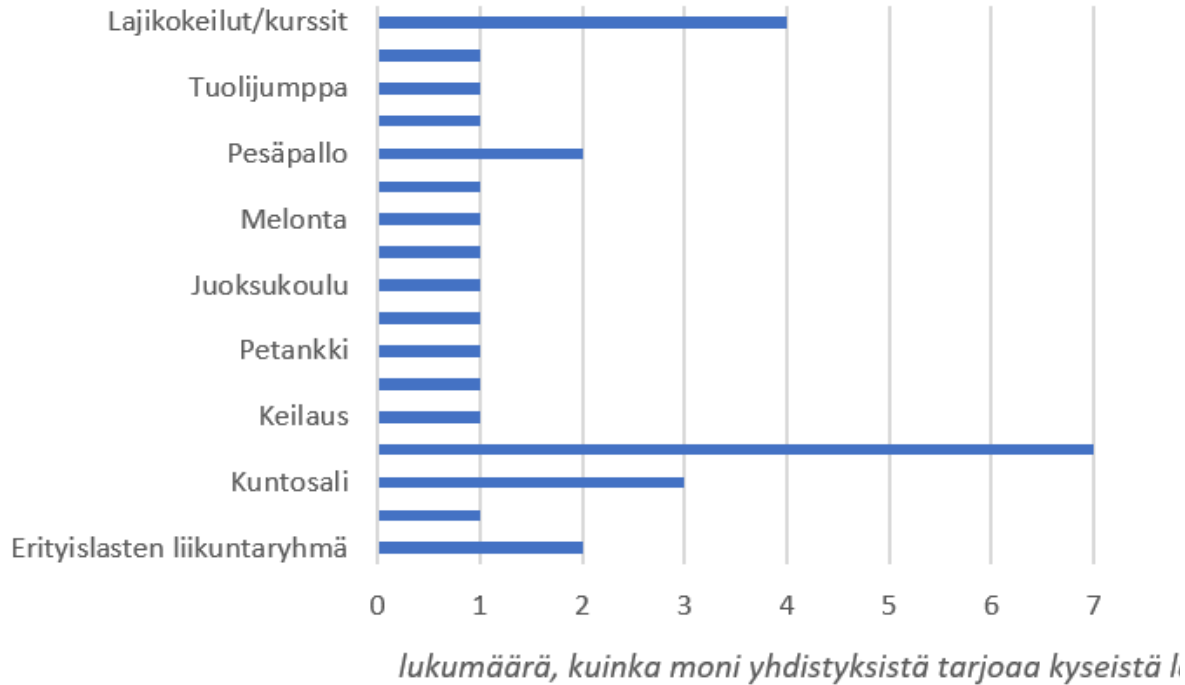
# Harrastustoiminnan mahdollisuudet

# Kyselyyn vastanneet yhdistykset

- Aivoliiton Satakunnan avh yhdistys (1)
- Porin seudun diabeetikot (1)
- Porin seudun Parkinson yhdistys ry (1)
- Porin seudun lihastautiklubi (1)
- Satakunnan Neuroyhdistys (6)
- Satakunnan SAMDY ry (1)
- Cygnaeuksen koulun vanhempainyhdistys ry (1)
- Satakunnan selkäyhdistys ry (1)
- Suomen nivelyhdistys (1)

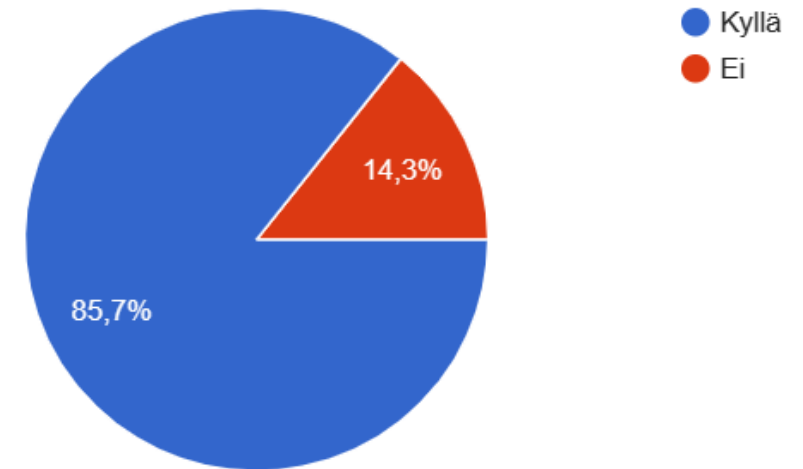
**Kaikki vastanneet tarjoaa liikuntaan liittyvää harrastustoimintaa**

# Harrastustoiminnan tarjonta ja säännöllisyys

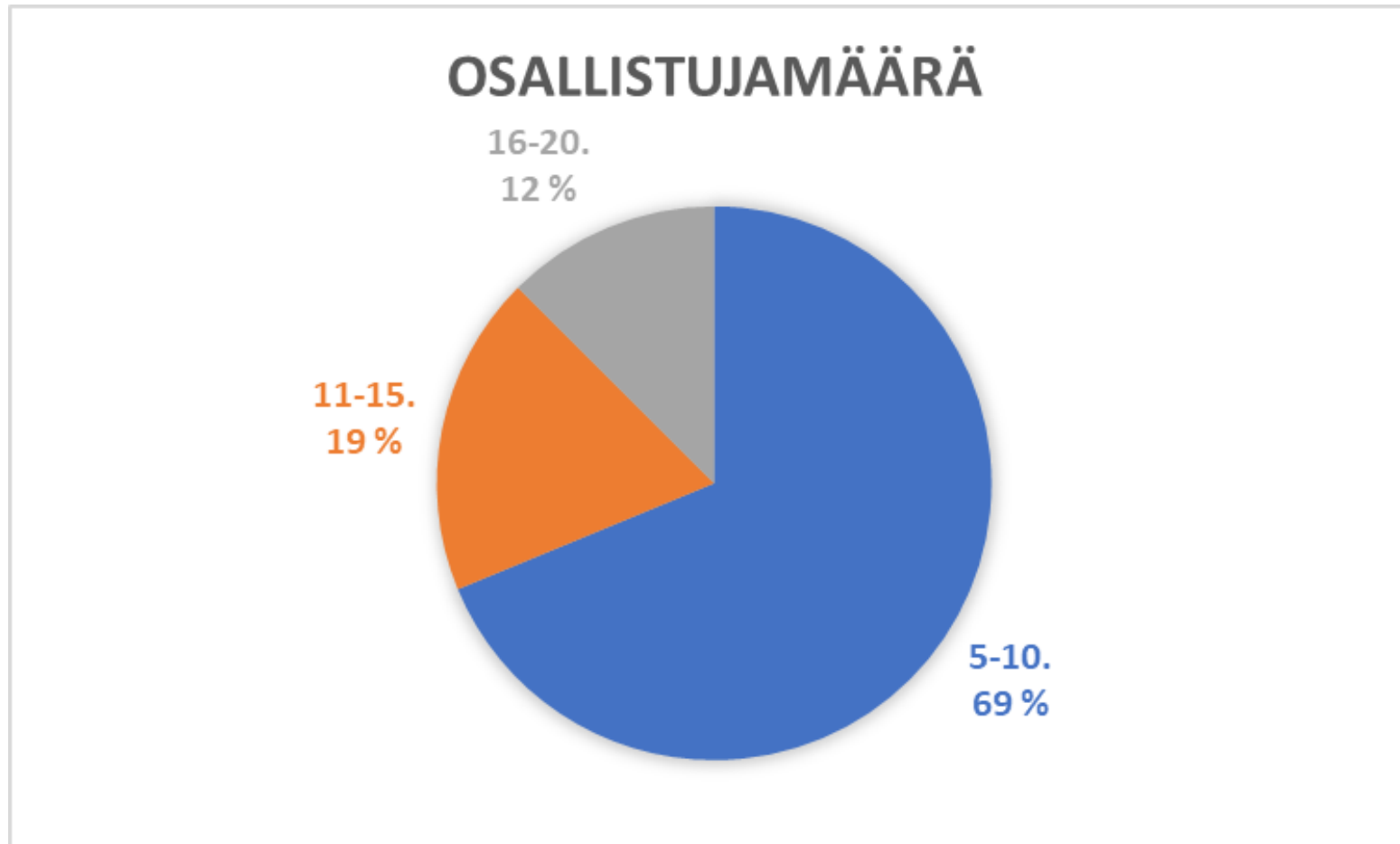


Jos vastasit kyllä, onko tarjoamanne harrastustoiminta säännöllistä?

14 vastausta

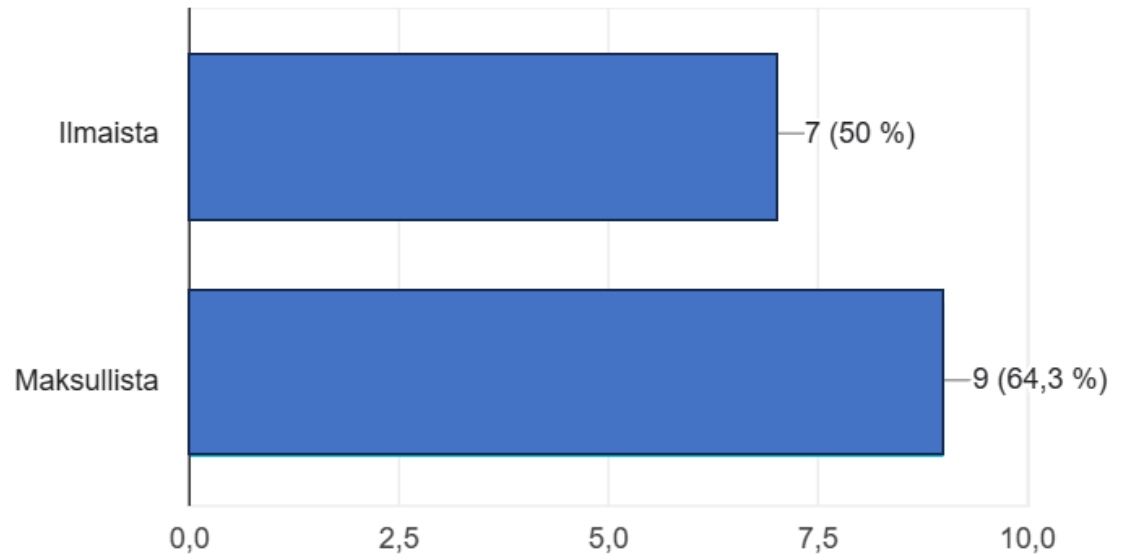


# Osallistujamäärä/kerta



# Rahoitus

- Avustukset (liitto, sotasairaala, kaupunki, kunnat)
- Lahjoitukset
- Säätiöiden rahoitukset
- Tuet (hyvinvointialueen yhdistystuki)
- Jäsenmaksut
- Osallistumismaksut
- Projektirahoitus
- Yhdistyksen omat varat



# Jäsenten toiveet

- Ratsastus
- Uiminen
- Ryhmäliikunta
- Pilates
- Jooga
- Tuolijumppa
- Puistojumppa
- "Uusien lajien kokeilua"
- Enemmän tietoa soveltavan liikunnan mahdollisuuksista!



# Informointi ja saavutettavuus



# Kokemukset tiedonkulusta

*”Kaupungin sivut ovat sekavat”*

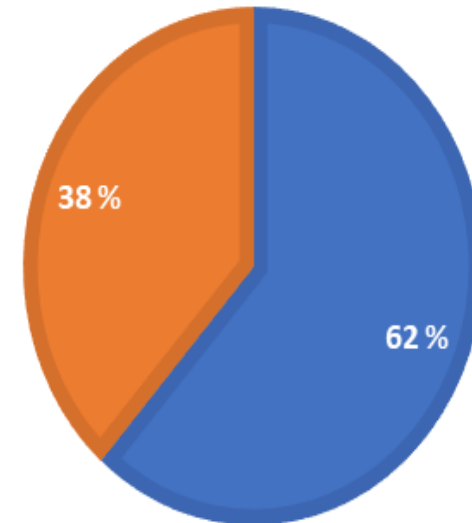
*”Jäsenille lähtee 4x vuodessa jäsentiedote, tiedot ovat myös verkkosivuilla ja facebookissa.”*

*”Porin kaupungin järjestämistä liikuntatapahtumista tulisi tiedottaa paremmin.”*

*”Aika hyvin, mutta paljon tietoa pitää hakea netistä, eikä kaikilla ole nettiä käytössä.”*

## KOETKO SAAVASI RIITTÄVÄSTI TIETOA LIIKUNTAMAHDOLLISUUKSISTA?

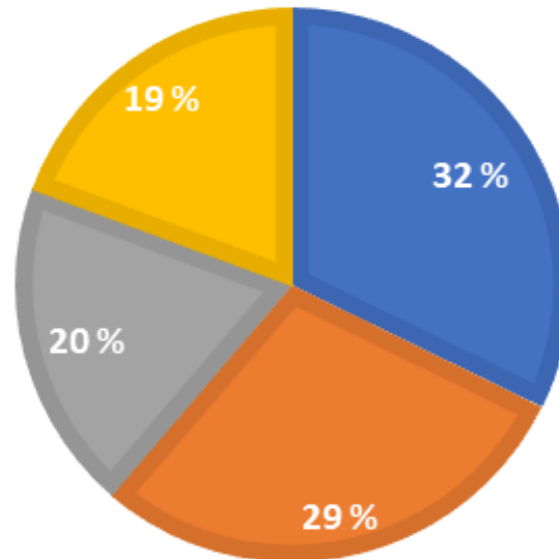
■ Kyllä ■ Ei



# Harrastustoiminnasta tiedottaminen

## MITEN HARRASTUSTOIMINTA TIEDOTETAAN YHTIÖN JÄSENILLE?

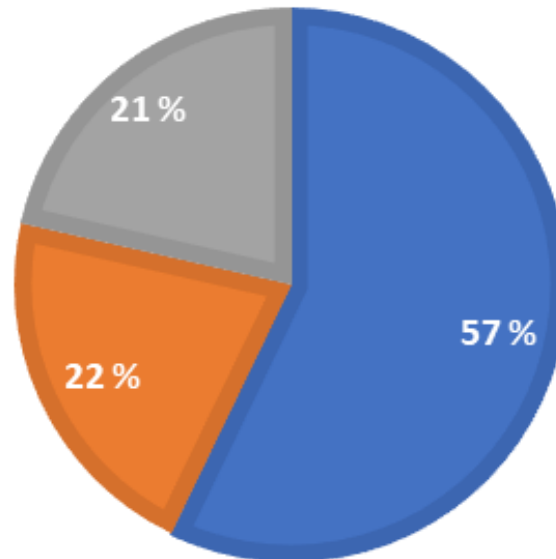
■ Jäsenkirje ■ Facebook/Some ■ Kotisivut ■ Sähköposti



# Harrastustoiminnan esteettömyys ja saavutettavuus

## ONKO HARRASTUSTOIMINTA ESTEETÖNTÄ JA HELPOSTI SAATAVAA?

■ kyllä ■ ei ■ osaksi kyllä/parannettavaa



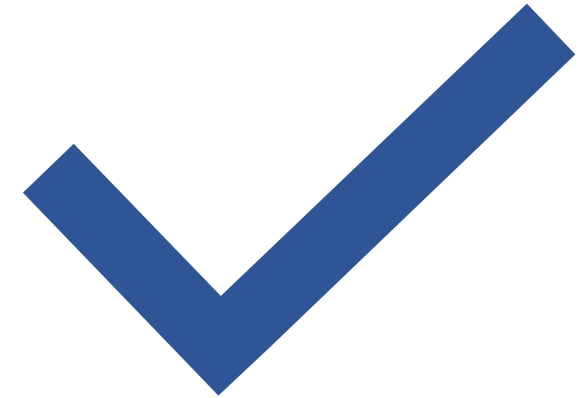
# Jäsenten kokemat esteet harrastamiselle

- Kuormittuminen
- Terveystila
- Liikkumisen/fyysisen toimintakyvyn haasteet
- Oman jaksamisen vaihtelut
- Yksinäisyys
- Apuvälineet
- Taloudellinen tilanne/hinta
- Ajanpuute
- Ikä
- Liikenne/kuljetusmahdollisuudet
- Esteettömyys



# Harrastamista edesauttavat asiat

- Esteetön ja saavutettava tila
- Vain yhdistyksen jäsenille kohdistetut ryhmät (vertaistuki)
- ”Soveltavan liikunnan kartta”, jossa kaikkien yhdistysten tarjonta näkyvillä
- Alhaisempi hinta
- Monipuolisempi tarjonta
- Avustettu kuljetus
- Säännöllisyys
- Yhteistyö (kaupunki, samk, yhdistykset, urheiluseurat)



# Terveiset Porin vammaisneuvostolle

- "Helpommin löydettävissä olevat tiedot."
- "Porin liikuntatoimi enemmän mukaan."
- "Yhteisiä tunteja eri yhdistysten välillä."
- "Hienoa että tällainen kysely on tehty ja jos vammaisneuvosto voi edistää jotenkin soveltavan liikunnan harrastusmuotojen lisäämistä Porin alueella, niin se on mahtavaa."
- "Jäsenemme ovat aktiivisia liikkumaan, jos vaan olosuhteet sen sallivat."
- "Toivottavasti syksyllä joku järjestäisi messut soveltuvasta liikunnasta. Seurat esittelisivät omia vaihtoehtojaan. Saataisiin ihmiset liikkumaan ja kokemaan liikunnan iloa"



A close-up, low-angle shot of a person's legs and feet while running on a track. The runner is wearing dark-colored athletic shoes with white soles. The background is heavily blurred with horizontal streaks of light and color, suggesting high speed and motion. The lighting is bright, creating a sense of energy and movement.

Tiivistelmä Porin soveltavan  
liikunnan mahdollisuuksista

# Kyselyyn vastanneiden yhdistysten harrastustarjonta

## Aivoliiton Satakunnan avh yhdistys

- Bocciaryhmä
- Ryhmäliikuntaa

## Porin seudun diabeetikot

- Juoksukoulu
- Painonhallintaryhmä

## Porin seudun Parkinson yhdistys ry

- Keilaus
- Allasjumppa
- Jooga
- Neurotanssi
- Kuntosali
- Petankki 1x/vk kesäisin

## Porin seudun lihastautiklubi

- Tuolijumppa

## Satakunnan Neuroyhdistys

- Allasjumppa
- Lajikokeilut (melonta, ratsastus)
- Sovellettu pesäpallo

## Satakunnan SAMDY ry

- Erityislasten liikuntakerho
- Uintikerho (alkaa syksyllä -23)
- Kuntosaliryhmä (yli 16v)

## Satakunnan selkähdistys ry

- Allasjumppa
- Kuntosali

## Suomen nivelyhdistys

- Verkkoliikuntakursseja

*SoveLi:n sivuilta löytyy soveltavan liikunnan jäsenjärjestöt ja verkkosivut, joista pääsee tarkemmin selvittämään yhdistysten järjestämiä liikuntamahdollisuuksia*

[Jäsenjärjestöt](#) | [Soveltava Liikunta SoveLi ry](#)