

Leena-Mary Ylituomi

LIIKUNTAPÄIVÄ YHTEISTYÖSSÄ KVPS TUKENA OY:N
KANSSA.

Sosiaalialan koulutusohjelma

2017

LIIKUNTAPÄIVÄ YHTEISTYÖSSÄ KVPS TUKENA OY:N KANSSA.

Ylituomi, Leena-Mary
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalalan koulutusohjelma
toukokuu 2017
Ohjaaja: Rajaniemi, Kari
Sivumäärä: 42
Liitteitä: 4

Asiasanat: kehitysvammaisuus, sosiaaliset suhteet, sosiaalinen pääoma, soveltava liikunta

Toiminnallisen opinnäytetyön osana toteutettiin liikuntapäivä, jonka tavoitteena oli edistää alueen kehitysvammaisten sosiaalisia suhteita sekä verkostoja. Teoriaosuudessa käydään läpi kehitysvammaisuuden diagnostiikkaa, sosiaalisia suhteita ja verkostoja, sosiaalista pääomaa sekä soveltavaa liikuntaa. Opinnäytetyöni liikuntapäivästä on valmiina otettavaksi käyttöön myös muissa yksiköissä.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä KVPS Tukena Oy:n kanssa. Tapahtumaan osallistui yhteensä 35 henkilöä. (Yhteistyökumppaneiden,) kahden eri yksikön johtajan kanssa suunnittelimme liikuntapäivän, toteutimme sen sekä keräsimme palautteen. Tapahtuma kesti noin kaksi tuntia ja se sisälsi seitsemän rastia. Rastit käytiin järjestyksessä ensimmäisestä seitsemänteen.

Opinnäytetyöni tavoite edistää alueen kehitysvammaisten sosiaalisia suhteita ja verkostoja tapahtuman avulla, onnistui. Sosiaalisten suhteiden laatu ja määrä kasvoivat ja tätä kautta sosiaaliset verkostot sekä sosiaalinen pääoma suurenivat.

Osallistujat kertoivat palautteessa suurimmaksi osaksi viihtyneensä tapahtumassa. Palautteet on käyty erikseen läpi ja jokaisessa kohdassa, jossa palautteen antaja on ajatellut olevan kehityskohta, on mietitty kehitysideoita jotka voi huomioida liikuntapäivän toteutuksessa.

EXERCISE DAY IN COOPERATION WITH KVPS TUKENA OY

Ylituomi, Leena-Mary

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social services

May 2017

Supervisor: Rajaniemi, Kari

Number of pages: 42

Appendices: 4

Keywords: Intellectual disabilities, social relationships, social capital, adapted physical education

An exercise day was executed as a part of the practice-based thesis. The aim of the exercise day was to improve the social relationships and networks of the intellectually disabled of the area. The theory part of the thesis covers the diagnostics of intellectual disabilities, social relationships and networks, social capital and adapted physical education. The thesis about an exercise day is ready to be adapted and introduced to the other branches of the company.

The thesis was executed in cooperation with KVPS Tukena Ltd. In total 35 people took part of the exercise day. The exercise day was planned and executed with the partners and two managers from two different branches, and also feedback was obtained. The event lasted approximately two hours and it consisted of seven stations. Stations were meant to go around in certain order.

The objective of the thesis was to improve the social relationships and networks of the people with intellectual disabilities with organizing the event, and the event was successful. The quality and quantity of the social relationships grew and through it the social networks and social capital grew.

The participants told through the feedback that they mostly enjoyed the event. The feedback was analyzed and ideas for improvement were collected. The ideas for improvement can be taken into consideration when organizing the exercise day.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	KEHITYSVAMMAISUUS.....	7
2.1	Lievä kehitysvammaisuus.....	9
2.2	Keskivaikea kehitysvammaisuus.....	9
2.3	Vaikea kehitysvammaisuus.....	10
2.4	Syvä kehitysvammaisuus.....	10
3	SOSIAALISET SUHTEET JA PÄÄOMA.....	11
3.1	Sosiaaliset suhteet ja verkostot.....	11
3.2	Sosiaalinen pääoma.....	13
4	SOVELTAVA LIIKUNTA.....	14
4.1	Mitä on soveltava liikunta?.....	14
4.2	Kehitysvammaisuus ja liikunta.....	15
5	LIIKUNTAPÄIVÄN SUUNNITTELU.....	16
5.1	Tapahtuman suunnittelupalaverit.....	16
5.2	Liikuntapäivän rastit.....	17
5.2.1	1. rasti: Kättelykerho.....	17
5.2.2	2. rasti: Tunnustellen.....	18
5.2.3	3. rasti: Haamukoulu.....	18
5.2.4	4. rasti: Tuoksujen salat.....	19
5.2.5	5. rasti: Ilmassa lentää.....	20
5.2.6	6. rasti: Etsivätoimisto.....	20
5.2.7	7. rasti: Makkaran paisto ja mehutarjoilu.....	21
6	LIIKUNTAPÄIVÄN TOTEUTUS.....	21
7	LIIKUNTAPÄIVÄSTÄ SAATU PALAUTE.....	23
7.1	Palautteen keräys.....	23
7.2	Palaute.....	23
7.2.1	Asiakkailta saatu palaute.....	24
7.2.2	Henkilökunnalta saatu palaute.....	27
8	POHDINTA.....	32
	LÄHTEET.....	36
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

“Oma asunto on vammaiselle usein tavallistakin tärkeämpi, koska hän viettää suuren osan ajastaan siellä. Vammaiset osallistuvat edelleen keskimääräistä vähemmän koulutukseen, työelämään ja vapaa-ajan viettoon kodin ulkopuolella.” (Malm, Matero, Repo & Talvela, 2004, 401.)

Kehitysvammaiset kokevat itsensä yhtä onnellisiksi valtaväestöön verrattuna. Onnellisuuden määrä ei ole myöskään vähäisempi kehitysvammaisten perheissä: kehitysvammaisen tuo ilon ja ylpeyden aiheita ja rakkautta. Se opettaa näkemään elämää uusista näkökulmista ja antaa sisältöä elämään. Usein kehitysvammaisuus lähentää niin perheenjäseniä kuin muitakin ihmisiä. (Rinnekoti-säätiö KV-tietopankki 2016.) Tästä huolimatta kehitysvammaisten vapaa-ajan viettoa, sosiaalisia suhteita, verkostoja sekä harrastusmahdollisuuksia täytyy parantaa, sillä vaara jäädä kotinsa vangiksi on suuri.

Mielekäs ja monipuolinen vapaa-ajan käyttö on kaikille kuuluva oikeus. Kehitysvammaisetkin pitävät harrastuksia tärkeinä ja toivovat lisää vapaa-ajan toimintaa ja liikuntapalveluja. Harrastaminen painottuu yksin ja kodin piirissä toimimiseen, joten täytyisi löytää mahdollisuus harrastaa ja viettää vapaa-aikaansa myös muualla. Varsinkin paljon tukea tarvitsevalle henkilölle yksin lähteminen voi olla vaikeaa, joten henkilön löytäminen kenen kanssa harrastaa olisi erityisen tärkeää. (Vernerin kehitysvamma-alan verkkopalvelu 2016.)

Näiden asioiden vuoksi sosiaaliset suhteet ja verkostot ovat erittäin tärkeitä. Vertaistuen avulla voi löytää uusia mahdollisuuksia arkeensa ja samalla luoda vahvempia sosiaalisia suhteita sekä verkostoja. Edellä mainitut asiat myös kasvattavat sosiaalista pääomaa. Tässä luvussa avaan käsitteitä jo vähän, jotta pienimuotoinen käsitys opinnäytetyöstäni muodostuisi aikaisemmin.

Vertaistuesta on olemassa erilaisia määritelmiä. Kaikille niille on kuitenkin yhteistä vertaistuen liittäminen elämäntilanteeseen tai ongelmaan, tuen ja auttamisen vastavuoroisuus sekä se, että se perustuu osapuolten omiin kokemuksiin. Vertaistuki

on vastavuoroista kokemusten vaihtoa, jossa ihmiset, jotka ovat kokeneet elämässään samankaltaisia prosesseja, tukevat toinen toisiaan. Vertaistuki on siis samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien henkilöiden halua jakaa kokemuksia ja tietoa kunnioittaen toisia. Vertaistuki voidaan nähdä myös voimaannuttavana sekä muutosprosessina. Vertaistuen avulla omaan tilanteeseen voi avautua kokonaan uusi näkökulma sekä vertaistukijasuhteessa voi olla tuen antaja, että saaja. (Huuskonen 2015.)

Sosiaalisten suhteiden ja niiden kautta saatavan tuen on jo pitkään tiedetty vaikuttavan fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Tuki voi olla luonteeltaan monenlaista, esimerkiksi henkistä tukea, käytännön apua, tietoa ja arvontoa. (Martelin, Hyypä, Joutsenniemi & Nieminen, 2009.) Näitä asioita liikuntapäivässä haetaan sekä pyritään vahvistamaan jo olemassa olevia sekä rakentamaan uusia sosiaalisia suhteita, jotta kehitysvammaiset voisivat vielä paremmin kaikilla osaluilla.

Kehitysvammaisten henkilöiden elämäntapa on usein fyysisesti passiivista. He saattavat liikkua liian vähän kykyihinsä nähden. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen vaatii ulkopuolista tukea ja kannustusta. Kehitysvammaiset tarvitsevat usein tukea ja apua myös päivittäisissä toiminnoissaan ja elämäntilantaiden muuttuminen voi lisätä ulkopuolisen avuntarvetta paljonkin. (Verner 2014.) Tämä on syy miksi liikunta ja sen kautta sosiaalisten suhteiden ja verkostojen parantaminen liitetään yhteen tässä opinnäytetyössä.

KVPS Tukena Oy on omaisjärjestötaustainen kehitysvammaista ja erityistä tukea tarvitsevan ihmisen ja hänen läheistensä auttavien ja tukevien palveluiden tuottaja (Tukena n.d). Koska KVPS Tukena Oy tuottaa erilaisia palveluita, käytän heidän palvelujaan käyttävistä henkilöistä käsitettä asiakas tai asukas opinnäytetyössäni. Asukas ja asiakas –käsite vaihtelee asiayhteyden mukaan.

Opinnäytetyönäni järjestin liikuntapäivän, johon kutsuttiin n. 70 KVPS Tukena Oy:n asiakasta. Liikuntapäivänä keskityttiin liikunnan ja tekemisen kautta edistämään alueen kehitysvammaisten sosiaalisia suhteita ja verkostoja. Liikuntapäivään

suunnittelin kaikille sopivan rastiradan, jonka asiakkaat kävivät läpi pienryhmissä työntekijän vetämänä.

2 KEHITYSVAMMAISUUS

Kehitysvammaisuus tarkoittaa tämänhetkisen toimintakyvyn huomattavaa rajoitusta. Ominaista on merkittävästi keskimääräistä heikompi älyllinen toimintakyky, johon liittyy samaan aikaan rajoituksia kahdessa tai useammassa seuraavista adaptiivisten (mukautuvien) taitojen yksilöllisesti sovellettavista osa-alueista: kommunikaatio, itsestä huolehtiminen, kotona asuminen, sosiaaliset taidot, yhteisössä toimiminen, itsehallinta, terveys ja turvallisuus, toiminnallinen oppimiskyky, vapaa-aika ja työ. Jotta diagnoosi olisi kehitysvammaisuus sen täytyy ilmetä ennen 18 vuoden ikää. (Kehitysvammaliitto Ry 1995, 11.) Kehitysvamma-diagnoosin tilalle ja sen rinnalle on tullut muitakin määritteitä. Henkilöllä saattaa olla useita diagnooseja, joista yksi on kehitysvamma, oppimisvaikeus tai muu oppimisen ja hahmottamisen vaikeuteen viittaava diagnoosinimitys. Yhteistä diagnooseille on se, että ne viittaavat ennen aikuisikää havaittuun oppimiseen, ymmärtämiseen ja arjen toimintoihin liittyvään tuen tarpeeseen. (Kehitysvammaisten tukiliitto Ry n.d.)

Kehitysvammaisuus -käsitteen suurin ongelma on sen laaja-alaisuus ja epämääräisyys. Sama diagnoosi annetaan toisiinsa nähden hyvin erilaisille ihmisille. Kehitysvamma- käsitettä käytetään sekä vaikeasti liikunta- ja kommunikaatiovammaisista, toisen ihmisen avusta täysin riippuvaisista ihmisistä, että toimintakykyisistä, lähes itsenäisesti toimeen tulevista ja työkykyistä ihmisistä, jotka kuitenkin tarvitsevat jonkin verran tukea ja apua asioidensa hoitoon. (Teittinen 2010, 180-181.) Käsitteet vammainen henkilö ja vammaisuus ovat nuoria ja sisällöltään epätarkkoja sekä lainsäädännössä että puhekielessäkin. Tarkat rajat ja kriteerit vammaisuudella, vaikeavammaisuudella, vajaakuntoisuudella ja työkyvyttömyydellä eivät ole yksiselitteisiä. Käsiteparit vammainen-vammaton ja terve-sairas sekoitetaan usein toisiinsa (Ojamo 1998, 1-2.), joka lisää epätarkkuutta erityisesti puhekielessä. Vammaisuus on luokitteleva ihmisen ominaisuus. Ihminen

havaitaan joko vammaiseksi tai vammattomaksi, terveeksi, normaaliksi tai tavalliseksi. (Määttä 1981, 89.) Kehitysvamma-diagnoosin saaminen määrittelee ihmisen tulevaisuutta siis hyvin suuresti. Sekä diagnoosin saaneiden, että myös heidän läheistensä elämä muuttuu täysin. Vammaisuuden luokittelevasta ominaisuudesta yritetään päästä eroon sillä, että heitä nähdään arjessa sekä kohdellaan tavallisina ihmisinä erilaisuuden sijaan. Tätä tukee niin laki kuin erilaiset säädökset.

Arkiajattelussa on yleistä, että vammaiset henkilöt niputetaan yhteen ja heitä kohdellaan muista ihmisistä poikkeavana, mutta sisäisesti yhtenäisenä joukkona. Heidän oletetaan edustavan jotain erityistä ihmistyyppiä. Vammaisuutta ei pidetä vain eräänä ominaisuutena, vaan henkilö katsotaan kokonaisvaltaisesti vammaiseksi. Ei esimerkiksi ajatella, että hänellä on näkövammaa vaan että, hän on näkövammainen. (Somerkivi 2000, 48.) Yhdistävien tekijöiden määrä on pienempi, mitä laajempi erilaisuuden kirjo on. Kehitysvammaisuudessa on oikeastaan vain yksi; väestön keskiarvoa merkittävästi alempi älyllinen suorituskkyky, joka todennetaan älykkyystesteillä. Yksittäisten ihmisten tunnistamisessa ja määrittelyssä kehitysvammaiseksi, on älykkyysosamäärästä tullut keskeinen kriteeri. Suomessakin käytettävässä WHO:n tautiluokituksessa ICD-10:ssä annetaan tarkat älykkyysosamääräraajat lievälle, keskivaikealle, vaikealla ja syvälle kehitysvammaisuudelle. (Teittinen 2010, 181.) Näitä käsitteitä ja älykkyysosamäärärajoja käytän myös opinnäytetyössäni selkiyttämään vammaisuuden määritelmää.

Älyllistä kehitysvammaisuutta ei saa sotkea ”cerebral palsy”- eli CP-oireistoon. Sillä tarkoitetaan aivovaurion aiheuttamaa liikunnallista häiriötä. Yleensä vaurio on syntynyt sikiökauden tai varhaislapsuuden aikana, ja erityisesti vaara saada CP on keskosena syntyneillä. Useimmilla asiakkailla vamman syy jää avoimeksi. CP-vamma vaihtelee lievästä liikunnallisesta poikkeavuudesta vakavaan invaliditeettiin. (Jalanko 2016.) CP-vamma ei ole kehitysvamma, mutta CP-vammaisuutta voi esiintyä kehitysvammaisilla. CP-vammaisuutta ei voida todeta vastasyntyneellä vaan diagnoosi edellyttää aina lapsen kehitysseuranta. Vaikeat CP-vammat ovat tunnistettavissa jo ensimmäisten elinkuukausien aikana ja lievemmät muodot voivat

tulla esille vasta lapsen opetellessa tasapainoa ja käden tarkkuutta vaativia suorituksia. (Autti-Rämö 2014.)

2.1 Lievä kehitysvammaisuus

Lievän kehitysvammaisuuden havaitseminen on vaikeampaa kuin muiden kehitysvammojen. Lievä kehitysvamma saatetaan havaita vasta lapsen aloitettua koulun, jolloin huomio kiinnittyy hidasoppisuuteen ja laaja-alaisiin oppimisvaikeuksiin. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 166.) Lievästi kehitysvammaiset ymmärtävät hyvin, että ovat erilaisia. Riittävän tuen ja ohjauksen avulla lievästi kehitysvammainen oppii omatoimiseksi, mikä auttaa häntä selviytymään mahdollisimman itsenäisesti. Lievästi kehitysvammaiset pystyvät luomaan sosiaalisia suhteita. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 176.) Lievästi kehitysvammaiset pystyvät useimmiten ilmaisemaan itseään puhumalla, mutta puheessa voi ilmetä lieviä kieliopillisia ja äännevirheitä. He ymmärtävät konkreettista, lauserakenteeltaan selkeää puhetta. He myös oppivat yleensä lukemaan ja kirjoittamaan. Käsitteellisten asioiden käsitteleminen ja ymmärtäminen on vaikeaa. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 194.)

2.2 Keskivaikea kehitysvammaisuus

Keskivaikea kehitysvamma aiheuttaa laajempia kehityksen viiveitä kuin lievä kehitysvamma. Tuen avulla on mahdollista kehittyä päivittäisissä taidoissa melko itsenäiseksi. Tuen tarve vaihtelee keskivaikeilla kehitysvammaisilla henkilöillä suuresti. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 176.) Keskivaikeasti kehitysvammaiset pystyvät toimimaan vastavuoroisesti ja tekemään itse aloitteita. He ymmärtävät tutuissa tilanteissa käytettyä puhetta hyvin. Monet keskivaikeista kehitysvammaisista oppivat lukemaan ja kirjoittamaan jonkin verran. Puheen kehitys usein viivästyy ja puheelle on ominaista yksinkertaiset lauserakenteet ja sanojen taivutuksen puutteellisuus. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 194.)

2.3 Vaikea kehitysvammaisuus

Vaikeasti kehitysvammaisella on jatkuva tuen ja ohjauksen tarve. Vaikeasti kehitysvammaisen kehittyminen on huomattavasti ikätovereitaan hitaampi. Pitkän ja tavoitteellisen kuntoutuksen avulla vaikeasti kehitysvammainen voi oppia selviytymään melko itsenäisesti päivittäisistä taidoista. Monilla heistä on kommunikointivaikeuksia. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 176.) Vaikeasti kehitysvammaiset oppivat yleensä jäsentämään arkitilanteita, tapahtumien järjestystä ja syy-seuraus -suhteita. Useimmat heistä ymmärtävät yksinkertaista ja tuttuun tilanteeseen liittyvää puhetta. Jotkut oppivat ilmaisemaan itseään jonkin verran, vaikka heidän puheensa onkin usein epäselvää ja vaikeasti ymmärrettävää. Läheiset, jotka kommunikoivat paljon heidän kanssaan, oppivat ymmärtämään heidän viestejä ja epäselvääkin puhetta. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 193.)

2.4 Syvä kehitysvammaisuus

Syvästi kehitysvammaiset ovat täysin riippuvaisia toisista ihmisistä. Heillä esiintyy vaikeita kommunikointi- ja liikkumisvaikeuksia. Lisäksi henkilökohtaisista asioista huolehtiminen ja suolen sekä rakon toiminnan hallinta on heille vaikeaa. Syvästi kehitysvammaiset pystyvät oppimaan yksinkertaisia työtehtäviä, mutta tarvitsevat jatkuvaa hoitoa. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 176.) Syvästi kehitysvammaisten ilmaisukeinoja ovat esimerkiksi ääntely, katse, fyysinen rentous tai jännittyneisyys, yleinen aktiivisuus tai passiivisuus ja yksinkertaiset eleet, kuten osoittaminen ja kurkottelu. Syvästi kehitysvammainen oppii yleensä jäsentämään tuttuja tilanteita ja tunnistamaan tutut ihmiset. Puheen ymmärtäminen on vähäistä, joten kommunikoinnin tukeminen muita viestintäkanavia hyödyntämällä on tärkeää. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 193.)

3 SOSIAALISET SUHTEET JA PÄÄOMA

3.1 Sosiaaliset suhteet ja verkostot

Yksilö rakentaa identiteettiään hänen kotimaansa, asuinpaikkakuntansa, elämäntilanteensa ja sosiaalisten suhteidensa ulottuvuuksiin ja olosuhteisiin nähden. (Eriksson 2008, 81). Jokainen yksilön elämässä tapahtuva asia muokkaa siis yksilön identiteettiä, jolloin myös sosiaalisilla suhteilla on suuri merkitys yksilöön. Sosiaaliset suhteet ovat laadullisesti hyvin erilaisia ja suhteita pidetään yllä erilaisilla intensiteeteillä. Erikssonin mukaan näyttää siltä, että ei ole tarkoituksenmukaista määrittellä rajaa ystävyyden ja muun sosiaalisen kontaktin välillä, mikäli ihmissuhde muutoin täyttää sosiaalisen vuorovaikutuksen tarpeita. (Eriksson 2008, 159.)

Sosiaalisia suhteita tutkittaessa täytyy myös pitää mielessään se, että lisäävätkö kaikki sosiaaliset suhteet vain hyvinvointia vai saattavatko sosiaaliset suhteet myös rajoittaa mielekästä tekemistä. (Eriksson 2008, 79). Esimerkiksi voimakaspersoonainen sukulainen tai muu tärkeä sosiaalinen suhde voi rajoittaa voimakkailla mielipiteillään läheisensä mielekästä tekemistä.

Sosiaalinen verkosto rakentuu aina jokaisessa vuorovaikutustilanteessa uudelleen. Lisäksi sosiaalinen verkosto ei ole itsenäinen systeemi vaan yksilön itsensä tärkeiksi kokemien ihmisten suhdejärjestelmä. (Seikkula 1994, 16)

Mielekkään tekemisen – ansiotyön, päivätoiminnan ja/tai harrastusten – lisäksi hyvään elämään tarvitaan läheisiä ihmissuhteita. Sekä kehitysvammaiset että fyysisesti vaikeavammaiset saattavat tarvita käytännön apua tai tukea, jotta heidän sosiaaliset suhteensa eivät rajoittuisi vain läheisimpiin omaisiin tai avustaviin henkilöihin. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 403.)

Kun ystävistä oli puhetta vammaisten henkilöiden haastatteluissa, mielihyvän ja ilon tuntemukset olivat yleisiä. Ystävien merkitys on tunnistettu elämänlaadun kohottajana niin vammaisten elinolotutkimuksissa, kuin sosiaalisen tuen ja hyvinvoinnin tutkimuksissakin. (Eriksson 2008, 158.) Sosiaalisten suhteiden

merkitys on tutkijoiden mukaan korostunut viime vuosikymmenten aikana työelämässä. Työyhteisö voi monelle jopa korvata oman perheen tai ystäväpiirin erinäisistä syistä. (Eriksson 2008, 64.) Toiminnan yhteiset tavoitteet lisäävät tunnetta yhteisöön kuulumisesta ja niinpä sosiaalisten verkostojen ja yhteisöön kuulumisen katsotaan lisäävän hyvinvointia. (Eriksson 2008, 78).

Erikssonin haastatteluaineiston perusteella näyttää siltä että, iäkkäimmillä ihmisillä ystäviksi ja tärkeiksi sosiaalisiksi kontakteiksi saattavat riittää asumispalvelun henkilökunta ja yksikön muut asukkaat. Vanhimmat haastateltavat eivät puhuneet kenestäkään omasta, henkilökohtaisesti tärkeästä ystävästä, vaan asumispalvelujen muodostama kollektiivi painottui heidän puheessaan. Näyttää siltä, että muodollisen ja epämuodollisen toiminnan välinen raja ei ole selkeä asumispalvelujen arjessa, jolloin vuorovaikutus työntekijöiden kanssa voidaan tulkita myös ystävyysuhteiksi. Hyvä vuorovaikutus asukkaan ja asukkaiden välillä voidaan pitää voimavarana myös siinä suhteessa. (Eriksson 2008, 156-157.)

Sosiaaliset taidot ovat ilmenneet kehitysvammaisten ihmisten keskeiseksi voimavaraksi. Niiden vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin niin koulussa, työssä sekä asumisessa selviytymiseen on merkittävä (Teittinen 2010, 197.) Ystävyysuhteiden solmiminen on kuitenkin ongelmallisempaa vammaisille, heillä on vähemmän seurustelusuhteita ja he saavat ystävilta tukea harvemmin kuin vertailuryhmän nuoret. (Näkö)vammaisten nuorten perhesuhteet osoittautuivat mainitussa tutkimuksessa sen sijaan hyviksi. (Näkö)vammaan liittyen tukea ei saada juurikaan ikätovereilta vaan lähinnä vanhemmilta ja viranomaisilta. (Somerkivi 2000, 85.)

Vammaisten ihmisten ystävyysuhteiden syntyminen edellyttää sosiaalisen integraation toteutumista, spontaaneja kontakteja sekä vammaisiin että vammattomiin ihmisiin ja myös psyykkistä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteisyysuhteet eivät synny periaatepäätöksin tai lakeja säätämällä vaan vammaisten ja vammattomien ihmisten todellisissa kontakteissa, kohtaamisen ja kommunikaation kautta. (Määttä 1981, 83.) Vammaisuus ihmisen ominaisuutena vähentää yleensä mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon (Määttä 1981, 83), joka on valitettavaa. Täytyy pitää silti mielessä, että yksinolokin voi olla itse valittua ja itse toivottua, eivätkä ajoittaiset

yksinäisyyden tuntemukset välttämättä aina merkitse henkistä pahoinvointia. Vammaisia henkilöitä koskevissa tutkimuksissa on syytä tarkentaa myös sitä, ettei kritiikittömästi oleteta yksinäisyyden tuntemusten johtuvan yksilön sairaudesta tai vammasta (Eriksson 2008, 160.) Kaikelle käyttäytymiselle ja henkilökohtaisille piirteille löytyy liiankin helposti suora syy-yhteys vammaan. (Somerkivi 2000, 48). Vammaisen ja vammattoman kohdatessa säätelevät vammaiseen suhtautumisen laatua paitsi vammaiseen ihmiseen ja vammattomaan ihmiseen liitetyt ominaisuudet sekä muut ominaisuudet. (Määttä 1981, 97).

On hyvä pitää aina mielessään jokaisen yksilön erilaisuus. Joku viihtyy paljon yksinään, kun taas toinen kaipaa runsaasti seuraa ja toimintaa ympärilleen. Tämä asia on vain hyväksyttävä. Jatkuva aktiivisuus ja vilkas sosiaalinen elämä eivät ole itsetarkoitus, mutta jokaisella ihmisellä pitäisi olla mahdollisuus omien tarpeidensa mukaiseen sosiaaliseen elämään. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 403.)

3.2 Sosiaalinen pääoma

Sosiaalisella pääomalla ei ole vain yhtä totuutta. Kuten kaikkien sosiologisten käsitteiden, myös sosiaalisen pääoman määrittely on asiasidonnaista ja liikkeessä. Se, mitä sosiaalisella pääomalla milloinkin tarkoitetaan, on aina väistämättä sidoksissa vuorovaikutuksen ajallisen ja paikallisen ympäristön, kulttuurin ja ihmisten kanssa. (Korkiamäki 2013, 29.) Sosiaalisina resursseina tuki, kontrolli sekä osallisuus kietoutuvat emotionaalisesti yhteen. Osallisuus ja positiiviset emotiot ovat keskeisiä sosiaalista vuorovaikutusta merkityksellistäviä tekijöitä eli väylä sosiaaliseen pääomaan. Ne ovat myös tärkeitä voimavaroja sinänsä, sosiaalista pääomaa jo itsessään. (Korkiamäki 2013, 185.)

Sosiaalinen pääoma voidaan nähdä poliittisena käsitteenä. Sen laaja-alaisuudella on helppo perustella mitä erilaisimpiakin toimintoja ja tavoitteenasetteluja. Ajatus siitä, että sosiaaliset verkostot, luottamus ja sosiaalinen tuki edistävät hyvinvointia, sopii vaivatta yleisiin ihmisten arkiajatteluihin. Lisäksi sosiaalisten suhteiden muuttaminen ekonomistiselle kielelle – puheeksi pääomasta – saattaa herättää päättäjien mielenkiinnon ja avata tarvittavia hankerahahanoja. (Korkiamäki 2013, 188-189.)

Sosiaalisen pääoman avulla voidaan saavuttaa asioita, joiden saavuttaminen ei olisi mahdollista ilman toisia ihmisiä – tai ainakin se olisi erittäin vaikeaa. (Korkiamäki 2013, 5).

Pääomakäsitteeseen usein liitetty väärinymmärrys on esimerkiksi, että ainoastaan taloudelliset varat ovat arvokkaita – tai sellainen sosiaalisuus, joka vahvistaa taloudellista kompetenssia. Tällöin unohtuu, että sosiaaliset suhteet ovat jo itsessään varanto, josta voi monin tavoin kummuta hyvinvointia helpottavia sekä mahdollistavia voimavaroja. Sosiaalisen pääoman on sanottu merkitsevän eniten juuri niillä osa-alueilla, joilta taloudelliset markkinat puuttuvat. (Korkiamäki 2013, 189.)

4 SOVELTAVA LIIKUNTA

4.1 Mitä on soveltava liikunta?

Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, kenellä on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista. Erityisliikunta –käsite on nykyisin muuttunut yhä enemmän soveltava liikunta –käsitteeseen. Erityisliikunta –käsite korostaa liikkujaa ja tämän sairaus- tai vammaperusteista erityistarvetta, minkä voidaan katsoa eristävän yhteisöstä. Soveltava liikunta –käsite korostaa liikuntatoimintaa ja sen sovellettavuutta kaikille. Soveltavan liikunnan piiriin kuuluu arviolta yli miljoona suomalaista. Merkittävimmät erityisryhmien liikunnan järjestäjät ovat kuntien liikuntatoimet, järjestöt, sosiaali- ja terveyshuollon laitokset sekä koulut. Vajaassa kolmanneksessa lajiliitoissa on keskitytty joko vammaiskilpaurheiluun ja/tai on sovellettu palveluja. Kolmasosa lajiliitoista ei liikuta erityisryhmiin kuuluvia henkilöitä lainkaan. (Liikuntatieteellinen seura Ry 2015.)

Soveltaminen tarkoittaa jokaisen yksilön tarpeisiin vastaamista. Osalla soveltamisen tarve on jatkuvaa ja tavallista suurempaa. Soveltaminen tarkoittaa esimerkiksi

liikunnan sääntöjen, ohjaamisen, liikuntavälineiden tai ympäristön muuttamista niin, että liikkuminen mahdollistuu. (Hölsömäki 2008, 14.) Yleisten harrastus- ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksien lisäksi vammaisjärjestöt järjestävät monenlaisia toimintamahdollisuuksia ja tilaisuuksia nimenomaan omille kohderyhmilleen. Vammaisille on kehitelty erilaisia apuvälineitä runsaasti, joiden avulla liikuntaharrastukset ja luonnossa liikkuminenkin sujuvat hyvin. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 403.)

Esimerkkinä soveltavasta liikunnasta toimii maalipallo, joka on kehitetty erityisesti näkövammaisille. Peliä pelataan kuuden hengen joukkueilla, joista kolme on kerrallaan kentällä. Pelissä käytetään palloa, joka on 1250 gramman painoinen ja pallon sisällä on kulkusia. Kulkusten aiheuttama ääni auttaa havaitsemaan pallon sijainnin, joten peli siis perustuu kuuloaistiin. Maalipalloa pelataan niin maailmanmestaruus kuin Suomen mestaruudenkin tasolla, jolloin silmien edessä on laskettelutyypiset lasit. Tällä tavoin näköaisti peitetään täysin ja joukkueessa olevat voivat olla eritasoisesti näkövammaisia. Maalipallossa ei käytetä varsinaisia maaleja, vaan maalina toimii maalilinja. (VAU n.d.)

4.2 Kehitysvammaisuus ja liikunta

Yleensä henkilöltä, jolla on jokin vamma, ei odoteta kovin paljon. Kun tehtävästä suoriutuminen onnistuu hyvin, herättää se ihmettelyä ja kummastelua. (Määttä 1981, 95.) Pieni oppiva yhteisö, esimerkiksi liikuntaryhmä, tukee kunkin jäsenen yksilöllistä kasvua ja yhteistä tiedon ja taidon rakentelua. Oppimista tapahtuu esimerkiksi omassa tavassa ilmaista itseään, kuunnella toisia ja saada, sekä antaa palautetta. Terveydelliset hyödyt näkyvät vasta jonkin ajan kuluttua. Kaikkien ihmisten motivoitumisen ja sitoutumisen kannalta sosiaalinen hyöty on tärkeä. Se rohkaisee ihmisiä lähtemään mukaan erilaisiin ryhmiin. (Hölsömäki 2008, 120.)

Monet kehitysvammaiset tarvitsevat apua ja tukea löytääkseen mielekästä ja kiinnostavaa tekemistä vapaa-ajalleen ja solmiakseen uusia sosiaalisia suhteita. Siksi on tärkeää tarjota heille mahdollisuuksia osallistua erilaisiin harrastuksiin ja

toimintoihin, jotta yksilölle mielekäs vapaa-ajan viettotapa löytyisi. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 384.) Mielekäs vapaa-ajan käyttö on vammaiselle ihmiselle erityisen tärkeää, koska helposti työelämän ulkopuolelle jäävänä ja kotipiiriin sidottuna kontaktit ja sosiaaliset suhteet muihin ihmisiin saattavat olla vähäisiä ja itsensä kehittämisen mahdollisuudet olemattomia. (Määttä 1981, 194).

5 LIIKUNTAPÄIVÄN SUUNNITTELU

5.1 Tapahtuman suunnittelupalaverit

Tapahtumasta puhuttiin jo vuoden 2016 alussa ja toukokuussa sovin KVPS Tukena Oy:n palveluyksikön johtajan kanssa, että se olisi yhteistyökumppanini. Heinäelokuussa aloimme jo epävirallisesti suunnittelemaan tulevaa tapahtumaa. Suunnitelmat vaihtuivat syksyn aikana ja yhteistyökumppanini ehdotti liikuntapäivän pidettävän yhteistyössä toisen KVPS Tukena Oy:n yksikön kanssa, jotta se olisi helpompi järjestää.

Ensimmäisessä virallisessa palaverissa yhteistyökumppaneiden kanssa keskustelimme liikuntapäivän ajankohdan olevan 13. tammikuuta. Päivään kutsuttaisiin asiakkaat, heidän läheisensä sekä yhteistyökumppaneiden yksiköiden työntekijät. Kutsu (liite 1) liikuntapäivään sovittiin lähetettäväksi viikolla 51. Toivottu osallistujamäärä olisi 70 henkeä.

Tapahtuma suunniteltiin pidettäväksi toisen yksikön lähimaastossa. Vieressä olisi myös sisätila, joka olisi varattavissa huonon sään osuessa samalle päivälle. Tilojen varauksen sovimme minun vastuulleni. Liikuntapäivässä olisi kuusi rastia ja lisäksi mehu-piste, jolla olisi myös ajanviettopelejä. Näin makkaranpaistovuoroa odottaessa minimoitaisiin tylsistyminen.

Toisessa palaverissa kerroin suunnitelmani päivän osalta ja sain vahvistuksen sille. Palautekyselyjä (liitteet 2-4) mietimme myös yhdessä ja korjasimme muutaman asian kutsuun, joka jaettiin sittenkin viikolla 1. Viralliset sopimukset ja tutkinta-anomukset

liitteinen allekirjoitimme 3.1.2017. Keskustelimme päivän kulun, joka oli yhteistyökumppaneille selkeä ja sovimme, että ensimmäisen viikon aikana kirjoitan suunnitelman ylös puhtaaksi. Näin he voivat kertoa sen työntekijöilleen, jotka auttavat tapahtumassa ja vetävät ryhmiä.

5.2 Liikuntapäivän rastit

Rasteja suunnittelin yhteensä seitsemän. Kuusi rastia suunnittelin kestämään 10 minuuttia siirtymisineen ja viimeinen rasti kestäisi tapahtuman loppuun saakka. Varsinainen rastin tehtävä suoritettaisiin ensin, jonka jälkeen, jos aikaa jäi oli tehtävälapun takana tietovisa-kysymyksiä. Tällä tavoin pystyisi pelaamaan aikaa, jolloin rastikierron kestäisi suunnitellun ajan. Seitsemännellä rastilla on pelejä, joita voi pelata tapahtumassa olevien kanssa ja tutustua samalla heihin. Rastit mennään järjestyksessä ja ryhmät jaetaan tapahtumaan tulojärjestyksessä. Jos ensimmäisellä rastilla on vielä ryhmä, kun seuraava ryhmä olisi jo valmiina, pelaillaan kodalla olevia pelejä ajankuluksi.

Seuraavaksi esittelen rastit. Rastin tehtävänto on kursivoitu ja rastin tavoitteet löytyvät sen alta.

5.2.1 1. rasti: Kättelykerho

Tutustu ryhmääsi. Kätele jokaista ja esitele itsesi. Kerro ainakin oma etunimesi.

Tällä rastilla tavoitteena tehdä ensimmäinen kontakti ryhmäläisiin ja oppia tuntemaan heidät ainakin etunimeltä. Tarkoituksena, että jokainen ryhmän jäsen kätelee jokaista ryhmäläistä. Rastin sosiaalinen tavoite on tutustua uusiin ihmisiin ja oppia esittelemään itsensä, jolloin uusien suhteiden luomisen aloittaminen onnistuu helpommin.

Tietovisakysymykset: Onko väite totta vai tarua? 1. Maailman kaikissa maissa on kärpäsiä. Totta. 2. Kaikissa puissa on lehdet. Tarua, joissakin puissa on

havunneulasia. 3. Kastemadoilla on viisi sydäntä. Totta. 4. Maailman korkein puu on Kaliforniassa kasvava punapuu. Totta.

Tietovisailu tällä rastilla hieman vaikeampi kuin muilla, sillä ryhmän koosta riippuen, aikaa voi mennä vähemmän kuin 10 minuuttia.

5.2.2 2. rasti: Tunnustellen

Tunnustele erilaisia puiden runkoja, kallioita ja kiviä.

Tavoitteena saada tuntoaistia herkistymään ja jakaa ajatuksiaan ryhmän kanssa, miten itse tuntee erilaisia materiaaleja. Sosiaalisena tavoitteena on opetella jakamaan ajatuksiaan ja tunteuksiaan toisille. Ajatuksien kertominen toisille voi tuottaa hankaluuksia, jolloin sitä on hyvä opetella pienillä niin sanotusti merkitsemättömillä asioilla. Tämän asian opetteleminen helpottaa sosiaalisissa suhteissa kanssakäymistä. Rastille tuon tunnusteltaviksi myös pehmolelun, metallisen esineen sekä muovisen esineen, jotta tunnusteltavia ja materiaaleja olisi enemmän.

Tietovisa: 1. Kolme pukkia –sadussa sillan alla asuu? Peikko. 2. Missä sadussa prinssi etsii etsimistään oikeaa prinsessaa? Ruusunen 3. Kuka asustaa seitsemän kääpiön kanssa? Lumikki.

Tietovisailu satuaiheinen, koska kysymykset sen tyyllisiä, että ne voi käydä nopeasti läpi, jos vain vähän aikaa tai käyttää enemmän aikaa muistelemalla muita kyseessä olevan sadun tapahtumia.

5.2.3 3. rasti: Haamukoulu

Liiku mahdollisimman ääneti. Toinen voi kuunnella silmät suljettuina ja osoittaa kädellä mistä suunnasta ääntä mahdollisesti kuuluu.

Tavoitteena rauhoittaa ryhmää kahden toiminnallisen rastin jälkeen ja auttamaan keskittymistä rasteihin ja ryhmään. Sosiaalisena tavoitteena oppia kuuntelemaan.

Luonnon äänien kuuntelu on hyvä tapa aloittaa tämän taidon oppiminen, sillä sosiaalinen kanssakäyminen voi olla vaikeaa ja ahdistavaa. Kun aloittaa pienistä asioista harjoittelunsa, voi päätyä hankalienkin asioiden oppimiseen ja osaamiseen. Kuuntelun osaaminen vahvistaa jokaista sosiaalista suhdetta, joka taas vahvistaa sitä kautta sosiaalisia verkostoja sekä sosiaalista pääomaa.

Tietovisa: 1. Mikä eläin tarvitsee kengät? Hevonen. 2. Mitä karhu tekee talvella? Nukkuu talviunta. 3. Miten kuljet, jos menet Apostolin kyydillä? Kävelen. 4. Mikä on Mikki Hiiren koiran nimi? Pluto.

Tähän tietovisaan suunnittelin kysymyksiä, joita pitää hieman miettiä. Tämäkin auttaa rauhoittumaan ja miettimisen voi suorittaa myös ääneti, jolloin rastin teema jatkuu.

5.2.4 4. rasti: Tuoksujen salat

Käy haistelemassa ainakin kolmea eri kohdetta. Voit varovaisesti hieroa kasvia yms. sormiesi välissä, jolloin tuoksu vahvistuu.

Rastin tavoitteena on herkistää hajuaistia ja jakaa ryhmän kanssa ajatuksia mistä hajusta pitää ja mistä ei. Tarkoituksena auttaa kertomaan mielipiteitään ja kuuntelemaan muita. Sosiaalisena tavoitteena aiemmissa rasteissa jo mainittuja yhdistettynä; oppia kertomaan ajatuksiaan ja mielipiteitään muita kunnioittaen, sekä kuuntelemaan muiden ajatuksia. Tuon itse rastille haisteltavaksi neljää eri asiaa.

Tietovisa: 1. Mikä on kuopus? Perheen lapsista nuorin. 2. Mikä on kiikkustuoli? Keinutuoli. 3. Mikä on uksi? Oven ikivanha nimitys. 4. Mikä on eno? Äidin veli.

Tällä rastilla kysymykset hieman aikaa vievämpiä kuin muissa, koska haisteltavia kohteita löytyy vähemmän talvella kuin kesällä.

5.2.5 5. rasti: Ilmassa lentää

Heitä käpyjä, tammenterhoja yms. renkaan läpi. Heitä myös toisella kädellä. Kuinka kaukaa saat osuttua?

(Sosiaalisena) tavoitteena opetella kehuaan toista sekä vastaanottamaan kehuja itsestään. Sosiaalisia suhteita vahvistaa toisen arvostaminen, jota haetaan kehujen kautta tällä rastilla. Kun molemmat osapuolet sosiaalisessa suhteessa tuntevat itsevarmuutta ja kykenevyyttä, onnistuu sosiaalinen kanssakäyminen helpommin. Rasti on myös toiminnallisempi kuin kaksi edellistä, jolloin ryhmäläiset pääsevät toimimaan. Näin ryhmäläiset, joilla on vaikeuksia keskittymisessä tai paikoilla pysymisessä, pystyvät toteuttamaan itseään paremmin ja heillä on mukavampi olla. Rastille tuon palloja, kengän, sekä pehmoleluja heitettäväksi. Normaalista poikkeavat heittoaesineet tuovat hauskuutta ja erilaisuutta rastiin.

Tietovisa: 1. Montako reikää on paidassa? Neljä. 2. Montako jalkaa on hämähäkillä? Kahdeksan. 3. Kuinka monta havupuulajia Suomessa esiintyy? Neljä. 4. Nimeä Suomen havupuulajit. Mänty, kuusi, kataja ja euroopanmarjakuusi.

Tietovisassa vastauksina nopeita laskutoimituksia, koska rastilla aikaa voi käyttää reilusti heittoihin.

5.2.6 6. rasti: Etsivätoimisto

Etsi luonnosta mahdollisimman paljon erilaisia värejä.

Tavoitteena hieman edellistä tehtävää rauhallisempi rasti. Tavoitteena toimia ryhmänä ja etsiä sekä nimetä yhdessä luonnosta löytyviä värejä. Rastille tuon myös esineitä, jotka eivät kuulu luontoon. Näin rastilla on enemmän värejä tunnistettavana.

Sosiaalinen tavoite tällä rastilla, niin kuin koko rastiradalla, on erityisesti ryhmässä toimiminen. Kaikki sosiaaliset suhteet eivät ole ainoastaan kahden henkilön välisiä,

vaan suhteisiin voi liittyä jopa kokonainen ryhmä. Ryhmässä toimiminen on erittäin hankalaa ilman harjoittelua, varsinkin niille joilla on vaikeuksia sosiaalisuudessa.

Tietovisa: 1. Mikä tiili ui? Krokotiili. 2. Kenellä on aina hattu jalan päällä? Sienellä. 3. Millä on silmä, muttei päätä? Neula. 4. Mitä enemmän kuivaat, sitä enemmän se kastuu? Pyyhe.

Tietovisassa enemmän arvoituksia, jotta ryhmäläiset rauhoittuisivat enemmän ja keskittyisivät arvoituksiin. Rauhoittuminen tärkeää, koska seuraava rasti on toiminnallinen, joka vaatii kuitenkin tarkkaavaisuutta.

5.2.7 7. rasti: Makkaran paisto ja mehutarjoilu

Viimeisellä rastilla ryhmäläiset saavat paistaa itselleen makkaran. Makkaran paiston lomassa ryhmäläiset voivat tutustua enemmän toisiinsa ja kerrata yhdessä käymäänsä rastirataa. Ajanvietteenä kyytejä kotiin odoteltaessa kodalle tuodaan erilaisia pelejä, joita voi pelaila jokaisen tapahtumaan osallistuvan kanssa ja näin tutustua kaikkiin tapahtumassa oleviin.

Tällä rastilla sosiaalisena tavoitteena on jo tuttujen kanssa juttelu ja sosiaalinen kanssakäyminen, uusiin henkilöihin tutustuminen, sekä sosiaalisten verkostojen laajentaminen. Aiemmillä rasteilla harjoiteltuja taitoja on tavoitteena käyttää tällä rastilla niin sanotusti itsenäisesti, mutta kuitenkin ohjaajien avulla tarpeen vaatiessa.

6 LIKUNTAPÄIVÄN TOTEUTUS

Menin tapahtumapaikalle kello 11.00 laittamaan rastit valmiiksi ja aukaisemaan kodan ovet. Rastien suunnitelmiin ei tullut muutoksia. Tuoksujen salat –rastille toin luumuhilloa, banaania, vaniljasokeria sekä piparkakkumaustetta haisteltavaksi. Ilmassa lentää –rastille laitoin kahden puun väliin narun, jonka yli täytyy heittää. Tein rastille myös kehän narusta, jonka läpi tarvitsee heittää, sillä rengasta ei ollut. Kuudennelle rastille piilotin kengän, heijastinliivin, koiran takin sekä erivärisiä

lankoja, joita sai etsiä. Toinen yhteistyökumppaneista toi mukanaan mölkyn, petanguen sekä frisbeitä viimiselle rastille ajanviettopeleiksi.

Liikuntapäivä alkoi kutsun mukaan kello 12.00, mutta ensimmäiset saapuivat hieman ennen. Samaan aikaan paikalle saapui toinen yhteistyökumppaneistaan mukanaan tarjoiltavat sekä ajanviettopelit viimeiselle rastille. Työntekijää odoteltaessa, joka ottaisi ensimmäisen ryhmän vastuulleen, pelasin paikalle jo saapuneiden kanssa mölkkyä. Yhteistyökumppani laittoi sillä aikaa valmiiksi tarjoiltavat.

Toisen yhteistyökumppaneista saapuessa, joka otti ensimmäisen ryhmän vastuulleen, toivotin ensimmäisen ryhmän tervetulleeksi. Kerroin nimeni, mistä tapahtumassa on kyse, sekä ohjeistin rastikierroksen. Samat asiat kerroin jokaiselle ryhmälle. Aina kun seuraavia osallistujia tuli, muodostin heistä ryhmän ja heidän mukanaan tullut työntekijä toimi ryhmän vetäjänä. Jos ensimmäisellä rastilla oli vielä ryhmä, pelasimme sillä välin mölkkyä käyttääksemme ajan hyödyksi.

Ensimmäisen ryhmän saapuessa viimeiselle rastille ohjasin heidät kotaan sisälle. Siellä yhteistyökumppani, joka oli laittanut tarjoiltavat, ohjeisti makkaran paiston. Ensimmäiseltä ryhmältä ehdin hieman kyselemään mitä olivat mieltä rastiradasta, mutta muilta ryhmiltä valitettavasti en ehtinyt. Kodassa makkaran paistossa oli yksi ryhmä kerrallaan, joten muita jotka odottivat menoa sinne tai olivat jo olleet, täytyi ohjeistaa peleihin ja aktiviteetteihin. Mölkky, frisbeet sekä petangue olivat jatkuvassa käytössä, kun kaikki ryhmät olivat tulleet rastiradalta. Muutamia osallistujia oli, jotka vain seurasivat sivusta mitä muut tekivät, mutta suurin osa osallistui innolla peleihin.

Ensimmäisiä osallistujia poistui noin 13.30 ja viimeiset lähtivät juuri vähän ennen kello 14.00. Viimeisten paikallaolijoiden kanssa lauloimme vielä paljon onnea vaan -laulun, sillä paikalla oli myös syntymäpäiväsankari. Tapahtumaan osallistui minun ja yhteistyökumppaneiden lisäksi 33 henkeä, joista kaksi oli asiakkaiden läheisiä, viisi työntekijöitä ja loput asiakkaita. Ryhmiä rastiradalla oli neljä ja ryhmäkoko oli 7-10 henkilöä. Läheisille annoin palautelomakkeet heidän lähtiessä sekä ohjeistin kuinka lomake täytetään, mihin voivat sen palauttaa sekä kiitin osallistumisesta tapahtumaan.

Tapahtuman aikana havainnoin paljon hymyjä ja naurua. Rastiradan alussa havaitsin hieman jännittyneisyyttä, mutta radalta tultaessa olivat ryhmäläiset puheliaita ja iloisen näköisiä. Viimeisellä rastilla olevat pelit olivat menestys ja asiakkaista huomasi, kuinka iloisia he olivat heitä kysyttäessä mukaan peleihin. Muutama tapahtumaan osallistuja ei halunnut oikein osallistua peleihin, mutta juttelivat silti sivummalla tutuilleen sekä uusille tuttavuuksille. Heiltä, joiden kanssa kerkesin keskustelemaan, kysyin mitä pitivät rastiradasta ja sain heiltä hyvää palautetta. Tehtävät olivat olleet kivoja ja sopivia niin vaativuudeltaan kuin pituudeltaankin osallistujille. Itselleni liikuntapäivästä jäi hyvä mieli. Omasta mielestäni tapahtuma onnistui, sää oli hyvä sekä päivä oltiin suunniteltu hyvin. Asiakkaat myös tulivat hyvällä mielellä tapahtumaan, joka edesauttoi tapahtuman onnistumista.

7 LIIKUNTAPÄIVÄSTÄ SAATU PALAUTE

7.1 Palautteen keräys

Palautetta tullaan keräämään jokaiselta, joka tapahtumaan osallistuu. KVPS Tukena Oy:n asiakkaat sekä henkilökunta antavat palautteen viikolla kolme ja asiakkaiden läheiset täyttävät palautelomakkeen heti rastiradan jälkeen, mutta saavat sen halutessaan täytettäväksi myös kotiinsa ja heitä pyydetään toimittamaan lomake Tukenalle viikon kolme aikana. Asiakkaille, läheisille sekä henkilökunnalle annetaan erilaiset palautelomakkeet. Palautelomakkeet saatekirjeineen löytyvät liitteistä. Liite 2 on asiakkaiden, liite 3 henkilökunnan ja liite 4 läheisten palautelomake.

7.2 Palaute

Palautteen saaminen onnistui mielestäni hyvin sekä odotetusti. Henkilökunnalta sain palautteita seitsemältä, läheisiltä yhdeltä ja asiakkailta 24:ltä. Palautteita jäi siis puuttumaan vain kolme kappaletta. Liikuntapäivästä saatu palaute oli suurimmalta osalta positiivista, mutta myös kehitystä tarvitsevia kohtiakin löytyi. Palautteet kerron kuvioden avulla jokaisen väitteen kerrallaan, jolloin kehitysehdotuksia voi

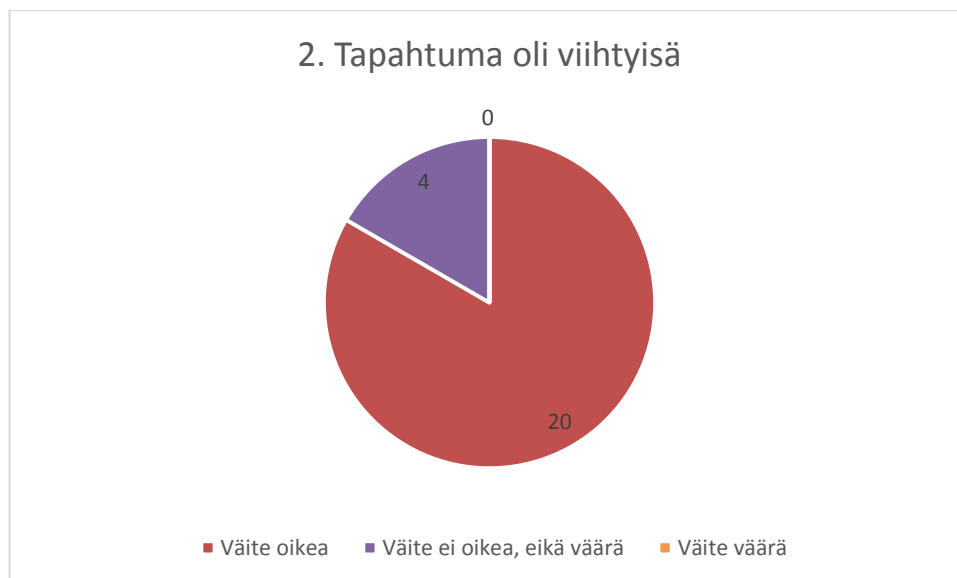
mieltä yksityiskohtaisemmin. Jätän läheisen antaman palautteen kokonaan pois opinnäytetyöstäni yksityisyyden takaamiseksi, sillä läheisiä oli tapahtumassa kaksi ja heidän antamiaan palautteita yksi.

7.2.1 Asiakkailta saatu palaute

KVPS Tukena Oy:n asiakkaita osallistui tapahtumaan 26 ja palautteita sain 24 kappaletta. Henkilökunta auttoi palautteen annossa ja osa teki palautelomakkeen itsenäisesti. Palautteen antoivat kaikki siihen kykenevät. Palaute oli suurimmalta osin positiivista ja kehitysideoita löytyvät taulukon alapuolelta.



21 osallistujaa tapasi/tutustui uusia ihmisiä ja kolme ei osaa sanoa. Tämä kertoo siitä, että uusia sosiaalisia suhteita syntyi tapahtumassa. Sosiaaliset suhteet taas laajentavat sosiaalista verkkoa ja kasvattavat sosiaalista pääomaa.



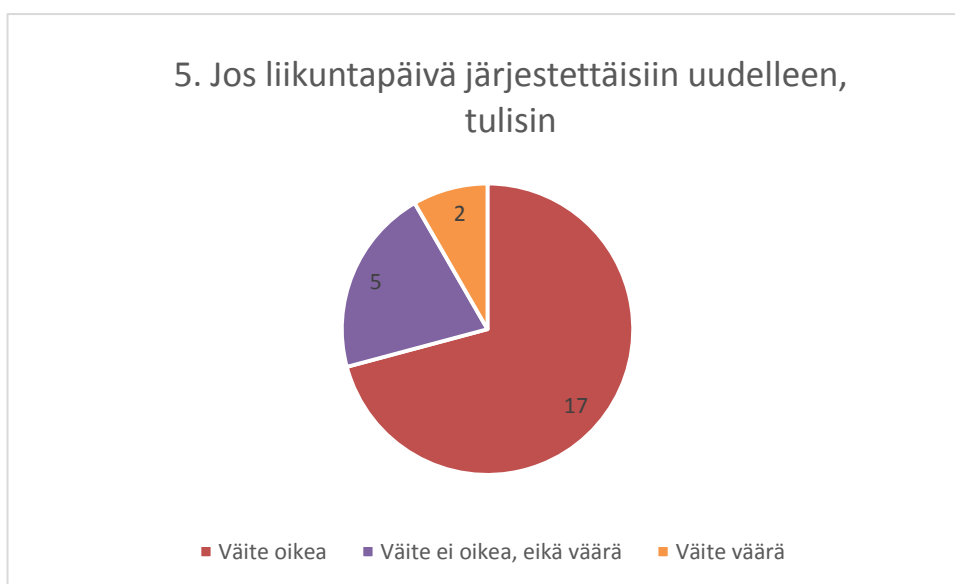
20 osallistujaa piti tapahtumaa viihtyisänä ja neljä ei pidä väitettä oikeana eikä vääränä. Tapahtuma oli siis kokonaisuudessaan onnistunut. Kehitys olisi kysyä suoraan kohderyhmältä mitä haluaisi tapahtumaan ja mikä saisi yksilön viihtymään tapahtumassa. Tämä saisi myös osallistujamäärää isommaksi.



16 oppi jotain uutta, viisi ei osannut sanoa ja kolme ei oppinut uutta. Kehitettävänä ideana pitäisi löytää asia, josta jokainen voisi oppia jotain uutta. Henkilökunnalta voisi kysyä mielipidettä siitä, mitä asiakkaat voisivat oppia uutena asiana. Toki haasteena on löytää asia, mistä kukaan osallistuja ei tietäisi jo jotain.

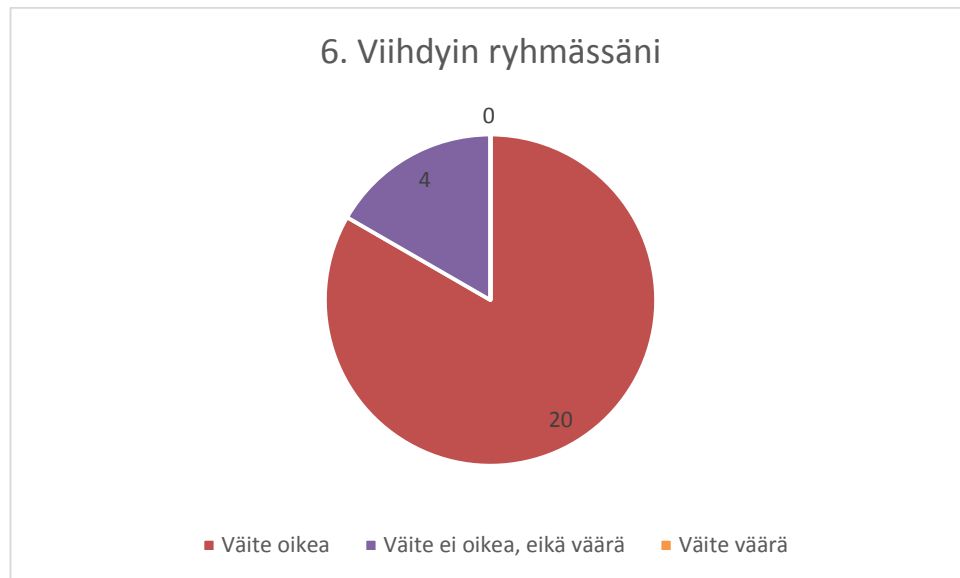


20:lle osallistujalle tekemistä oli tarpeeksi, kolme ei osannut sanoa ja yhdelle tekemistä olisi saanut olla enemmän. Palaute kertoi minulle, että tapahtuman pituus oli riittävä asiakkaille ja rastien paljous ja vaativuus oli myös melko sopiva. Palautetta parantaakseen voisi tapahtumassa kysyä suoraan osallistujilta haluaisiko tekemistä enemmän ja jos vastaus olisi myöntävä, keksiä heidän kanssaan yhdessä lisää toimintaa.



Jos liikuntapäivä järjestettäisiin uudelleen 17 tulisi, viisi ei osannut sanoa ja kaksi ei tulisi uudelleen. Tapahtuma oli siis mielekäs suurimmalle osalle. Jos järjestäisin tapahtuman uudelleen ja haluaisin kaikkien tulevan paikalle, ketkä olivat myös edellisessä tapahtumassa, suunnittelisin rastiradan osallistujien kanssa. Useimmiten jos pääsee itse vaikuttamaan tapahtumaan, osallistuu myös siihen. Tietenkin täytyy

pitää mielessään se, että kaikki eivät vain halua osallistua samankaltaiseen tapahtumaan.



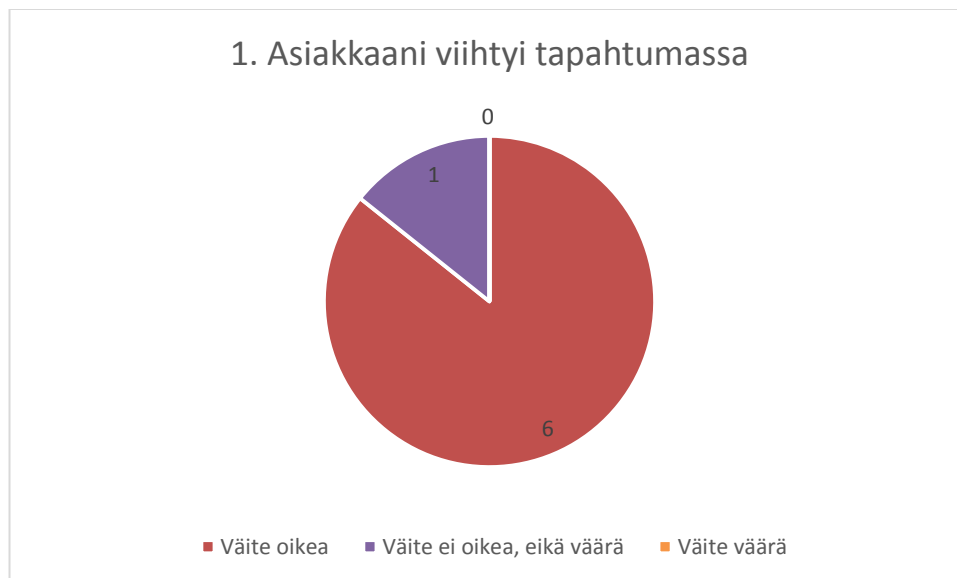
Ryhmässään viihtyi 20 asiakasta ja neljä ei osannut sanoa. Ryhmien muodostaminen siis onnistui ja suurin osa osallistujista tunsivat itsensä varmoiksi. Jotta kaikille asiakkaille oltaisiin saatu viihtyvä olotila ryhmässään, olisi joidenkin ryhmien pitänyt olla pienempiä. Tämä olisi helpottanut niitä, joilla on sosiaalisissa suhteissa haasteita. Asiakkailta kysyttiin myös tapahtuman parasta osiota. 14 kertoi makkaranpaiston olevan parhain osio. Lisäksi parhaimmaksi asiaksi koettiin käveleminen (3), mölkky (2), keltaisten ja punaisten pallojen heitto valkoista kohti (1), ympäröivästä luonnosta ja sen monimuotoisuudesta oppiminen (1), kysymykset (2), rastien poissiivoaminen (1), pussien heittäminen (1), tunnistelurasti (1) ja se, että selkä kesti (1). Myös hyvää säätä keuhuttiin.

Ikävimmäksi osioksi koettiin se, että tapahtuma oli lyhytkestoinen (1), vanhempien ikävöinti (1), heitot (1), liukkaus ja jää (2) sekä tikanheittopaikalla vain kaksi tikkaa (1). Ikävin osio –kysymykseen oli myös vastattu kaiken olleen kivaa (2).

7.2.2 Henkilökunnalta saatu palaute

Henkilökuntalaisia, yhteistyökumppanit heihin laskettuna, osallistui tapahtumaan seitsemän. Palautteita henkilökunnalta sain myös seitsemän, joten kaikki antoivat

palautteen. Henkilökunnan palaute oli myös pääosin positiivista ja heidän antamat kehitysideat auttavat varmasti seuraavan tapahtuman järjestämisessä. Palautteet käyn yksitellen kehitysideoineni läpi. Nämä löytyvät jokaisen kuvion alapuolelta.



Kuuden mielestä heidän asiakkaansa viihtyi tapahtumassa ja yksi ei osannut sanoa. Henkilökunnan palaute puoltaa myös asiakkaiden palautetta viihtymisestään. Henkilökunnaltakin voisi kysyä miten asiakkaiden viihtyvyyttä tapahtumassa voisi parantaa.

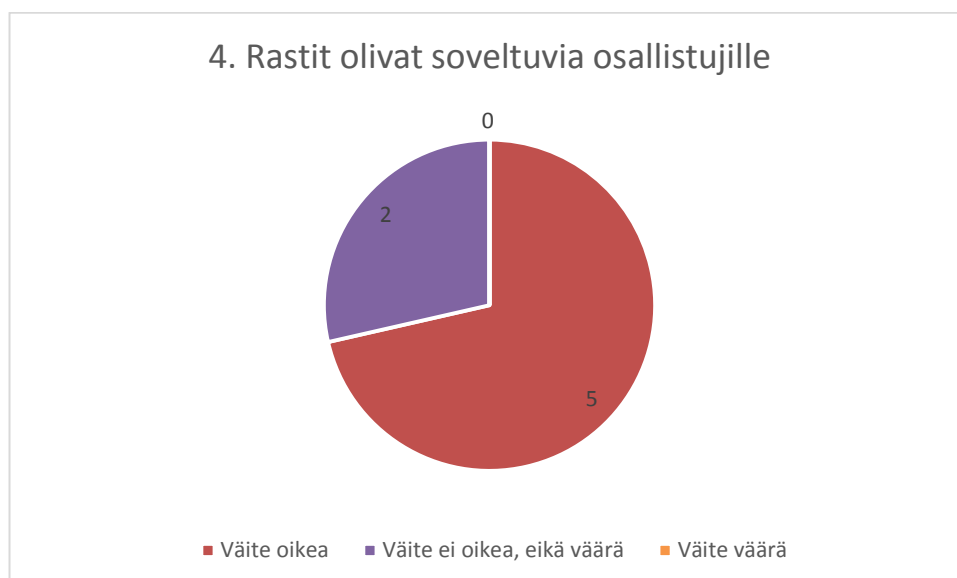


Seitsemän henkilökunnasta, eli kaikki, viihtyivät tapahtumassa. Tapahtuma oli siis suunniteltu hyvin myös henkilökunta huomioiden. Tapahtumassa viihtyminen kertoo,

että uudet sosiaaliset suhteet saivat hyvän pohjan sekä jo olemassa olevat suhteet saivat tukea ja sosiaaliset verkostot laajenivat ja vankistuivat.

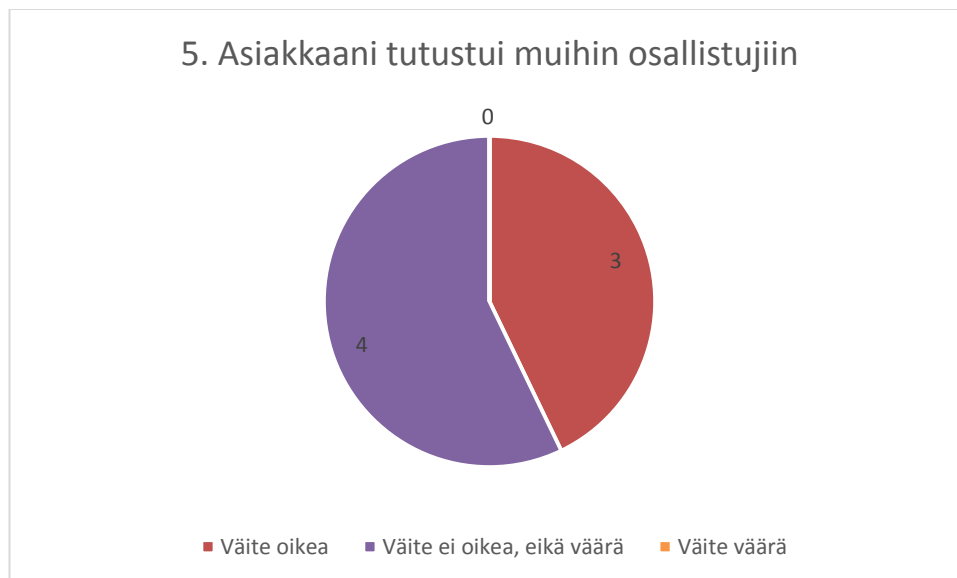


Henkilökunta piti tapahtuman kestoa sopivana. Tapahtuma ei ollut liian pitkä, joten kaikkien mielenkiinto ja keskittyminen pysyi yllä koko sen ajan. Liian pitkän tapahtuman aikana olisi myös tapahtunut turhautumista sosiaalisissa suhteissa ja kanssakäymisessä, joissa muutenkin voi olla hankaluuksia. Tapahtuma ei myöskään ollut liian lyhytkestoinen, vaan sille asetetut tavoitteet ehtivät toteutua.



Viisi henkilökunnasta kertoi rastien olevan soveltuvia osallistujille ja kaksi eivät osaa sanoa. Rasteja voisi suunnitella henkilökunnan kanssa, koska he tuntevat asiakkaansa ja tietävät mitä heiltä voidaan vaatia. Suurin osa kertoi rastien olevan soveltuvia

osallistujille, jolloin he pystyivät olemaan itsevarmoja rasteilla olevissa tehtävien teossa. Itsevarmuus auttaa myös suhteissa sekä verkostoissa, jolloin myös sosiaalinen pääoma kasvaa.



Kolme henkilökunnasta kertoi asiakkaansa tutustuneen muihin osallistujiin ja neljä ei osannut sanoa. Rastien sosiaalisten tavoitteiden kertominen sekä avaaminen olisi auttanut henkilökuntaa näkemään asian varmasti eri tavalla. Tämän asian pystyy huomioimaan tulevissa tapahtumissa. Opinnäytetyöni yhtenä tavoitteena oli uusien sosiaalisten suhteiden luominen, joten tämä palaute puoltaa tavoitetta ainakin osin.



Henkilökunnasta kuusi tulisivat uudestaan samankaltaiseen tapahtumaan ja yksi ei osannut sanoa. Tässäkin, kuten asiakkaidenkin kohdalla, täytyy pitää mielessään, että

kaikki eivät halua kokea samankaltaista tapahtumaa uudelleen. Uutta tapahtumaa järjestettäessä ottaisiin henkilökunnan mukaan suunnitteluun, jolloin heidän osallistumisprosentti pysyisi yhtä hyvänä.



Kuusi piti ryhmäkoko sopivana ja yksi ei osannut sanoa henkilökunnasta. Joissakin ryhmissä sen koko olisi voinut olla pienempi, mutta osallistujia saapui tapahtumaan eri aikoihin, jolloin ryhmien kokoaminen ei mennyt suunnitellusti. Kehitysideana oliskin, että ryhmät oltaisiin muodostettu jo ennen tapahtumaan tuloa ja heidät oltaisiin kuljetettu tapahtumaan sen mukaisesti. Pienemmissä ryhmissä pystyy myöskin helpommin toimimaan sosiaalisissa suhteissa ja verkostot paranevat enemmän.

Henkilökunta kertoi ryhmästään kahdeksannessa kysymyksessä: ”Myönteinen, joskin olisi voinut olla toimivampi hiukan pienempänä porukkana. Kaikkiin kysymyksiin ei ehditty, koska osalla porukkaa oli jo kiire eteenpäin”, ”Henki oli hyvä, mutta paljolti rakentui ohjaajien runsaaseen aktivointiin”, ”Hyvä henki, kaikki mukana”, ”Iloinen ja innokas. Pystyivät myös itse tukemaan toisiaan tehtävissä. Ne lukivat, jotka osasivat ja neuvoivat muita” sekä ”Kaikki viihtyivät, rauhallinen tilanne”.

Tapahtuman onnistumiset henkilökunnan mielestä oli se, että kaikki osallistuivat lenkkiin sekä peleihin, makkaranpaistolla oltiin omatoimisia, tapahtuman kesto sekä ryhmäkoko olivat oikeat, rastitehtävät olivat kivoja, makkaran maistuvan aina, iloisen mielen, hyvän sään (2), kivan toiminnan, ulkoilun, rytmityksen ja ryhmäkoon

hyvältä tuntuminen, tyhjien kohtien ja tekemättömyyden puuttuminen, vetäjän ohjeistuksen olleen selkeää ja innostavaa sekä rastien sopivuuden.

Tapahtuma sai kehittämisideoita pienempään ryhmäkokoon sekä pihapeleihin oma ohjaaja. Kuten edellä jo mainitsin, ryhmät koostuivat eri aikaan saapuvista osallistujista ja sen takia ryhmien koot vaihtelivat. Seuraavassa tapahtumassa tämä on hyvä ottaa huomioon. Tapahtuman alussa olisi voinut myös kysyä muutamalta henkilökuntalaiselta apua viimeisen rastin pihapeleihin, jolloin pelaaminen olisi ollut sujuvampaa.

8 POHDINTA

Opinnäytetyöni oli toiminnallinen, koska halusin tehdä jotain konkreettista, joka olisi helppo myös muiden käyttää apuna/toimintana. Opinnäytetyölleni oli visio siitä, että huomaisin suoraan kehitettävät kohdat tapahtuman jälkeen ja näin muut myöhemmin sitä käyttävät pystyisivät muuttamaan kehitettävät kohdat toimivammiksi.

Idea yhteistyöstä opinäytetyöhöni syntyi kesätyöpaikassani. Ajatuksena oli aluksi jatkaa yhteistyötä lähikuntien kehitysvammaisten asumisyksiköiden kanssa, mutta aikataulutusten takia oli hankala löytää sopivaa aikaa kaikille. Syksyn aikana pohdin yhteistyökumppanini kanssa yhdessä uudestaan tapahtumaa ja sovimme, että kysymme yhteistyökumppaniksi toista KVPS Tukena Oy:n yksikköä, jolloin sopimusten ja lupien saaminen olisi yksinkertaisempaa ja aikataulujen yhteen saaminen tapahtuisi helpommin. Suunnitelman vaihto onnistui yllättävän kätevästi, kuitenkin pitäen yllä alkuperäisen suunnitelman tavoitteita.

Idean kertominen oli helppoa, sillä ensimmäisen yhteistyökumppanini kanssa jo hyvin suunniteltu tapahtuma oli helppo kertoa toiselle yhteistyökumppanille. Kaikilla oli samanlainen visio siitä, miten tapahtuma järjestettäisiin. Jokaisella oli myös oma osa-alue, jonka otti huomioon tapahtumaa suunniteltaessa. Yhteistyökumppaneillani oli huomion alla tapahtuman taloudelliset kulut, asiakkaiden paikalle saaminen sekä tapahtuman aikataulutus. Minä taas huomioin tapahtumaa suunnitellessani rastien

vaihtojen sujuvuuden sekä opinnäytetyöni tavoitteet. Taloudelliset kulut, asiakkaiden paikalle saaminen sekä tapahtuman aikataulut oli itselleni haaste, sillä toinen yhteistyökumppanin yksikkö oli melko vieras minulle. En olisi osannut ottaa huomioon oikeaa osallistujamäärää, heidän omia arjen aikatauluja (tärkeimpänä ruokailu, joka määrittä alkamisajankohdan tapahtumalle) sekä kuljetuksien sujuvuutta.

Opinnäytetyöni tavoite edistää yksiköiden asiakkaiden sosiaalisia suhteita, verkostoja sekä sosiaalista pääomaa mielestäni onnistui. Vaikka tapahtumassa olevat henkilöt olivat osaltaan toisilleen tuttuja, tapasivat he siellä myös uusiakin kasvoja. Sosiaalisten suhteiden määrää siis saatiin kasvatettua sekä verkostoja laajennettua. Sitä kautta myös sosiaalinen pääoma kasvoi. Myös jo luodut sosiaaliset suhteet saivat vahvistusta ja he tutustuivat toisiinsa enemmän. Mielestäni sosiaaliset verkostot kasvoivat eniten työntekijöillä sekä läheisillä, sillä heille tapahtumassa oli suurin osa vieraita. Haasteena tapahtumassa oli kokonaisuuden näkeminen. Pienryhmien ja rastien vuoksi kokonaisuus oli hajanainen, kaikki tapahtumassa olevat eivät päässeet kanssakäymään kaikkien vieraisiksi koettujen kanssa. Tätä yritin tapahtumassa parantaa sillä, että pienryhmissä oli asiakkaita molemmista yksiköistä.

Tutkimus miten edistää asukkaiden sosiaalisia suhteita sekä edistääkö ja helpottaako liikunta sosiaalisten suhteiden solmimista sai ainakin jonkin kaltaisen vastauksen. Haasteena oli luoda tapahtuma, joka soveltuisi kaikille ja kuitenkin sellainen, joka edesauttaisi sosiaalisia suhteita. Liikuntapäivästä kuitenkin haluttiin myös rentouttava ja tarkoituksena oli pitää yhdessä hauskaa. Tämän takia rasteilla oli erilaisia tehtäviä, jotka pystyi soveltamaan ryhmille helposti ja niin, että jokainen pystyisi tehtävän suorittamaan omalla tavallaan. Mielestäni löysin myös tavan miten edistää tapahtumaan osallistuvien sosiaalisia suhteita, sillä jokaisella rastilla oli myös oma sosiaalinen tavoitteensa. Nämä tavoitteet täyttyivät hieman ryhmästä riippuen. Toiset onnistuivat siinä täysin ja toisilla oli hieman haasteita, sillä joillakin osallistujilla keskittyminen oli jo seuraavassa rastissa ja ryhmänä toimiminen kärsi. Tätä olisi ehkä auttanut se, että oltaisiin heti alussa käyty kaikki rastit läpi. Näin seuraavan rastin jännittäminen olisi vähentynyt. Vastauksen kysymykseen edistääkö ja helpottaako liikunta sosiaalisten suhteiden solmimista sai heti rastin alussa. Vaikka rasteja ei voi varsinaiseksi liikunnaksi kutsua, vaan ehkäpä mieluummin

toissijaiseksi tehtäväksi, edisti ja helpotti se osallistujien sosiaalista kanssakäymistä ja sitä kautta suhteita, verkostoja sekä pääomaa. Asiakkaat, joilla on haastetta sosiaalisessa kanssakäymisessä, keskittyivät tekemiseen ja niin sanotusti vahingossa, tekemisen ohella, myös loivat ja edesauttoivat sosiaalisia suhteita osallistumalla ryhmän toimintaan. Haasteena oli joillakin rasteilla tekemisen vuorottelemisen, kaikki eivät päässeet esimerkiksi Ilmassa lentää –rastilla heittämään heti, jolloin ryhmän vetäjällä oli suuri rooli ylläpitää ryhmään kuulumisen tunnetta.

Kokonaisuudessaan liikuntapäivä oli mielestäni onnistunut tapahtuma. Osallistujat juttelivat keskenään ja kuulin paljon iloista puheensorinaa. Olisin kuitenkin halunnut, että olisin ehtinyt pienryhmien vetäjille kertomaan rasteilla tapahtuvat tehtävät ja niillä haetut tavoitteet. Vaikka rasteilla olikin selkeät ohjeistuslaput, ei ne kuitenkaan avanneet rastin kokonaisuutta, jolloin tavoitteet eivät täytyneet kaikilta osin. Tämän asian toivon jäävän mieleeni seuraavia tapahtumia ajatellen. Toisena suurena haasteena, joka näkyi myös palautteissa, oli makkarapaistorastin oheispelien vetäminen. Pelejä olisi voinut olla enemmän, mutta suurimpana haasteena oli pelien ohjaajapula. Kun viimeisellä rastilla olivat kaikki ryhmät, olivat myös kaikki pelit käytössä. Jokaisella pelillä olisi tarvinnut olla oma ohjaajansa, jotta pelit olisivat sujuneet ja peleistä pois jääneitä, sivulle vetäytyviä, oltaisiin saatu mukaan ryhmiin ja peleihin.

Ammatilliset tavoitteet opinnäytetyölläni oli oppia itsestäni ohjaajana sekä tapahtuman järjestäjänä. Halusin myös oppia, miten otetaan huomioon jokainen tapahtumaan osallistuva ja miten yhteistyötä voidaan edistää kahden eri yksikön kanssa. Olen toiminut niin vapaa-ajalla kuin töissäkin erilaisten yksilöiden ja ryhmien ohjaajana, oli silti aivan eri asia olla koko tapahtuman ohjaajana ja suunnittelijana. Odotin, että olisin jännittänyt enemmän ja miettinyt pienetkin asiat tarkkaan ennen tapahtumaa. Kuitenkin olin yllättävän rentoutunut ja jännitinkin vasta muutamaa tuntia ennen tapahtumaa. Pienet yksityiskohtaiset asiat 'unohtuivat' ajatuksistani tapahtumaa suunniteltaessa ja huomasinkin joitain asioita vasta tapahtumassa. Oli mielenkiintoista huomata, että pystyin kuitenkin paineen alla ajattelemaan asioita ja päättämään nopeallakin aikataululla, miten joku asia muutettaisiin toimivammaksi. Esimerkkinä toimii viimeisen rastin pelien asettelu

sekä soveltaminen ryhmien koon mukaan, sillä pelistä toiseen vaihtajia löytyi koko ajan.

LÄHTEET

Autti-Rämö, I. 2014. CP-vamma. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. Viitattu 21.2.2017.

<http://verneri.net/yleis/cp-vamma>

Eriksson, S. 2008. Erot, erilaisuus ja elinolot – vammaisten arkielämä ja itsemäärääminen. Anjalankoski: SOLVER palvelut Oy.

Huuskonen, P. 2015. Vertaistuki. Asumispalvelu ASPA. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. Viitattu 27.2.2017.

<https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elamantuki/vertaistuki>

Hölsömäki, H. 2008. Yhdessä liikkeelle – Yhdistykset ja kunnat liikunnan kumppaneina. Helsinki: Edita Prima Oy.

Jalanko, H. 2016. Kehityshäiriöt. Kustannus Oy Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 21.2.2017.

<http://www.terveyskirjasto.fi>

Kehitysvammaliitto ry. 1995. Kehitysvammaisuus. Määrittely, luokitus ja tukijärjestelmät. Helsinki: Hakapaino Oy.

Kehitysvammaisten tukiliitto Ry. n.d. Tietoa kehitysvammasta. Viitattu 21.2.2017.

<http://www.kvtl.fi/fi/kehitysvamma->

Korkiamäki, R. 2013. Kaveria ei jätetä – Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Liikuntatieteellinen seura Ry. 2015. Soveltava liikunta. Viitattu 21.2.2017.

<http://www.lts.fi/soveltava-liikunta>

Malm, M., Matero, M., Repo, M. & Talvela E-L. 2004. Esteistä mahdollisuuksiin, Vammaistyön perusteet. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Martelin, T., Hyypä, M.T., Joutsenniemi, K., & Nieminen, T. 2009. Hyvä kumppani ja kivat kaverit tuovat terveyttä arkeen. Kustannus Oy Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 27.2.2017.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00107

Määttä, P. 1981. Vammaiset, suuri vähemmistö. Jyväskylä: K. J. Gummerus Oy.

Ojamo M. 1998. Näkövammarekisterin vuosikirja 1997. Stakes. Näkövammaisten Keskusliitto ry.

Rinnekoti-säätiö KV-tietopankki. 2016.

Kehitysvammaisuus. Kehitysvammaisuus ei ole este onnellisuudelle. Viitattu 21.2.2017.

<http://www.kvtietopankki.fi>

Seikkula, J. 1994. Sosiaaliset verkostot. Ammattiauttajan voimavara kriiseissä. Helsinki: Kirjayhtymä.

Somerkivi, P. 2000. Olen verkon silmässä kala. Vammaisuus, kuntoutuminen ja selvitytymisen sosiaalisen tuen verkostoissa. Kuopion yliopisto.

Teittinen, A. 2010. Pois laitoksista! Vammaiset ja hoivan politiikka. Helsinki: Hakapaino.

Tukena. n.d. Tukena lähelläsi. Viitattu 27.2.2017

<http://www.tukena.fi/>

VAU Suomen Vammaisurheilu ja liikunta Ry. N.D. Maalipallo. Viitattu 28.2.2017.

<http://www.vammaisurheilu.fi/liikunta-ja-urheilu/lajit/maalipallo>

Vernerin 2014 Kehitysvamma-alan verkkopalvelu, 2014. Ikääntyminen ja liikunta. Viitattu 27.2.2017.

<http://verneri.net/yleis/ikaantymisen-ja-liikunta>

Vernerin Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. 2016. Vapaa-aika. Viitattu 27.2.2017.

<http://verneri.net/yleis/vapaa-aika>

Kutsu opiskelijan järjestämään liikuntapäivään

Tervetuloa mukaan liikunnalliseen liikuntapäivään, jonka järjestää Samk:n opiskelija yhteistyössä KVPS Tukena Oy:n Kultakankaan asumispalveluiden ja Kankaanpään työhönvalmennuskeskuksen kanssa.

Paikka: Kankaanpään Kuntoutuskeskuksen takana oleva laavu

Aika: 13.1.2017 klo 12.00 – 14.00



Varauduthan sään mukaiseen vaatetukseen,
tapahtuma pidetään ulkona sääolosuhteiden sallitessa.

Liikuntapäivä on osa opinnäytetyötä, johon ei kerätä henkilötietoja.

Tapahtuma on tarkoitettu myös läheisille ja tapahtumassa on
makkara ja mehu tarjoilu.

Toivottavasti pääsisitte osallistumaan!

Terveisin

Samk:n sosionomiopiskelija Leena-Mary Ylituomi

KVPS Tukena Oy:n Kultakankaan asumispalvelut

KVPS Tukena Oy:n Kankaanpään työhönvalmennuskeskus



Hei!

Kiitos osallistumisestasi liikuntapäivään 13.1.2017.

Tässä vielä palautekysely liikuntapäivästä, johon toivon rehellisiä vastauksia.

Palautathan lomakkeen sen tehtyäsi Eijalle/Merjalle, joka toimittaa sen sitten minulle.

Vastaukset ovat nimettömiä ja niitä käytetään opinnäytetyöni palautteeksi.

Vastauksista ei voi päätellä kenen lomake se on.

Tässä täyttöohjeet:



Tämä tarkoittaa sitä, että olet väitteen kanssa samaa mieltä.



Tämä tarkoittaa sitä, että väite ei ole mielestäsi oikea eikä väärä.



Tämä tarkoittaa sitä, että väite on väärä.

Ystävällisin terveisin

Leena-Mary Ylituomi, Sosiaali-alan opiskelija

Satakunnan ammattikorkeakoulu



1. Tapasin uusia ihmisiä.

2. Tapahtuma oli viihtyisä.

3. Opin jotain uutta.

4. Tekemistä oli tarpeeksi.

5. Jos liikuntapäivä järjestettäisiin
uudelleen, tulisin.

6. Viihdyin ryhmässäni.

7. Liikuntapäivän paras osio oli: _____

8. Liikuntapäivän ikävin osio oli: _____

Kiitos vastauksista!

Hei!

Kiitos osallistumisestasi liikuntapäivään 13.1.2017.

Tässä vielä palautekysely liikuntapäivästä, johon toivon rehellisiä vastauksia.

Palautathan lomakkeen sen tehtyäsi esimiehellenne (viimeistään viikolla 3), joka toimittaa sen sitten minulle.

Vastaukset ovat nimettömiä ja niitä käytetään opinnäytetyöni palautteeksi.

Vastauksista ei voi päätellä kenen lomake se on.

Tässä täyttöohjeet:



Tämä tarkoittaa sitä, että olet väitteen kanssa samaa mieltä.



Tämä tarkoittaa sitä, että väite ei ole mielestäsi oikea eikä väärä.



Tämä tarkoittaa sitä, että väite on väärä.

Ystävällisin terveisin

Leena-Mary Ylituomi, Sosiaalialan opiskelija

Satakunnan ammattikorkeakoulu



1. Asiakkaani viihtyi tapahtumassa.

2. Viihdyin itse tapahtumassa.

3. Tapahtuman kesto oli sopiva.

4. Rastit olivat soveltuvia osallistujille.

5. Asiakkaani tutustui muihin osallistujiin.

6. Tulisin uudestaan samankaltaiseen
tapahtumaan.

7. Ryhmäkoko oli sopiva.

Sana vapaa:

8. Millainen ryhmäsi henki oli?

9. Tapahtuman onnistumiset:

10. Tapahtuman kehittämisideat:

Kiitos vastauksista!



1. Viihdyin tapahtumassa.

2. Läheiseni viihtyi tapahtumassa.

3. Tapahtuman kesto oli sopiva.

4. Rastit olivat soveltuvia osallistujille.

5. Läheiseni tutustui muihin osallistujiin.

6. Tulisin uudestaan samankaltaiseen
tapahtumaan.

7. Tapahtuman onnistumiset ja kehittämisideat:

Kiitos vastauksista!