Tiivistelmä raumalaisten erityisliikuntakyselystä 2020

Erityisliikuntakyselyyn vastasi 34 henkilöä. Kyselyyn vastanneista oli 62% asiakkaita, 6% huoltajia, 3% avustajia/henkilökuntaa ja 29% ryhmän edustajia. Vastanneista naisia oli 38% ja miehiä 62%.

Vastanneista suurin osa eli 65% asuu kotona huoltajan tai puolison kanssa. Kotona itsenäisesti asuu 38% ja 12% palvelutaloissa.

**Kyselyssä kysyimme, mitä liikuntaa vastanneet harrastavat**:

Jumppa, uinti, Molskis uintikerho, kuntosali, rollaattorilla liikkuminen, sisäcurling, jääkiekko special hockey, vesijumppa, hyötyliikunta, kävely, pyörätuolilla kelaus, keilaus, tuolijumppa, boccia, neurologinen kuntopiiri, judo, pallopelit, hiihto, patikointi, lentopallo, avantouinti, sauvakävely, aamujumppa, vesijuoksu ja näkövammaisten sisäcurling.

**Tyytyväisyys liikuntamahdollisuuksiin**. Kyselyn mukaan 79% oli tyytyväinen tarjolla oleviin liikuntamahdollisuuksiin. Vastaajista 21% ei ollut tyytyväinen. Syitä tähän oli muunmuassa, että Raumalla pitäisi olla paikkoja, jossa kuntoilua voisi harrastaa ilmaiseksi. Myös muita sopivia harrastuksia kaivattiin.  Suurimpana syynä liikkumattomuuteen listattiin ajan ja motivaation puute, sopivan liikuntamuodon puuttumista ja etenkin kulkemisen haasteita. Lisäksi koettiin avustajan puuttumisen aiheuttavan suuria haasteita. Esille tuotiin myös monien erityisryhmien korkea ikä, joka rajoittaa sitä, mitä ryhmässä voidaan tehdä.

**Liikuntapaikkojen esteettömyyteen** oli 74% tyytyväinen, kun taas vastaavasti 26% ei ollut tyytyväinen. Syitä tähän oli pyörätuolilla liikkuminen kuntosalilla, useat rampit liian jyrkkiä, kenttiä pidettiin liian vanhoina, invaparkkipaikkojen puutumista tai niiden vähyyttä etenkin neurologiseen kuntopiirin tultaessa ja yleisesti näkövammaisten huomioimista tiloissa.

**Tietoa liikuntaryhmistä ja -tapahtumista** haettiin eniten nettisivuilta ja sanomalehdistä. Osa sai tiedon kaverilta tai jostakin muualta, kuten kansalaiopiston vihkosesta. Hyviä tapoja saada tietoa olivat myös koulut, yhdistykset ja ryhmien ohjaajat. Toiveena oli löytää tietoja netistä, saada tietoa sähköpostilla, tekstiviestillä ja lehdistä. Suurin osa vastanneista oli tyytyväinen nyt oleviin tiedotuskanaviin ja enempää ei haluttu.

Kyselyssä kerättiin myös **toiveita erityisliikuntaan** liittyen. Vastauksissa tuli esille uiminen, keilaus, hiihto, kävely ja luistelu. Toiveena oli harrastaminen avustajan kanssa. Yhdessä vastauksessa ideoitiin kaupunkisuunnistusta, joka olisi kaikille sovellettavissa. Tällöin paikalla olisi riitävän pieni ryhmä, esim. 5-8 henkilöä. Yhdistysten yhteisiä ryhmiä toivottiin sekä ulkoliikunta tapahtumia, esim. Kaunisjärven senioripuistoon ja yhteisiä kävelylenkkejä. Lisäksi toivottiin liikuntapaikkoja, jotka ovat suunnattu lapsille. Keskitettyjä liikuntapaikkoja toivottiin eli hallia, josta löytyisi kuntosali, uimahalli ja liikuntahalli samasta. Toiveissa oli myös pingis, biljardi ja pyörätuolitanssi.