



Jukka Laitinen, Tarja Meristö, Heidi Jokinen, Harri Ruoslahti & Hanna Repo Jamal

**NAPPI-vinkkejä erityistä tukea tarvitsevan nuoren
liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi**

**Copyright © tekijät ja
Laurea-ammattikorkeakoulu 2020
Tekstit ja kuvat CC BY-SA 4.0**

Kannen kuva: Ilpo Vuorivirta
Sivu 5 kuvat 1 & 2: Ilpo Vuorivirta
Sivu 7 kuva 3: Ilpo Vuorivirta
Sivu 9 kuva 4: MiMaEx, Wikimedia Commons. CC BY-SA 4.0
Sivu 9 kuva 5: PxHere, CCo
Sivu 11 kuva 6: Unsplash
Sivu 13 kuvat 7, 8 & 9: Heidi Jokinen
Sivu 14 kuvat 10, 11 & 12: Heidi Jokinen
Sivu 15 kuva 13: Caroline Justine on Unsplash
Sivu 15 kuva 14: Todd Trapani on Unsplash
Sivu 15 kuva 15: Lysander Yuen on Unsplash
Sivu 16 kuva 16: Ilpo Vuorivirta
Sivu 17 kuvat 17 ja 18: Ilpo Vuorivirta & Jukka Laitinen
Sivu 21 kuva 19: Anonyymi
Sivu 21 kuva 20: Heidi Jokinen
Sivu 22 kuvat 21 ja 22: Heidi Jokinen
Sivu 23 kuva 23: Andres Urena, Unsplash
Sivu 23 kuva 24: Minh Pham, Unsplash
Sivu 24 kuva 25: Annelis, Wikipedia Commons. CC BY-SA 3.0
Sivu 27 kuva 26: Ilpo Vuorivirta

Unsplashin lisenssi: <https://unsplash.com/license>

Taitto: Maija Merimaa, Laurea-ammattikorkeakoulu

Hanke on saanut sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta (2018 – 2020)

ISSN-L 2242-5241

ISSN 2242-5225 (verkko)

ISBN: 978-951-799-584-9 (verkko)

ISBN: 978-951-799-585-6 (paino)

Jukka Laitinen, Tarja Meristö, Heidi Jokinen,
Harri Ruoslahti & Hanna Repo Jamal

**NAPPI-vinkkejä
erityistä tukea tarvitsevan
nuoren liikunnallisen
elämäntavan edistämiseksi**

SISÄLLYSLUETTELO

Esipuhe	6
1. Erityisnuoret osana nuorten toimintaa: yhdessä tai erikseen	7
2. Motivaatiotekijät liikkumiselle	9
3. TOP10-vinkit	11
Vinkki 1: Liikuntaseikkailut	11
Vinkki 2: Liikuntalajikokeilut	13
Vinkki 3: Suuret liikuntatapahtumat	17
Vinkki 4: Arki liikuttaa ja lisää hyvinvointia	18
Vinkki 5: Kaverin kanssa on kivempaa	21
Vinkki 6: Teknologiasta tukea	23
Vinkki 7: Asumisyksikkö liikkuu ja liikuttaa	24
Vinkki 8: Uni ja lepo	25
Vinkki 9: Hyvä ja terveellinen ravinto	26
Vinkki 10: Verkostolla toimintaa ja jatkuvuutta	27
Linkkejä	28
Lähteet	29
Nappi-hankkeen toimijat	31



Kuvat 1 & 2: Ilpo Vuorivirta

Esipuhe

Nuoret tarvitsevat onnistumisen kokemuksia ja osallisuutta muiden kanssa. Erityistä tukea tarvitsevat nuoret iloitsevat onnistumisista ja ovat onnellisia pääsystä mukaan yhdessä muiden kanssa liikunta-harrastuksiin, joukkuepeleihin ja erilaisiin leikkeihin.

Nappi-hankkeen keskeisenä tavoitteena on ollut erityistä tukea tarvitsevien nuorten terveyden edistäminen luomalla liikunnasta tai urheilusta elinikäinen tapa. Olemme koonneet tähän oppaaseen Nappi-hankkeen aikana saatuja kokemuksia erilaisista tapahtumista, joita olemme järjestäneet erityistä tukea tarvitseville nuorille ja heidän kanssa yhdessä hankekumppanien tuella. Tavoitteena on varmistaa näillä vinkeillä erityistä tukea tarvitsevien nuorten tasavertaiset mahdollisuudet päästä aktiiviseen, liikunnalliseen elämäntapaan kiinni. Kyse ei ole vain terveyttä edistävien palvelujen tarjonnasta erityistä tukea tarvitseville, vaan kyse on myös asenteista. Asenteet koskevat meitä kaikkia, niin asuin- ja opiskelu-ympäristöjä kuin liikunnan ohjaajia, vapaa-ajan palveluita tarjoavia tahoja, urheiluseuroja sekä erilaisia järjestöjä, mutta myös lasten ja nuorten lähipiiriä kavereineen.

Erityislasten ja -nuorten vanhemmat saattavat pelätä lähettää jälkikasvuun liikuntaharrastuksiin, jos he eivät voi olla varmoja riittävistä tukitoimista liittyen esim. kuljetuksiin, itse tapahtumien turvallisuuteen tai mukaanpääsyyn ryhmään aidosti. Silloin, kun kyse on integroidusta ryhmästä, erityistä tukea tarvitsevat voivat kokea tavallisten nuorten asenteet tai heidän vanhempiansa asenteet esteeksi erityistä tukea tarvitsevien nuorten ottamiseksi tasavertaisena mukaan toimintaan.

Lähtökohtana Nappi-hankkeessa on ollut ajatus, että nuorilla on oikeus unelmiin omasta hyvästä elämästä erityisen tuen tarpeen aiheuttamista vaikeuksista huolimatta, olivatpa syyt sitten lievempiä neurologisia poikkeamia tai kehitysvammaisuuden aiheuttamia häiriöitä. Tavoitteena on ollut varmistaa, että erityistä tukea tarvitsevien nuorten terveys ja hyvinvointi pystytään turvaamaan ja osallisuutta edistämään ja tukemaan ennakoivasti. Näin nuoret voivat löytää mielekkään, terveyttä edistävän elämäntavan, jota liikuntaharrastukset tukevat niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta mahdollisuuksista osallistua niin koulujen, perheiden, asumisyksiköiden sekä kuntien ja seurojen keskuudessa riippumatta erityistä tukea tarvitsevien nuorten vammasta, asuinpaikasta tai sosio-ekonomisesta asemasta.

Tässä oppaassa esitellään Nappi-hankkeen pilottien pohjalta konkreettisia vinkkilistoja järjestää erityistä tukea tarvitseville nuorille ja yhdessä nuorten kanssa liikunnallisia aktiviteetteja, jotka lisäävät osallisuutta ja hyvinvointia. Mukana ovat erilaiset liikuntalajikokeilut sisä- ja ulkotiloissa, samoin erilaiset liikuntaseikkailut, mutta myös vinkkejä liikuntakaveritoimintaan kasvokkain ja virtuaalisesti. Liikunnan lisäksi on tärkeitä huolehtia kokonaishyvinvoinnista ja vinkkejä annetaan myös terveellisen ruoka- ja unirytmien hallintaan. Verkostomaisella toiminnalla sitoutetaan alueen toimijoita yhteiseen tekemiseen ja luodaan jatkuvuutta toiminnalle. Oppaan lopussa on myös linkkejä eri toimijoiden sivustoihin ja toimintamuotoihin sekä välinelainaamoihin, jotta kaikkien on helpompi löytää käytännön toteutukseen sopiva tapa toimia.

Kiitos kaikille hankkeen toteutukseen osallistuneille tahoille: Espoon kaupunki (liikuntapalvelut), Hiidenseudun omaishoitajat ry, Kehitysvammaisten Palvelusäätiö – KVPS, Live ammattiopisto, Kiipulan koulutus- ja kuntoutuskeskus, Kisakallion urheiluopisto, Lohjan kaupunki (vammapalvelut, liikuntakeskus ja yhteistyökoulut), Lohjan Pallo, Länsi-Uudenmaan Neuris ry, Nummelan Palloseura NuPs, Tapiolan Honka ry, Suomen Koripalloliitto ry, Suomen Paralympiakomitea sekä yhteistyössä mukana olleet tuetun asumisen yksiköt ja lastenkoti.

Erityiskiitos eri Nappi-tapahtumissa mukana olleille nuorille, joiden palaute ja iloiset ilmeet ovat kannustaneet meitä hanketoimijoita yli hankalan koronavirusjaksonkin hankkeen viimeisenä toimintavuonna.

Lohjalla lokakuussa 2020

Tarja Meristö

yliopettaja, Laurea-ammattikorkeakoulu

1. Erityisnuoret osana nuorten toimintaa: yhdessä tai erikseen

Nuorten liikuntasuositukset on päivitetty keväällä 2020 UKK-instituutin toimesta (UKK-instituutti 2020a) ja UKK-instituutin sivuilta löytyvät suositukset myös soveltuvaan liikuntaan (UKK-instituutti 2020b). Liikuntaa suositellaan 1,5 tuntia päivässä kaikille lapsille ja nuorille, mutta puoli tuntiakin reipasta liikuntaa riittää. Pysytään pirteänä ja turvataan kestävyys, notkeus ja voima, kunhan eri lajeja harrastetaan monipuolisesti. Kannattaa liikkua aina, kun voi ja harrastaa liikuntaa myös hengästymiseen asti.

Erityistä tukea tarvitsevat nuoret voivat olla neurokognitiivisten vammojen takia myös motorisesti kömpelöitä ja epävarmoja ja jäädä siksi tarjolla olevien liikunnallisten leikkien ja harrastusten ulkopuolelle (kts. esim. Tuohimaa et. al 2013). Tietoisuus vertaisjoukossa erityispiirteistä on puutteellista ja riski tulla kiusatuksi ja ulkopuolelle jätetyksi on suuri. Erilaisten liikuntaryhmien vetäjät eivät myöskään aina halua ottaa erityistä tukea tarvitsevia mukaan toimintaan. Syynä voi olla pelko omasta osaamattomuudesta kohdata erityistä tukea tarvitseva nuori. Myös terveydenhuollon ammattilaisten parissa erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten terveyden edistäminen voi jäädä erilaisten diagnoosien jalkoihin.

Erityistarpeiden kirjo on laaja. Erilaiset neuropsykologiset häiriöt, kehitysviiveet tai -vammat sekä käytöshäiriöt, mutta myös nuorten lisääntyneet mielenterveyshäiriöt edellyttävät erityistä tukea nuorelleen ja myös nuorten kanssa toimiville tahoille ja kanssaliikkuville.

Erityisnuorten liikunnallista toimintaa voidaan järjestää eriytettynä toimintana, jolloin erityistä tukea tarvitsevat kokoontuvat omana ryhmänä tai saavat yksilöllistä ohjausta ja tukea liikuntaharrastukseensa. Toimintaa voidaan järjestää myös integroituna toimintana, jolloin erityisnuoret osallistuvat muiden mukana nuorille muutenkin järjestettävään toimintaan, ja he saavat tarvittavan tuen esim. henkilökohtaisen tai ryhmäavustajan muodossa.

Liikuntaryhmät lapsille ja nuorille on kohdennettu tavallisesti ikäryhmittäin. Tämä voi olla haaste erityistä tukea tarvitsevien nuorten kohdalla, kun nuoren fyysinen ikä ei vastaa hänen henkistä kypsyyttään. Tarvitaan ikäryhmiin sitomatonta toimintaa, jossa kaikilla on mahdollisuus kykyjensä ja kiinnostuksensa mukaisesti olla mukana, osallistua ja saada onnistumisen kokemuksia.



Kuva 3: Ilpo Vuorivirta

Erityistä tukea tarvitsevan nuoren ympärillä on laaja joukko erilaisia toimijoita, jotka yhdessä muodostavat nuorelle ja hänen perheelleen tukiverkoston (Kuvio 1). Tukiverkosto voidaan nähdä ekosysteeminä, jossa nuori itse ja hänen lähipiirinsä ovat keskiössä ja ympärille muodostuu ydin- ja tukitoimijoiden verkosto. Jokainen nuori on oma persoona, jonka liikunnallisen elämäntavan aktivoimiseksi tarvitaan erilaisia toimia ja toimijoita. Kaikille nuorille vanhempien ja perheen rooli on tärkeä, mutta erityisen nuoren vanhemmuus voi kuormittaa niin, että perheellä ei välttämättä ole resursseja tukea nuorta liikuntaharrastusten pariin. Sosiaalinen esteettömyys ja sen turvaaminen ovat erityistä tukea tarvitseville nuorille tärkeitä. Ekosysteemin eri toimijoiden pitää kaikkien osata asennoitua yhdenvertaisesti erilaisiin nuoriin. Erityistä tukea tarvitsevien nuorten kirjo on laaja. Hyväksyvää katsetta tarvitsee myös se käytöshäiriöinen nuori, jonka elämässä on ollut liian monta pettymystä.



Kuvio 1. Erityistä tarvitsevan nuoren tukiverkosto (Tekijät: Tarja Meristö ja Jukka Laitinen).

Kun mietitään erityisnuorten liikunnallisen elämäntavan edistämistä, on hyvä käydä läpi nuoren oma ekosysteemi ja tunnistaa ja nimetä siitä ne toimijat, joiden kanssa nuori voisi lähteä liikkeelle esim. uuden harrastuksen pariin. Kuntien tuella voi järjestyä taksikortti ja vapaa-ajan avustaja, liikuntaseurasta tai liikuntapaikalta voi löytyä sopiva laji kokeiltavaksi ja nuorten kokoontumistiloista vertaistukea.

Asumispaikka vaikuttaa mahdollisuuksiin osallistua järjestettyihin aktiviteetteihin. Kaupungissa tai taajamassa asuva erityistä tukea tarvitseva nuori pääsee helpommin mukaan toimintaan lyhyelläkin varoitusajalla. Maaseudulla ja haja-asutusalueella asuva nuori on kuljetuspalveluiden varassa eikä spontaaneihin osallistumisiin juuri ole mahdollisuuksia. Oma luottotaksikuljettaja on tärkeä toimija nuoren ekosysteemissä. Liikunta-aktiviteettien järjestämistä välittömästi esim. koulupäivän jälkeen kannattaa pohtia, jotta erityistä tukea tarvitsevalla nuorella on mahdollisuus osallistua aktiviteettiin eikä kuljetus liikuntapaikalle nouse ongelmaksi (Jokinen & Repo Jamal 2020).

2. Motivaatiotekijät liikkumiselle

Liikkuminen on elämäntapa, jota voi harjoitella. Nuorten oma motivaatio on otettava lähtökohdaksi liikunnallisen elämäntavan edistämiseen. Motivaation herättäminen lähtee nuorten omasta lähipiiristä. Vanhemmat ovat esimerkki, samoin erityisnuorten sisarukset tai kaverit. Motivaatiotekijänä liikunnallisen harrastuksen aloittamiseen usein onkin kaverien saaminen.

Erityistä tukea tarvitseville nuorille sopivat liikuntaryhmät tai yksilöurheiluun sopiva valmennus ja tuki pitää olla saatavilla ja siitä pitää kulkea tietä ajoissa nuorille, jotta esim. kuljetukset pystytään järjestämään.

Pienet porkkanat mukanaolosta ja edistymisestä ovat tärkeitä motivaatiota ylläpitäviä tekijöitä. Samoin, mahdollisuus edetä oman tason kehittymisen myötä ryhmästä toiseen on hyvä olla tarjolla. Erityisnuoret tarvitsevat onnistumisen kokemuksia, jota kautta motivaatio liikkuu kasvaa. Liikunnan ohjaajalla on merkittävä rooli turvallisen ja motivoivan ympäristön ylläpitäjänä. (Malmi, Malm & Repo Jamal 2020)

Liikunnallisen elämäntavan motivaationa voi olla halu päästä kilpailemaan ja menestyä joko yksilö- tai joukkuelajeissa. Motivaationa voi olla myös kaverien ja liikunnallisen seuran löytyminen, mutta myös oman kunnon kohotus ja hyvän olon lisääminen. (ks. Skenaariot viereinen sivu)



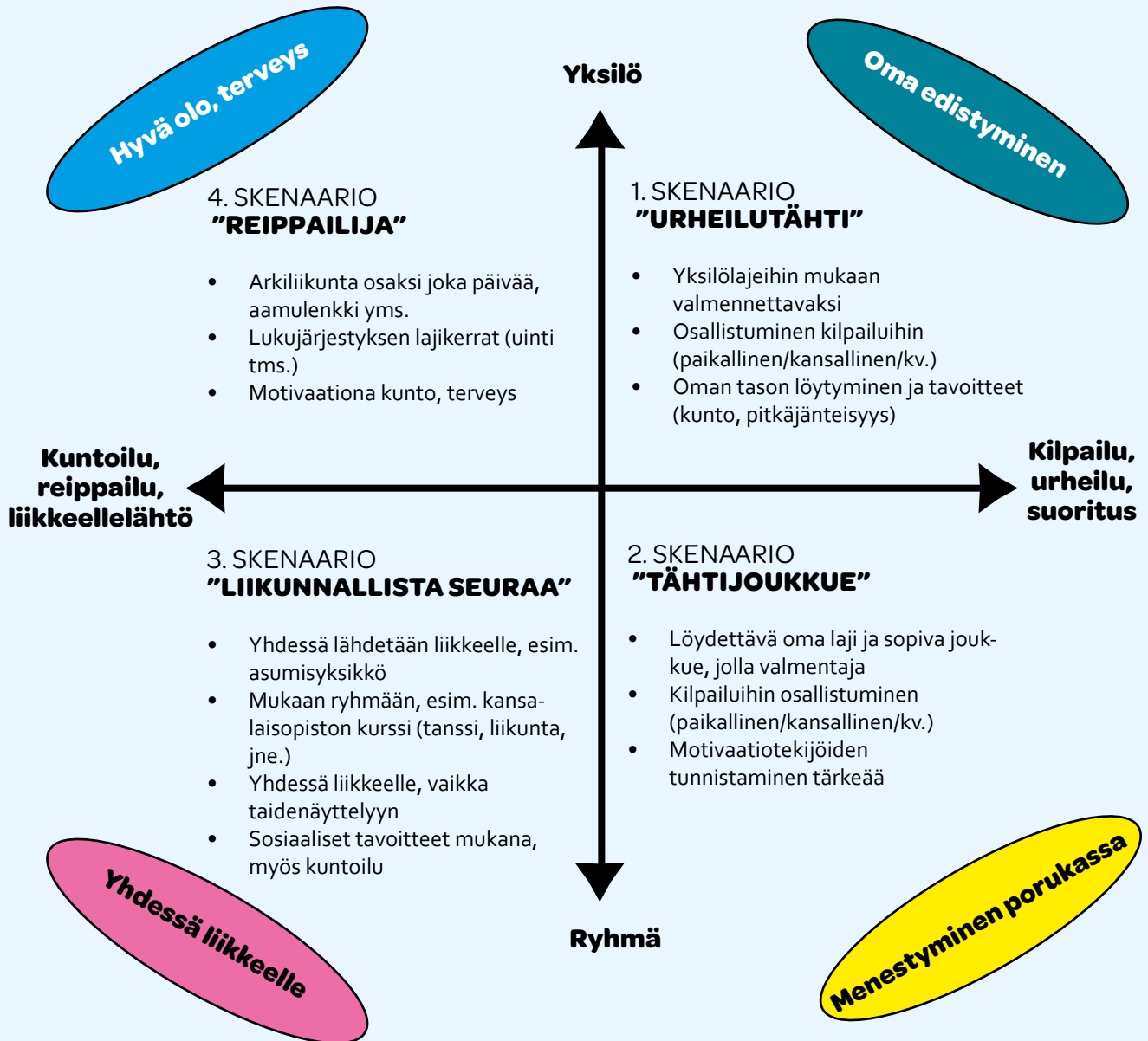
Kuva 4: MiMaEx, Wikimedia Commons. Lisenssi: CC BY-SA 4.0.



Kuva 5: PxHere. Lisenssi: CCo.

Polkuja kohti liikunnallista elämäntapaa on useita. Joskus liikkeelle lähdetään pakon edessä, kun esim. ylipaino ja siihen liittyvät sairaudet ovat uhkaamassa. Joskus taas liikkeelle lähtöä voi aktivoida liikunnallinen kaveri, joka ottaa mukaan harrastuksiin. Liikuntakaveritoiminta erityisnuorten keskuudessa onkin suositeltava toimintamuoto ja hyviä liikuntakavereita voi saada rekrytoimalla liikunnallisia nuoria vapaaehtoisiksi, mutta myös kouluttamalla henkilökohtaisia avustajia ja vapaa-ajan avustajia liikunnallisten aktiviteettien motivaattoreiksi. Huomioitavaa kuitenkin on, että vapaaehtoisia liikuntakavereita voi olla vaikea saada ja tässä apuna tarvitaan kunnan tukea esim. palkkaamalla liikuntakavereita.

Nappi-liikuntaskenaariot (Kuvio 2) kuvaavat nuoren erilaisia vaihtoehtoja liikunnallisen elämän tavan polulla. Jos tavoitteena on kilpaurheilu, voi nuori tavoitella urheilutähteyttä tai pääsyä mukaan tähtijoukkueeseen. Jos taas tavoitteena on liikunnallisen seuran löytäminen tai kuntoilu, tärkeintä on liikkeellelähtö.



Kuvio 2. Nappi-liikuntaskenaariot (Meristö & Laitinen 2019)

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen on elämämittainen polku, joka voi alkaa missä tahansa elämänvaiheessa. Tärkeitä kohtia saattavat olla erilaiset nivelvaiheet, joissa siirrytään esimerkiksi alakoulusta yläkouluun, muutetaan pois lapsuudenkodista tai opintojen jälkeen aloitetaan työelämässä. Myös paikkakunnan vaihtuminen on nivelvaihe, jossa on myös löydettävä uusia harrastuksia ja kavereita.

Liikunnallisen elämäntavan tavoitteista kannattaa keskustella nuoren itsensä kanssa. Nuorella voi aluksi olla tavoitteena oman kunnon kohottaminen, mutta ajan myötä voivat kiinnostuksen kohteeksi tulla myös osallistumiset erilaisiin kisoihin ja kilpailuihin. Tällöin vertaistuen merkitys voi olla ratkaiseva. Osallistumalla liikuntaleireille saa mahdollisuuden tavata kokeneempia liikunnallisen elämänpolun kulki-joita ja kansainvälisiin kisoihin osallistuneita urheilijoita. Urheilijoiden vierailut kouluihin, asumisyksiköihin tai lajikokeilutapahtumiin voivat toimia nuorille liikunnallisen elämänpolun avaajana.

3. TOP10-vinkit

Nappi-hankkeessa on järjestetty erilaisia tapahtumia ja kerätty kyselyillä ja haastatteluilla tietoa erityistä tukea tarvitsevien nuorten liikunnallisen elämäntavan edistämisestä. Tähän lukuun on koottu Nappi-hankkeessa kerätty tieto ja kokemukset tiiviiseen muotoon TOP10-aihealueiksi, jotka kattavat erilaiset liikuntalajikokeilut ja liikuntatapahtumat, mutta myös arjen liikkumiseen liittyvät vinkit sekä teknologian hyödyntämismahdollisuudet. TOP10-listalta voi poimia otsikkotasolla ideoita tilaisuuksiksi, mutta kunkin otsikon alta voi myös tarkemmin perehtyä vinkkilistoihin, jotka toimivat käytännöllisinä muistilistoina tapahtumia järjestettäessä.

Vinkki 1: Liikuntaseikkailut

Innostus liikkumiseen luodaan jo lapsena. Liikkuva nuori voi helpommin jatkaa liikunnallista polkua eteenpäin, kun hän on päässyt kokeilemaan erilaisia liikunnallisia juttuja pienestä pitäen. Erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret voivat saada liikunnallisista aktiviteeteista myös moniaistillisia kokemuskäiköitä, joiden vaikutus kantaa eteenpäin.

Erilaisten seikkailuratojen muodossa – sisällä tai ulkona – voidaan liikunta liittää osaksi erilaisia tehtäviä, joissa liikunta yhdistyy eri rasteilla eri aisteihin.

Laurea ja lohjalainen yhteistyökoulu ovat järjestäneet Nappi-hankkeen aikana lasten liikuntaseikkailupäivän kolmena eri lukukautena. Koululla opiskelee vajaa sata erityistä tukea tarvitsevaa 7–15-vuotiaasta lasta ja nuorta. Kunkin järjestetyn päivän sisältö on hieman vaihdellut, mutta päivän tavoitteena on ollut kaikkina kertoina tarjota jokaiselle lapselle mahdollisuus päästä liikkumaan ja kokemaan liikunnan riemua koulupäivän aikana. Liikuntaseikkailupäivät ovat sisältäneet mm. liikunnallisia temppuratoja ja elämyksellisiä aistiratoja. Liikuntaseikkailupäivät ovat toteuttaneet Laurean neljännen lukukauden sairaanhoitaja- ja sosionomiopiskelijat osana opintojaan (Repo Jamal 2019).



Kuva 6: Unsplash

Sairaanhoitajaopiskelijoiden toteutusta ohjannut lehtori Hanna Repo Jamal on kuvannut ja mallintanut vaiheittain liikuntaseikkailupäivän toteutusta opiskelijaprojektina seuraavasti (Repo Jamal 2019):

1. Oikeiden yhteistyökumppaneiden ja yhteyshenkilöiden löytäminen.
2. Projektiryhmän muodostaminen opiskelijoista
3. Tutustuminen toteutusympäristöön ja osallistujiin
4. Osallistujien ja yhdyshenkilöiden toiveiden kuuleminen
5. Tiedon haku ja suunnitelmien laatiminen
6. Opettaja ja yhdyshenkilöt kommentoivat suunnitelmia
7. Välineiden ja tarvikkeiden hankkiminen ja testaaminen
8. Sponsoreiden hankinta (vapaaehtoinen)
9. Suunnitelmien viimeistely ja viimeiset kommentit ohjaajilta
10. Toteutuspäivä
11. Palkintojen tai todistusten jako
12. Palautteen kerääminen osallistujilta ja yhteistyökumppaneilta
13. Raportointi ja suullinen esitys

Liikuntaseikkailupäivissä lasten erilaiset tarpeet on huomioitu soveltuvan liikunnan keinoin ja kaikki ovat päässeet osallistumaan omien kykyjensä mukaan. Päivän avulla on pystytty tarjoamaan hauska ja palkitseva liikuntakokemus. Palautteen perusteella oppilaat ovat kokeneet liikuntaseikkailupäivät mukaviksi ja innostaviksi.

Laurean Tikkurilan opiskelija toteuttivat Ammattiopisto Liven kanssa Halloween Discon syksyllä 2018. Discon yhteydessä oli mm. terveellisten ja epäterveellisempien ruokien lajittelua ryhmiin, mikä tarjosi samalla myös aktiviteetteja heille, joille melussa oleminen on hankala kokemus. Discot kuuluvat olennaisena osana kohderyhmän nuorten mielenkiinnon kohteisiin ja on hyvä, että perinteisemmän urheilun lisäksi tuodaan muitakin tapoja liikkua ja että siihen yhdistetään myös tietoisuutta terveydestä ja hyvinvoinnista.

Liikuntaseikkailu kannattaa suunnitella yhdessä mahdollisen yhteistyökumppanin kanssa ja varata suunnitteluun ja valmisteluun tarpeeksi aikaa. Paras lopputulos saadaan, kun suunnitellaan riittävän monipuolinen seikkailurata ja osallistetaan nuoret itse tehtävien suunnitteluun/ ja ideointiin. On hyvä varmistaa tehtävien vaikeustaso ja esteettömyys yhteistyössä opettajien tai muiden erityistä tukea tarvitsevia nuoria tuntevien kanssa, jotta osallistujille riittää haasteita, mutta tehtävät eivät ole ylivoimaisia. Tärkeätä on tehdä myös varasuunnitelma esim. sään varalta, jos seikkailu on tarkoitus toteuttaa ulkona.

Koko liikuntaseikkailu kannattaa ohjeistaa selkeästi ja lisäksi pitää varmistaa riittävä ohjaus jokaisella rastilla (esim. opiskelijayhteistyön kautta). Sopivia välineitä voi lainata tai vuokrata, mutta niitä voi tehdä myös itse edullisesti. Kierrätysmateriaaleista, esim. hernepussit. Liikuntaseikkailurata kannattaa testata etukäteen ja arvioida sen kesto, minkä mukaan sitten on helpompi ohjeistaa myös ajankäyttö. Kannattaa käyttää mielikuvitusta ja antaa tekemistä kaikille aisteille (värit, muodot, maut, hajut, karheudet, jne.).

Vinkki 2: Liikuntalajikokeilut

Liikuntalajikokeilujen tavoitteena on tutustuttaa nuoret eri liikuntalajeihin ja tapoihin viettää vapaa-aikaa niin, että ollaan myös luonnostaan liikkeellä. Liikunnallinen elämäntapa koostuu arkiliikunnasta, mutta siihen sisältyvät myös liikunnalliset harrastukset eri yksilö- tai ryhmälajien parissa. Jo hankkeen starttiseminaarissa osallistujat toivat esille, että erityistä tukea tarvitsevat nuoret voivat jäädä erilaisuutensa vuoksi oman ikäluokkansa kaveriporukoiden ulkopuolelle eikä selkeitä tapoja päästä mukaan harrastusryhmiin aina ole. Näin moni laji jää kokeilematta ja tuntemattomaksi.

Liikuntalajikokeilujen tarkoituksena on tarjota erityistä tukea tarvitseville nuorille turvallinen ympäristö tutustua erilaisiin liikunta- ja urheilumahdollisuuksiin ja kokeilla eri lajeja ilman, että tarvitsee lähteä mukaan seuratoimintaan tai hankkia varusteita. Liikuntalajikokeilutapahtumat itsessään ovat nuorille tärkeä tapahtuma, jossa pääsee mukaan muiden kanssa hengailemaan.

Nappi-hankkeessa liikuntalajikokeilutapahtumia on Lohjalla järjestetty kolme, joista yksi toteutettiin ulkona ja kaksi sisätiloissa Lohjan Tennarilla. Lisäksi toteutettiin kesäkiertue yhteistyössä Sportifrendi-sovelluksen tekijöiden kanssa, jonka aikana järjestettiin viisi liikuntatapahtumaa nuorten asumisyksiköissä ja oppilaitoksissa Lohjalla ja Espoossa. Nuorten kokemukset kesän liikuntatapahtumista olivat positiivisia.

LIIKUNTALAJIKOKEILUT ULKONA

Nappi-hankkeen ensimmäinen liikuntalajikokeilutapahtuma toteutettiin Lohjan jäähallin pihalla yhteistyössä Lohjan Liikuntakeskus Oy:n kanssa toukokuussa 2019. Yhteistyökumppaneiksi saatiin mukaan Lohjan Pallo (jalkapallo), St. Laurence Golf, Lohjan salibandy, Liikuntakeskus Aplico (ulkokuntosalioipastus), Terapianurkka (hevoskärryajelu ja poni), Lohjan Martat (lettujen paistaminen ja tarjoilu osallistujille). Lisäksi yhdeksi lajikokeilupisteeksi oli saatu järjestettyä keppihevosaursastus.

Liikuntalajikokeilussa oli mukana myös kaksi Laurea-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijaa, joiden opinnäytetyö liittyi liikuntalajikokeilun suunnitteluun ja toteutukseen. Opiskelijat keräsivät osallistujilta palautetta, joka oli valtaosin positiivista ja innostunutta. Moni nuori innostui päivän myötä uudesta lajista. Muutama ilmoittautui Lohjan Pallon jalkapallotoimintaan mukaan. Tilaisuus järjestettiin iltpäivällä/alkuillasta, jotta nuoret ehtivät sinne koulun jälkeen. Tapahtuma oli kestoaltaan kaksi tuntia ja siellä pystyi olemaan lyhyemmänkin ajan.



Kuvat 7, 8 & 9: Heidi Jokinen



Kuvat 10, 11 & 12: Heidi Jokinen



VINKIT TOTEUTTAMISEEN

- Sovita ajankohta nuorten aikatauluihin ja varmista että samaan aikaan ei ole jotain muuta kohderyhmän tapahtumaa.
- Ota tapahtumapaikkaa valittaessa saavutettavuus ja kuljetukset huomioon.
- Valitse lajitarjonta sellaiseksi, että tarjolla on monipuolinen kirjo erilaisia lajeja, myös keksittyjä ja sovellettuja liikuntamuotoja
- Ota resurssit huomioon: osaavia ohjaajia ja tukihenkilöitä tulisi olla riittävästi, samoin eri "pisteitä", ettei synny pitkiä odotusaikoja
- Tee yhteistyötä kumppanien kanssa: kunnat, koulut, liikunta-aktiviteettien tarjoajat kuten seurat, alueen oppilaitokset, valtakunnalliset toimijat (esim. Malike-välinevuokraamo ja Paralympiakomitea), sekä alueen omaishoitajayhdistykset, Martat ja muut järjestöt.
- Suunnittele tapahtuman kesto sopivaksi: tapahtuma ei saa olla liian pitkä, ettei tapahdu pitkästymistä; taukoja pitää olla sopivasti, jolloin voidaan järjestää virkistytymismahdollisuus, esim. Marttojen letunpaisto tai urheiluseurojen kahvilatoiminta.

LIIKUNTALAJIKOKEILUT SISÄLLÄ

Nappi-hankkeessa kaksi liikuntalajitapahtumaa toteutettiin sisällä Sporttikeskus Tennarin tiloissa Lohjalla (11/2019 ja 2/2020). Lajeina tapahtumissa olivat mm. koripallo, jalkapallo, temppuilu erilaisilla radoilla, tennis, sulkapallo, jättiritsa ja salibandy. Mukana tapahtumissa oli myös VR-lasit, joiden avulla pystyi kokeilemaan erilaisia virtuaalilajeja. Ensimmäisessä tapahtumassa kävi arviolta n. 50 ja toisessa tapahtumassa noin 70 lasta ja nuorta.

Tapahtumien kesto oli molemmilla kerroilla kaksi tuntia, joka on osoittautunut sopivaksi pituudeksi. Molempien tapahtumien ajankohta valittiin siten, että samassa tilassa oli aamupäivän aika järjestetty pikkulapsille kohdistettu TenavaTohinat-liikuntatapahtuma. Tämä auttoi järjestelyissä, koska osa liikuntapaikoista oli jo valmiina edellisen tapahtuman jäljiltä.

Tapahtumien suunnittelussa ja toteuttamisessa hyödynnettiin useita yhteistyötahoja. Lohjan kaupungin liikuntapalveluilla oli ennestään kokemusta liikunnallisten tapahtumien järjestämisestä ja heidän osaamistaan ja tietämystään hyödynnettiin sopivien tilojen varaamisessa sekä urheiluseurojen kontaktoinnissa. Liikuntapalveluilla oli lisäksi valmiina paljon liikuntavälineitä, joita voitiin tapahtumissa hyödyntää. Lohjan kaupungin vammaispalvelut auttoivat tilaisuuden käytännön järjestelyissä ja heidän kauttaan saatiin tiedotettua tilaisuudesta kohderyhmille. Samoin viestinnässä auttoivat alueen yhteistyökoulut. Yhteistyötahoina oli myös paikallisia urheiluseuroja, jotka olivat pitämässä osaa liikuntarasteista. Kisakallion urheiluopiston henkilökuntaa ja liikuntaneuvojaopiskelijoita oli mukana ohjaamassa nuoria yhdessä Laurean sairaanhoitajaopiskelijoiden kanssa.

Palautteen perusteella osallistujat olivat tyytyväisiä molempiin tapahtumiin. Nuorten vanhemmilta tuli myös toiveita toiminnan jatkumisesta.



Kuva 13: Caroline Justine, Unsplash



Kuva 14: Todd Trapani, Unsplash



Kuva 15: Lysander Yuen, Unsplash



MUISTILISTA (KOSKEE SEKÄ SISÄ- ETTÄ ULKOTAPAHTUMIA)

- Mieti tilaisuuden ajoitus (vuodenaika, viikonpäivä, kellonaika) – aika vaikuttaa eri lajien mahdollisuuksiin, mutta myös siihen, ketkä pääsevät tulemaan paikalle ja miten kuljetukset saadaan järjestettyä.
- Ole ajoissa yhteydessä urheiluseuroihin ja muihin yhteistyötahoihin, kuten kunnan liikunta- ja vammaispalvelut.
- Valitse monipuolinen kattaus lajeja. Huomioi osallistujien erilaisuus.
- Tiedota tapahtumasta ajoissa eri tahoille – näin kuljetukset ja avustajat saadaan kuntoon.
- Varmista sopiva ajankohta, jottei kohderyhmällä ole samaan aikaan muuta tapahtumaa tai aktiviteettia.
- Varaa sisätilat tai ulkokenttä käyttöön ajoissa. Mieti miten suuri joukko osallistujia voi olla tulossa ja varaa paikka sen mukaan.
- Korona-aikana pitää järjestää myös turvavälit ja huolehtia riittävästä hygieniamahdollisuuksista (käsidesit, maskit, välineiden puhtaus)
- Varmista riittävät ohjausresurssit eri lajirasteille, ettei synny turhia jonoja ja odottelua.
- Mieti yhteistyökumppaneita, keiden kanssa tapahtuman voisi järjestää – oheistapahtuma voi olla vetonaula myös lajikokeilulle, samoin joku nuorten joukossa suosittu tyyppi puhumassa ja jututtamassa voi olla kannustin tulla paikalle; yhteistyökumppanina esim. Martat voivat vasta tilaisuuden tarjoiluista. Vaikka joskus herkutellaan niin tarjoiluissa/kahviloissa on hyvä pyrkiä terveellisempään suuntaan. Mahdollisista tarjoiluista kannattaa mainita myös tilaisuuksien tiedotuksessa, sillä kaikilla ei ole varaa ostaa mitään tapahtumissa.
- Tapahtuman toistuvuus on tärkeä, vaikka se toistuisi harvemminkin, esim. syksyllä ja keväällä! Säännöllisyys on muutenkin liikunnallisen elämäntavan kulmakiviä.
- Joku kilpailu tai pieni kisa voisi olla hyvä aktivaattori tapahtumien välillä. Tämän voi toteuttaa myös somessa.

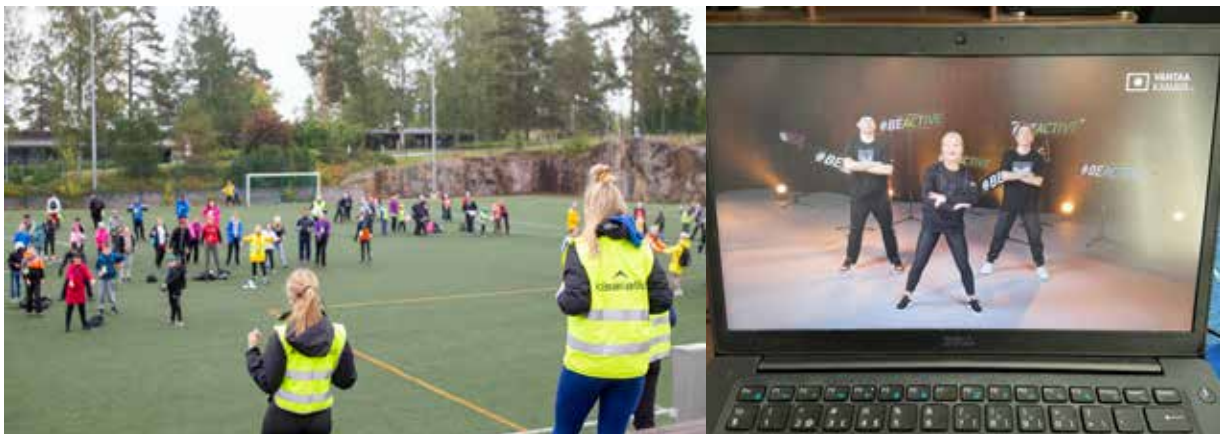


Kuva 16: Ilpo Vuorivirta

Vinkki 3: Suuret liikuntatapahtumat

Suuret liikuntatapahtumat tarjoavat nuorille mahdollisuuden liikunnallisiin elämyksiin yhdessä uusien ja vanhojen kavereiden kanssa. Esimerkkejä erityistä tukea tarvitseville nuorille kohdistetuista suurista liikuntatapahtumista ovat esimerkiksi Kisakallion urheiluopistossa järjestetty Nappisuoritus-tapahtuma, Suomen Paralympiakomitean järjestämät valtakunnalliset liikuntaleirit ja pääkaupunkiseudulla toteutettavat School Action Day Espoossa 9/2019 ja Vantaalla 9/2020. Jälkimmäinen tosin toteutettiin virtuaalisesti koronaviruksen takia.

Nappisuoritus-tapahtuma järjestettiin Kisakallion urheiluopistolla 16.9.2020. Yhteensä noin 100 lasta ja nuorta osallistui kokemaan liikunnan riemua ja kokeilemaan eri lajeja. Tapahtuman pääjärjestäjänä Nappisuoritus-tapahtumassa oli Kisakallion urheiluopisto yhteistyössä Suomen Paralympiakomitean ja Nappi-hankkeen kanssa. Päivän aikana monipuolista tekemistä oli järjestetty erilaisilla rasteilla, joiden käytännön toteutuksesta vastasivat Kisakallion liikuntaneuvojaopiskelijat. Yhteisen tanssipitoisen aloituksen jälkeen osallistujat kiersivät ryhmissä eri rasteja, joita olivat metsäseikkailu, lajikokeilu, apuvälineiden esittely, taito- ja tarkkuuspiste sekä curling. Kannustavana elementtinä nuoret saivat eri rasteilta tarran kisapassiinsa.



Kuvat 17 & 18: Ilpo Vuorivirta & Jukka Laitinen

Suuren liikuntatapahtuman voi järjestää myös verkossa, esimerkiksi vuoden 2020 School Action Day järjestettiin koronan takia verkossa. Tilaisuus koostui mm. yhteisistä ohjatuista liikuntahetkistä, some-tähtien haastatteluista ja koululaisryhmien tekemien liikunta-aiheisten videoiden palkitsemisista.

NAPPISUORITUS-TAPAHTUMAN KOKEMUKSIA

"Tulin kyllä uudestaan jos vaan järjestetään"

- Nappisuoritus-tapahtuman osallistuja

"Tärkeää oli myös, että jokaiselle löytyy jotakin kivaa ja kaikki pääsevät osallistumaan päivään"

- Kisakallion urheiluopiston liikunnan perustutkinnon opiskelijat, jotka vastasivat käytännön toteutuksesta

"Parasta tuntui olevan lajikokeilu, jossa sai viipyä pidempään sen lajin parissa, mistä eniten innostui"

- Nappisuoritus-tapahtumaan koululaisryhmän kanssa osallistunut ammatillinen erityisopettaja

"Curling oli parasta"

- Nappisuoritus-tapahtuman osallistuja



VINKKILISTA SUURTEN TAPAHTUMIEN JÄRJESTÄMISEEN

- Sovi yhteistyökumppaneista. Pidä yhteistyöpalavereissa aina muistiota, niin tieto kulkee kaikkien järjestäjätahojen kesken samanlaisena.
- Kartoita osallistujajoukko ja lähetä kutsut ajoissa, kirjoita selkeät ilmoittautumisohjeet.
- Varmista paikka ja tee varaukset. Järjestä kuljetukset.
- Hanki tarvittaessa sponsorit tai huolehdi osallistujien ilmoittautumiset ja maksujärjestelyt osallistumismaksuista kuntoon.
- Varmista välineiden saantimahdollisuus ja hyödynnä lainausmahdollisuuksia.
- Ota suunnittelussa huomioon sujuva kulku tilojen/tehtäväpaikkojen välillä. Tee kartta eri pisteistä ja tiloista, ja jaa osallistujille/avustajille.
- Pohdi järjestetäänkö tilaisuudessa ruokailu ja miten se tarvittaessa toteutetaan. Pohdi myös mahdollisia majoitustarpeita ja -järjestelyjä.
- Varaa riittävästä osaavia ohjaajia ja avustajia.
- Huolehdi viestinnästä ja mediasuhteista. Varmista kuvausluvat etukäteen. Lähetä kuvagalleria osallistujille.
- Kerää palautteet osallistujilta ja hyödynnä palautetta seuraavien tapahtumien järjestämisessä.

Vinkki 4: Arki liikuttaa ja lisää hyvinvointia

Arjen pienet teot – suuri vaikutus.

Aina kun vain mahdollista, liiku. Nouse ylös penkistä, kävele portaat hissin asemesta, tee lyhyitä kävelylenkkejä tai syväkyykkyä. Liikunnan lisäksi arjessa tarvitaan hyvään oloon riittävä uni ja terveellinen ruokarytmi, jossa kannattaa hypätä napostelujen yli.

Liikkuminen ei ole sama kuin liikunta harrastuksena, mutta erityistä tukea tarvitsevalle nuorelle ohjattu liikunta on tarpeen, sillä omatoimisesti liikkeellelähtö voi jäädä toteutumatta. Harrastustakuulla turvataan jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus vähintään yhteen mieluisaan harrastukseen (OKM 2017). Harrastustakuu varmistaa yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon kaikille nuorille, mutta vielä on matkaa todelliseen arjen tasa-arvoon. Jos erityisnuorella ei ole yhtään kaveria, on vaikea lähteä liikkeelle. Liika kilpailuhenkisyys liikuntaharrastuksessa voi tehdä arjesta myös stressaavaa ja aiheuttaa mielenterveysongelmia. Esteiden yli kannattaa kuitenkin aktiivisesti pyrkiä.

Arjen pienet teot ovat asioita, joihin on tietoisesti opeteltava. Kun asiat toistaa päivittäin ja viikoittain, uusi rytmi vakiintuu parissa viikossa. Arjen teot liittyvät aktiiviseen liikkumiseen, mutta myös unirytmien ja riittävään hyvän unen määrään. Ruokarytmi on tärkeä osa kokonaishyvinvointia. Aterioiden säännöllisyys ja lautasmallin mukainen sisältö ovat tärkeitä hyvinvoinnin turvaamiseksi. Ota tavaksi esim. televisiota katsoessasi nousta välillä ylös tuolilta tai sohvalta, oikaise selkää ja tee vaikka muutama kyykky. Lähdä liikkeelle ulos ja mene vaikka elokuviin, kirjastoon, näyteikkunakierrokselle, lintuja bongaamaan tai ottamaan valokuvia lähiympäristöstä. Ota teknologia avuksi ja mittaa arjessa otettuja askeleita.



VINKKEJÄ TOTEUTTAMISEEN NUORILLE ITSELLEEN (TAI HEIDÄN KANSSAAN TYÖSKENTELEVILLE Keskustelunaiheiksi)

1. Liiku joka päivä edes vähän. Jo 15 minuuttia on terveydelle hyväksi.
2. Tee viikottainen "liikuntalukujärjestys" ja noudata sitä.
3. Etsi aktiivisesti vaihtoehtoja sähköisen ruudun äärellä istumiselle. Mene ulos, bongaa lintuja, katsele pilviä tai vaikka näyteikkunoita.
4. Mieti, mistä oikeasti pidät tai voisit pitää. Onko tarjolla sellaista vaihtoehtoa, johon voisi mennä mukaan. Voisiko sellaista järjestää itse ja kutsua kavereita mukaan?
5. Tee valintoja. Portaat hissin asemesta, kävellen auton asemesta, pyöräillen bussin asemesta, porkkanat chipsien asemesta, ajoissa nukkumaan myöhäiselokuvan asemesta jne.
6. Paikallaan liikkuminen kannattaa. Tee kyykkyä, pyörittele hartioita, ota tasapainolauta ja hulavanne käyttöön.
7. Hanki kuntosalikortti, sarjalippu uimahalliin tai sovi kaverin kanssa lenkille lähdistä, niin et jää sohvalle makaamaan.
8. Tarjoudu itse lenkkikaveriksi arkeen tai vaikka kauppakassin kantajaksi naapurille.

Motivoi, kannusta, mahdollista - liikunnallisen elämäntavan aloittaminen sekä sen jatkaminen edellyttävät usein nuoren motivointia ja mahdollisuuksien luomista. Nappi-verkkokyselyn (Laitinen & Meristö 2020) tulosten perusteella siihen on monenlaisia käytännön konsteja ja keinoja.

”Tiedotuksen tulisi olla saavutettavaa ja tilojen esteettömät. Vammaispalvelujen mukaisia kyytejä tulisi olla saatavilla, ei niin että nuori joutuu miettimään, käykö ruoka-kaupassa vai harrastuksessa. Lajin pitää olla mielekäs ja ohjaajan ammattitaitoinen.”

Jatkamisen edellytyksenä on nuoren oma kokemus siitä, että harrastus on mielekäs ja että hän kokee onnistumisen kokemuksia. Eri kerroille on hyvä laittaa pieniä porkkanoita, jotta nuori tulee aina uudelleen mukaan. Liikunnasta saatava positiivinen kokemus (hyvä olo, kaverit, onnistuminen, edistyminen jne.) kannustaa jatkamaan.

”Vuorten erilaisten tarpeiden ja taitojen huomiointi toiminnassa, niin että jokainen voisi saada onnistumisen kokemuksia.”

Harrastamisen helppous ja edullisuus ovat myös tärkeitä jatkamiselle. Sijainti ei saa olla kaukana asuinpaikasta eivätkä kuljetukset eivät saa olla este, mutta ei myöskään liian kallis osallistumismaksu saa olla esteenä osallistumiselle. Tarjonnassa on hyvä olla jokaisen tasolle sopivia ryhmiä, jotka eivät aina ole sidoksissa ikään.

”Harrastusmaksuissa tukeminen, tukihenkilöt, sopivat ikäryhmät.”

Hyvä ja osaava ohjaaja tsemppaa ja kannustaa, mutta luo myös hyvää yhteishenkeä kaveriporukkaan ja pitää nuorista urheilijoista hyvää huolta. Ohjaajan on osattava luoda hyväksyvä ja kunnioittava ilmapiiri ja sopivan vaativat harjoitukset riittävän osaavalla ohjauksella. Toiminnan jatkuvuus on tärkeä, koska monelle muutokset ja epäsäännöllisyys rikkovat arjen rytmiä liikaa. Ohjaajien vaihtuvuus sekä ajankohtien tai tilojen muutokset voivat muodostua osallistumisen esteeksi. Ohjaajien lisäksi tarvitaan tukihenkilöitä.

”Osallistumisen matala kynnys, jatkuvuus toiminnassa.”

Oma kehittyminen harrastuksessa on tärkeää, ja joillekin siihen kuuluu myös mahdollisuus kilpailuihin osallistumiseen. Alusta asti on hyvä saada huoltajat / tukihenkilöt sitoutumaan harrastukseen, jotta siirtymät seuraaville kehitysportaille onnistuvat.

”Voisi vaikka asettaa pieniä välitavoitteita ja niiden saavuttamisesta joku palkinto.”

Vinkki 5: Kaverin kanssa on kivempaa

Erityistä tukea tarvitseville nuorille tarvitaan sopivaa lajitarjontaa ja mahdollisuuksia, mutta myös liikuntakaveria, jonka kanssa voi lähteä liikkumaan. Paras liikuntakaveri on omaan ikäryhmään kuuluva nuori, joka saa lähtemään liikkeelle, tulemaan mukaan ja harrastamaan sopivaa lajia. Samalla kun kunto kohenee saa myös ystäviä.

Liikuntakaveri voi olla kaveri, joka liikkuu erityisnuoren kanssa, mutta hän voi olla myös saattaja, joka vie mukaan liikuntapaikoille. Toisaalta hän voi olla avustaja, joka tukee hankalilta tuntuissa tilanteissa pääsemään mukaan porukkaan ja pysymään mukaan. Joskus liikuntakaveri voi olla personal trainerin tapainen opastaja ja kirittäjäkin.

Nappi-hankkeessa liikuntakaveritoimintaa pilotoitiin siten, että Laurean opiskelijoilla oli mahdollisuus toimia liikuntakaverina osana opintoja. Kokemusten perusteella liikuntakaverina toimiminen koettiin mieluisaksi opiskelutavaksi. Liikuntakaveritoiminnan alussa on tärkeää luottamuksen rakentaminen liikuntakaverin ja erityisnuoren sekä hänen vanhempien välillä, jotta yhteistyö lähtee toimimaan hyvin alusta lähtien. Liikuntakaveritoimintaan voi kuulua monenlaista tekemistä ja erilaisia kokemuksia. Toiminta voi olla esimerkiksi ulkoilua luonnossa, geokätköilyä, valokuvausta lajikokeiluja tai vierailuja urheilutapahtumissa. Liikuntakaverina toimiminen mahdollistaa hyvän mielen luomisen, ystävyyden syntymisen ja mahdollisuuden liikkua ja hyvässä seurassa.



Kuva 19: Anonyymi



Kuva 20: Heidi Jokinen

Liikuntakaveritoimintaa toteutettiin Nappi-hankkeessa myös Kisakallion Urheiluopiston opiskelijoiden toimesta. He toteuttivat tammikuussa 2020 kaksi liikuntakaveri-iltaa erityistä tukea tarvitseville nuorille. Nuorilta saatujen palautteen mukaan kokemukset olivat hyvin positiivisia ja toimintaa on tarkoitus jatkaa liikuntaneuvojien opinnoissa jatkossakin.

SPORTTIFRENDI-SOVELLUS

Liikuntakaverin etsimiseen voi hyödyntää myös teknologisia ratkaisuja ja tulevaisuudessa niiden hyödyntäminen todennäköisesti yleistyy entisestään. Nappi-hankkeessa liikuntakaverin etsimiseen pilotoitiin startup-yritys Superlaiffi Oy:n kehittämää digitaalista Sporttifrendi-sovellusta.

Sporttifrendin ja Nappi-hankkeen yhteistyökokeilun tavoitteena oli aktivoida kaiken kuntoisia erityistä tukea tarvitsevia nuoria liikkumaan ja pitämään motivaatiota liikuntaan sovelluksen oman palkitsemisjärjestelmän sekä vertaistuen avulla vaikka epidemia rajoitti sosiaalisia kanssakäymisiä.

Sporttifrendi-sovellusta oli testattavana Nappi-hankkeessa vuoden 2020 toukokuun lopusta syyskuun loppuun.. Selkeästi sovelluksesta saattaa tulevaisuudessa olla apua erityistä tukea tarvitsevien nuorten liikuntakaverin löytymiseen mutta se vaatii jatkokehittelyä ja sovellusten käytön yleistymistä. On myös huomioitava, että osa potentiaalisesta sovelluksen käyttäjäkunnasta voi tarvita apua



Kuvat 21 & 22: Heidi Jokinen

Liikuntakaveritoiminnan ja Sporttifrendi-sovelluksen lisäksi oman ikäistä liikunnallista seuraa voi löytää esimerkiksi valtakunnallisilta liikuntaleireiltä ja -tapahtumista. Tällaisia ovat mm. Suomen Paralympiakomitean järjestämät Special Olympics –leirit sekä Junior Games –kilpailutapahtumat. Suomen Paralympiakomitealla on myös Valtti-toimintaa, jonka kautta voi saada oman liikuntakaverin.

Vinkki 6: Teknologiasta tukea

Teknologisilla laitteilla voidaan seurata omaa liikunnallista etenemistä tai kokeilla uusia lajeja virtuaalisessa ympäristössä.

Aktiivisuusmittari auttaa oman etenemisen seurannassa ja kannustaa säännölliseen liikkumiseen. Nappi-hankkeessa aktiivisuusrannekkeita jaettiin erityistä tukea tarvitseville nuorille kolmeksi viikoksi käyttöön. Mittareiden avulla seurattiin nuorten unta, aktiivisuutta (mm. askelia) ja muuta liikkumista. Lisäksi nuoret pitivät vapaaehtoista aktiivisuuspäiväkirjaa. Kokemusten perusteella aktiivisuusrannekkeet lisäsivät osalla aktiivisuutta ja kiinnostusta terveellisiin elämäntapoihin, kuten sykkeen, askeleiden ja unen seuraamiseen.

Virtuaalilasien avulla voi turvallisesti kuivaharjoitella ja kokeilla uusia lajeja tai tunnustella, miltä tuntuu liikkua virtuaalisissa maisemissa, joten ne soveltuvat mainiosti myös erityisryhmien aktiviteetin lisäämiseen. Virtuaalilaseja testattiin mm. Lohjalla järjestetyssä lajikokeilupäivässä, jossa niiden avulla pääsi testaamaan erilaisia liikunnallisia aktiviteetteja, kuten nyrkkeilyä, melomista ja jäätikkökiipeilyä. Osallistujat suhtautuivat virtuaalilaseihin innostuneesti. Niiden käyttö saattaa kuitenkin olla osalle, esimerkiksi autismin kirjon nuorille, ahdistava ja pelottavakin, joten sen käyttösoveltuvuutta tulee harkita huolellisesti.



Kuva 23: Andres Urena, Unsplash



Kuva 24: Minh Pham, Unsplash



VINKKEJÄ TEKNOLOGIAN HYÖDYNTÄMISEEN

- Pohdi mihin tarkoitukseen väline tulee (esim. aktiivisuuden seuranta vai virtuaaliset liikkumisympäristöt). Kartoita mahdollisia kokemuksia esimerkiksi nuoren kaveripiiristä.
- Selvitä saako laitteita lainattua jostain.
- Ota huomioon helppo käytettävyys, jotta nuori osaa käyttää laitetta ja sovellusta.
- Ota huomioon myös se, että esim. rannekkeiden käyttöä täytyy opetella kädestä pitäen. Laitte voi pelottaa tai jopa ahdistaa, ellei siihen tutustu kunnolla.
- Innosta nuoria seuraamaan omaa suoritusta ja edistymistä teknologian avulla. Se kannustaa.
- Tutustu verkossa olevaan tarjontaan välineistä ja sovelluksista ja sovelta sieltä saatuja ideoita paikallisesti.
- Kysy nuorilta itseltään, mikä heitä kiinnostaa ja motivoi.
- Pohtikaa porukalla, miten teknologia mahdollistaa korona-aikanakin yhteisen tekemisen ja ohjauksen etänä ja opetelkaa sitä yhdessä.
- Ota turvallisuusnäkökulmat huomioon ja varmista etteivät ulkopuoliset tahot pääse osallistumaan sovelluksen kautta sellaiseen toimintaan, johon he eivät kuulu.

Vinkki 7: Asumisyksikkö liikkuu ja liikuttaa

Erityistä tukea tarvitsevat nuoret joutuvat vaihtamaan paikkakuntaakin muuttaessaan lapsuudenkodista omaan asuntoon, jos kotikunnassa ei ole sopivaa tuetun asumisen muotoa tarjolla. Tuettu asuminen asumisyksikkötyyppisessä ratkaisussa voi olla hyvä startti liikunnallisen aktiivisuuden lisäämiseen, mikäli se otetaan osaksi asumisyksikön arkea ja viikko-ohjelmaa. Toteutus edellyttää ohjaajilta kiinnostusta nuorten hyvinvoinnin edistämiseen ja aktiivisuutta liikuntamahdollisuuksien lisäämiseen.

Eräässä asumisyksikössä liikunnallisia aktiviteetteja tarjotaan systemaattisesti asukkaille erilaisen tapahtumien muodossa. Kun maailmalla on olympialaiset, pidetään asumisyksikössä myös omat olympialaiset ja kaikilla on myös oma kisapassi, johon suoritukset merkitään. Kesäpäivien yhteydessä asukkaat kisaavat moniottelussa, jossa liikunnallisten lajien lisäksi mukana on vaikkapa tietokilpailu. Lajeja myös kehitellään ja sovelletaan yhdessä asukkaiden kanssa. Toisinaan saunavihdasta saa hyvän heittovälineen, toisinaan taas skeittilauta on hyvä kulkualusta vieritettävälle pallolle. Asuin-yksikön pihan yhteyteen on myös rakennettu kuntoportaat, joiden pohjalta on tehty monenlaisia liikkumishaasteita ja -rasteja asukkaille yhteisestikin toteutettavaksi. Kun jokainen kantaa kortensa kekoon, yhteinen tavoite on saavutettavissa, mistä vaikkapa kasvava helmien lukumäärä lasipurkissa on kaikille konkreettinen todiste ja kannustin. Asukkaiden käytössä on myös side by side –polkupyörä, jonka kanssa pääsee totuttomattomampikin polkija pyöräretkelle yhdessä ohjaajan kanssa. Asukkaat tekevät ohjaajien kanssa myös yhteisiä uimahalli-/rantakäyntejä ja kävelylenkkejä, osallistutaan joukkotapahtumiin kuten kuntoviton sekä tietysti tehdään kävellen kauppareissuja.



Kuva 25: Annelis, Wikipedia Commons. Lisenssi: CC BY-SA 3.0

Nappi-hankkeessa Laurea toteutti yhteistyötä myös lastenkodin kanssa. Yhteistyön aluksi lastenkodin nuorille tehtiin kysely heidän liikuntatavoistaan ja toiveistaan. Tulosten pohjalta Laurean sairaanhoitaja- ja sosionomiopiskelijat suunnittelivat kaksi liikunta- ja hyvinvointipäivää. Ensimmäisessä tapahtumassa leivottiin pizzaa ja kokeiltiin sumopainia. Toisen tapahtuman aiheina oli kuplafutis ja kasvonaamioiden tekeminen. Toinen tapahtuma jouduttiin kuitenkin perumaan koronatilanteen vuoksi. Laurean opiskelijat valmistelivat kuitenkin videot omista aiheistaan ja lähettivät ne nuorille katsottavaksi.

Vinkki 8: Uni ja lepo

Riittävä lepo palauttaa kehon ja aivot. Levätessä mieli virkistyy, jotta jaksat seuraavan päivän koulua, työtä ja liikuntaa. Nuku yöllä. Jaksaa päivällä.

Yleinen suositus unen tarpeeksi on noin 8 tuntia yössä. Mutta tässä on yksilöllisiä eroja ja usein erityistä tukea tarvitseva nuori tarvitsee jopa enemmän unta (kts. esim. Uniliitto 2019; Terve koululainen 2020). Asiantuntijat suosittelevat pitämään kiinni säännöllisestä unirytmistä, missä herätys ja nukkumaanmeno aika pidetään päivittäin samoina. Jopa viikonloppuna, sillä ajoittain myöhään nukkuminen voi vaikeuttaa ajoissa nukahtamista, kun arki taas koittaa.

Liikunnan vastapainoksi tarvitaan lepopäiviä. Esimerkiksi 3 – 5 urheilupäivän jälkeen on hyvä pitää 1 – 2 päivää lepoa, joiden aikana kannattaa harrastaa korkeintaan rauhallisesta liikuntaa. Urheiluksi voidaan tässä laskea yli puolen tunnin hengästymisen ja hikoilu. Urheilun ja liikunnan on hyvä olla monipuolista, jotta vältymme rasitusvammoilta ja voimme täysin nauttia urheilun ja liikunnan tuomista hyödyistä ja iloista.

Levon saamista ja rauhoittumista voivat haitata hermoston ärsytystila, mitä aiheuttavat mm. stressi, kiire, liika tietotekniikan käyttö, viihde, melu. Pahimmassa tapauksessa hermoston pitkittynyt yliaktiivinen tila voi aiheuttaa haitallisia fyysisiä ja psyykkisiä oireita (päänsärkyä, vatsakipua, unihäiriöitä, masennusta, ym.).

Rentoutuminen onnistuu ulkoilemalla, lukemalla, kuuntelemalla musiikkia ja joskus vain olemalla tai 'löhöämällä'. Hengähdystauot ovat tärkeitä, koulussa tai töissä tauon voi toteuttaa lyhyellä kävelyllä yksin tai ystävien kanssa.

Mahdolliset päiväunet ovat hyvä ohjeiden mukaan pitää lyhyinä (15 – 30 min) ja ne kannattaa nukkua ajoissa, etteivät ne vaikeuta illalla nukahtamista. Niille, joilla on taipumusta nukahtaa ennen nukkumaanmeno, suositellaan sohvalta nousemista ja jotain kevyttä toimintaa.



VINKKEJÄ

- Makuuhuoneen on hyvä olla hiljainen ja viileä
- Säännöllinen rytmi: nukkumaan meno ja herätys
- Taukoja päivän tohinasta
- Ihminen on parhaimmillaan levänneenä ja rentona, silloin onnistuu oppiminen ja asioiden tekeminen

Vinkki 9: Hyvä ja terveellinen ravinto

Syö oikein niin voit hyvin. Oikea syöminen vaikuttaa jaksamiseen, uneen ja terveyteen.

Paras vaihtoehto on syödä säännöllisesti sopivan kokoisia annoksia terveellistä koti- tai arkiruokaa. Asiantuntijat suosittelevat pysymään selkeissä ruoka- ja välipala-ajoissa ja välttämään napostelua niiden välillä sekä hotkimista (kts. esim. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014; Ruokavirasto 2020; God mat for Kropp og helese 2019). Tutkimusten mukaan huolellinen pureskelu helpottaa ruoan sulatusta. Läpi päivän tulee muistaa juoda vettä, myös ateria-aikojen välillä.

Sopiva määrä ruokaa ja juomaa ovat ihmiselle perustarve sekä myös pohja hyvälle terveydelle. Pitämällä ruokapäiväkirjaa voit laskea tarkkaan, mitä syöt sekä arvioida syömäsi ruoan ravintoarvoa (kalorit, vitamiinit, hivenaineet, ym.). Suositukset perustuvat keskiarvoille ja niiden ei aivan sellaisenaan sanota soveltuvat kaikille, mutta yksilölliset erot huomioiden ne ovat erinomainen lähtökohta.

On muistettava, että osa meistä saattaa sairastua syömishäiriöön, jossa syödään joko liian vähän tai liikaa. Molemmat ovat vaaraksi. Yritä auttaa ystävää, jos huomaat, että hänen ruokailutottumuksensa alkavat merkittävästi poiketa totutusta terveellisestä ruokailurytmistä ja -määrästä.

Joissain tilanteissa tarvitaan jopa ammattiauttajaa, jonka kanssa voi käydä ravintokeskustelun seuraavista aiheista:

- Ruokailurytmi ja juomatavat (ateriat, välipalat, napostelu, herkut / juominen aterioilla, aterioiden väleillä.
- Ruoka-ajat (erityisesti arkena)
- Halu muuttaa tottumuksia (mm. ruokahalu)

Lautasmalli, jossa kolmannes lautasesta on kasviksia, kolmannes hiilihydraattia ja kolmannes proteiinia ohjaa syömään monipuolisesti, mikä on terveellisen ruokavalion perusta. Joissain lautasmallisuosituksissa jopa puolet on kasviksia. (Ruokavirasto 2020)



VINKKEJÄ

Syö:

- Säännölliset ruoka-ajat (ateriat ja välipalat)
- Sopivan kokoiset annokset
- Lautasmalli
- Älä napostele – pidä mieluummin, vaikka karkkipäivä kerran viikossa
- Syö arki- / kotiruokaa – vältä eineksiä, 'roskaruokaa', herkkuja

Juo:

- Juo vettä – vältä limua ja sokerisia mehuja
- Alkoholia harvoin ja silloinkin kohtuudella

Vinkki 10: Verkostolla toimintaa ja jatkuvuutta

Verkostomainen toiminta auttaa sitouttamaan alueen toimijoita yhteiseen tekemiseen ja luo jatkuvuutta toiminnalle. Nappi-hankkeessa aktiivista verkoston toimintaa toteutettiin Lohjan Nappi-toimijoiden säännöllisissä tapaamisissa, joissa ideoitiin ja suunniteltiin alueella järjestettäviä tapahtumia, vaihdettiin kokemuksia sekä myös toteutettiin tapahtumia nuorille. Verkostolla oli merkittävä rooli esimerkiksi tässä oppaassa mainittujen liikuntalajikokeilujen sekä Nappisuoritus-tapahtuman toteuttamisissa.

Verkosto toimi itseohjautuvasti, mikä oli helppoa, koska toimijat tunsivat toisensa entuudestaan. Säännöllisiä tapaamisia järjestettiin noin 1,5 – 2 kuukauden välein. Nappi-hankkeen koordinaattorina toimiva Laurea-ammattikorkeakoulu teki tapaamisista yleensä muistion. Verkoston jäseniin kuuluivat mm. hankkeen kumppanit eli Kisakallion urheiluoipisto ja Lohjan kaupunki (vammapalvelut ja liikuntapalvelut), sekä alueen kouluja ja urheiluseuroja.



Kuva 26: Ilpo Vuorivirta



VINKKEJÄ VERKOSTON TOIMINTAAN

- Pienemmällä paikkakunnalla kaikki tuntevat toisensa ja on helpompi verkostoitua, isommissa paikoissa tarvitaan ehkä enemmän organisoitua toimintaa.
- Järjestä tapahtumia tarpeeksi säännöllisesti, jotta siitä tulee tapa.
- Pyrkikää pitämään tapahtumat ajallisesti tiiviinä ja valitkaa tapaamisajat siten, että mahdollisimman monella on mahdollisuus osallistua.
- Järjestäkään verkoston tapaamisia eri osapuolten luona, jolloin kenenkään resurssit eivät kuormitu liikaa.
- Tapaamisia kannattaa järjestää myös virtuaalisesti.
- Jos toiminnan taustalla on hanke, koordinaattori on luonteva koollekutsuja. Ilman hanketta koollekutsuminen voi olla vaikka kiertävä sen mukaan, kenen luona on tarkoitus kokoontua.
- Tilaisuuksista kannattaa pitää pientä muistiotä, jotta tieto kulkee myös niille, jotka eivät ole päässeet paikalle.
- Verkosto kannattaa pitää avoimena myös uusille toimijoille. Näin vältetään sisäpiirimäisen toiminnan leimalta.

Linkkejä



SOVELLA JA KOKEILE, ETSI UUTTA TIETOA JA IDEOITA!

Suomen Paralympiakomitea on listannut kattavasti mm.

- Erilaisia lasten ja nuorten liikuntavinkkejä:
<https://www.paralympia.fi/palvelut/materiaalit/lasten-ja-nuorten-liikuntavinkit>
- Pelivinkkejä:
<https://www.paralympia.fi/palvelut/materiaalit/sovella-ja-ideoi-pelivinkit>
- Jumppaohjeita:
<https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/Sovellajaideoi/jumppakortit.pdf>
- Paralympiakomitean Valtti-ohjelma pyrkii löytämään löytämään erityistä tukea tarvitseville lapsille liikuntaharrastuksen:
<https://www.paralympia.fi/liikunta/lapset-ja-nuoret/valtti>



Nappi-hankkeessa tuotettu tanssivideo kaiken tasoille tanssijoille:
https://video.laurea.fi/media/t/o_ep3qop4h



VÄLINEITÄ VOI LAINATA!

Välineet.fi on toimintavälineitä sekä vammaisurheilun ja -liikunnan apuvälineitä Suomessa vuokraavien tahojen yhteinen verkkopalvelu. Tarkoituksena on helpottaa asiakasta löytämään sopiva, juuri hänen tarvitsemansa apu- tai toimintaväline.

Tutustu oman kuntasi tarjontaan. Ota yhteyttä seuroihin, oppilaitoksiin ja yhdistyksiin ja ehdota yhteistyötä. Ota esimerkkejä muilta paikkakunnilta ja sovelta niitä omalle alueelle.

Kirjallisuutta

Aarnio, K. & Jokinen, H. 2020. Liikuntakaveri lisää erityistä tukea tarvitsevan nuoren aktiivisuutta. <https://journal.laurea.fi/liikuntakaveri-lisaa-erityista-tukea-tarvitsevan-nuoren-aktiivisuutta/>

God mat for Kropp og helese. 2019. Marianne Nordström & Svein Olav Kolstet (toim.), Fagbokforlaget, Bergen, Norja.

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.) 2019. Takuulla liikuntaa. Kyselytutkimus toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta ja vapaa-ajasta. Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 142 / Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:5. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Takuulla_liikuntaa_Verkkojulkaisu_020619.pdf

Jokinen, H. & Repo Jamal, H. 2020. Nappi-hanke erityistä tukea tarvitsevien nuorten liikunnallisen elämäntavan edistäjänä. Konferenssiposteri. 16. kansallinen hoitotieteellinen konferenssi 30.9.-1.10.2020. Hoitotieteiden tutkimusseura HTTS ry ja Itä-Suomen yliopiston hoitotieteen laitos.

Kallio, T. & Liede, I. 2020. Erityistä tukea tarvitsevien nuorten kokemuksia liikuntalajikokeiluista. Opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu (tulossa 2020).

Kannisto, K., Tuomisto, O. & Taponen, J. 2019 Liikunnallisten harrastusten vaikutukset erityistä tukea tarvitsevien nuorten hyvinvointiin, osallisuuteen ja syrjäytymiseen. Opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201904014136>

Laitinen, J. & Meristö, T. 2020. Tsemppaa, innosta, ohjaa – toimijoiden näkemyksiä erityisnuorten liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi ja edellytysten turvaamiseksi. <https://journal.laurea.fi/tsemppaa-innosta-ohjaa-toimijoiden-nakemyksia-erityisnuorten-liikunnallisen-elamantavan-edistamiseksi-ja-edellytysten-turvaamiseksi/>

Malm, L. & Malmi, L. 2020. Erityisnuorten osallistuminen ryhmäliikuntaan – kartoitus ohjaajien näkemyksistä. Opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202004235695>

Malmi, L., Malm, L. & Repo Jamal, H. 2020. Erityisnuoret tarvitsevat kannustavaa ja välittävää ohjaajaa harrastamisensa tueksi. <https://journal.laurea.fi/erityisnuoret-tarvitsevat-kannustavaa-ja-valittavaa-ohjaajaa-harrastamisensa-tueksi/>

Meristö, T. & Laitinen, J. 2019. NAPPI-hanke saa erityisnuoret liikkeelle! <https://journal.laurea.fi/nappi-hanke-saa-erityisnuoret-liikkeelle/>

OKM. 2017. Valtakunnallinen nuorisotyön ja –politiikan ohjelma 2017-2019. Opetus- ja kulttuuriministeriön valmisteluryhmän mietintö 12.10.2017. <https://minedu.fi/documents/1410845/4274093/VANUPO+FI+2017+final.pdf/92502e8e-0cd0-40f0-b097-5ef39e1d529f/VANUPO+FI+2017+final.pdf>

Parkkinen, M., Ahokas, I., Kiviluoto, K., Saarimaa, R. & Tapio, P. 2019. Liikunnallisen elämäntavan haasteita ja ratkaisuja: STYLE-hankkeen sidosryhmätyöpajojen tulokset. Tutu eJulkaisuja 13/2019. Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun yliopisto. ISBN 978-952-249-539-6, ISSN 1797-1322.

Portman, T. & Tammi, N. 2019. Erityistä tukea tarvitsevien nuorten liikunnallinen lajikokeilupäivä. Opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019112923333>

Repo Jamal, H. 2019. "Oi kun tulis taas uudestaan!" – Erityislasten liikuntaseikkailupäivä Nappi-hankkeessa opiskelijoiden toteuttamana. The Finnish Journal of Rehabilitation.

Ruokavirasto 2020. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Ruokaviraston verkkosivut: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>

Saarinko, J., Akkola, E., Suominen, J., Pokka, S., Ruoslahti, H., Jokinen, H. 2020. Erityistä tukea tarvitsevien nuorten liikunnallinen elämäntapa. <https://journal.laurea.fi/erityista-tukea-tarvitsevien-nuorten-liikunnallinen-elamantapa/>

Savolainen, L. 2019. Opinnäytetyö. Erityistä tukea tarvitsevat nuoret ja toimintakyvyn ongelmat – liikunnallisiin aktiviteetteihin osallistumisen esteitä. Opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201905057613>

Terve koululainen 2020. Lepo ja rentoutuminen. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/lepo-ja-rentoutuminen/>

Tuohimaa, H., Meristö, T. & Piri, M. (toim.) 2013. Häiriö polulla – NV-perheiden hyvinvointipolun nykytilanne ja haasteet Länsi-Uudellamaalla. Laurea-ammattikorkeakoulu.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014 Terveystietä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Vesanen, J. & Könnömäki, S. 2019. Opas erityistä tukea tarvitsevien nuorten liikuntakaveriksi haluaville: integroiva kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019052010771>

UKK-instituutti 2020a. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. UKK-instituutin verkkosivut. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset>

UKK-instituutti 2020b. Soveltavat liikkumisen suositukset. UKK-instituutin verkkosivut. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/soveltavat-liikkumisen-suositukset>

Nappi-hanke on saanut sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta (2018-2020) erityistä tukea tarvitsevien nuorten liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi.

Laurea-ammattikorkeakoulu on ollut hankkeen koordinaattori.

NAPPI-HANKKEEN OHJAUSRYHMÄN JÄSENET

Tiina Siivonen, Suomen Paralympiakomitea
Sanna Blair, Live Ammattiopisto
Mari Heikkilä, Kisakallion urheiluopisto
Kirsi Rasinen, Aurinkolinna ry
Minna Mäenpää, Hiidenseudun omaishoitajat ry / Neuris ry
Nina Hirvonen, Kehitysvammaisten Palvelusäätiö – KVPS
Satu Koivurinne, Kehitysvammaisten Palvelusäätiö – KVPS
Jukka Karén, Lohjan kaupunki (aluksi Tomas Öhman)
Anni Helldan, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL
Virpi Mikama, Espoon kaupunki

YHTEISTYÖKUMPPANIT

Espoon kaupunki (liikuntapalvelut)
Hiidenseudun omaishoitajat ry
Kehitysvammaisten Palvelusäätiö – KVPS
Live ammattiopisto
Kiiipulan koulutus- ja kuntoutuskeskus
Kisakallion urheiluopisto
Lohjan kaupunki (vammaispalvelut ja liikuntakeskus, yhteistyökoulut)
Lohjan Pallo
Länsi-Uudenmaan Neuris ry
Nummelan Palloseura NuPs
Tapiolan Honka ry
Suomen Koripalloliitto ry
Suomen Paralympiakomitea (31.12.2019 asti VAU RY)
Kouluja

LAUREAN-AMMATTIKORKEAKOULUN HANKETIIMI 2018-2020

Heidi Jokinen, lehtori (projektipäällikkö 1.3.2019 -31.12.2020)
Jukka Laitinen, hankeasiantuntija (projektipäällikkö 1.10.2018-28.2.2019)
Tarja Meristö, yliopettaja
Anja Mertanen, lehtori (viestintäasiantuntija 1.10.2019 – 30.4.2020)
Hanna Repo Jamal, lehtori
Harri Ruoslahti, lehtori
Sievers, Anna, lehtori (projektipäällikkö 1.1.2018-30.9.2018)



NAPPI - ERITYISTUKEA TARVITSEVIEN NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN JA HYVINVOINTI

Nappi-hankkeen (1.2.2018 - 31.12.2020) tavoitteena oli edistää erityistä tukea tarvitsevien nuorten terveyttä ja hyvinvointia ja osallisuutta eri elämäntilanteilla mahdollistamalla heille liikunnallinen elämäntapa.

Hanke on järjestänyt Uudenmaan alueella eri liikuntalajeihin liittyviä tapahtumia ja kokeiluja erityistä tukea tarvitsevien nuorten liikunnallisen elämäntavan ja harrastustoiminnan tukemiseksi yhteistyössä järjestöjen, oppilaitosten ja asumisyksiköiden sekä kuntien vammaispalveluiden ja koulutoimen kanssa.

Lisäksi hanke levittänyt tietoisuutta erityistä tukea tarvitsevien nuorten terveyden, hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämisestä. Sekä kehittänyt materiaaleja tuloksien levittämistä ja juurruttamista varten.

Hankkeelle on myönnetty Sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.

Liikuntaa erityisnuorille! #nappihanke



Liikuntaa erityisnuorille! #nappihanke



Jukka Laitinen, Tarja Meristö, Heidi Jokinen,
Harri Ruoslahti & Hanna Repo Jamal (2020):

**NAPPI -
vinkkejä erityistä tukea tarvitsevan nuoren
liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi**



Oppaaseen on koottu vinkkejä erityistä tukea tarvitsevien nuorten liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi. Opas perustuu v. 2018-2020 saatuihin kokemuksiin Nappi-hankkeessa, jossa toteutettiin Lohjan ja Espoon alueella erityistä tukea tarvitsevien nuorten kanssa erilaisia tapahtumia ja tempauksia erilaisissa ympäristöissä. Tapahtumia järjestettiin mm. koulussa ja kaupungin liikuntapaikoissa sisällä ja ulkona sekä asumis- ja hoitoyksiköissä.

Oppaassa annetaan lyhyet vinkkilistat tapahtumien järjestäjille. Vinkeissä pohditaan myös mahdollisuuksia löytää nuorille liikuntakaveri tai saada apua vaikkapa digitaalisesta teknologiasta liikuntaharrastuksen jatkamiseen. Arjen pienet teot liikkumisessa, mutta myös ravinto- ja univalinnoissa vaikuttavat kokonaishyvinvointiin.

Vinkit soveltuvat kaikille, jotka haluavat pohtia ja edistää erityistä tukea tarvitsevien nuorten liikunnallista elämäntapaa. Tavoitteena on saada kaikki nuoret liikkeelle itselleen sopivalla tavalla. Liikunnallinen elämäntapa on hauska ja mielekäs harrastus, josta saa iloa ja hyvää mieltä ja joka vaikuttaa positiivisesti kokonaishyvinvointiin.