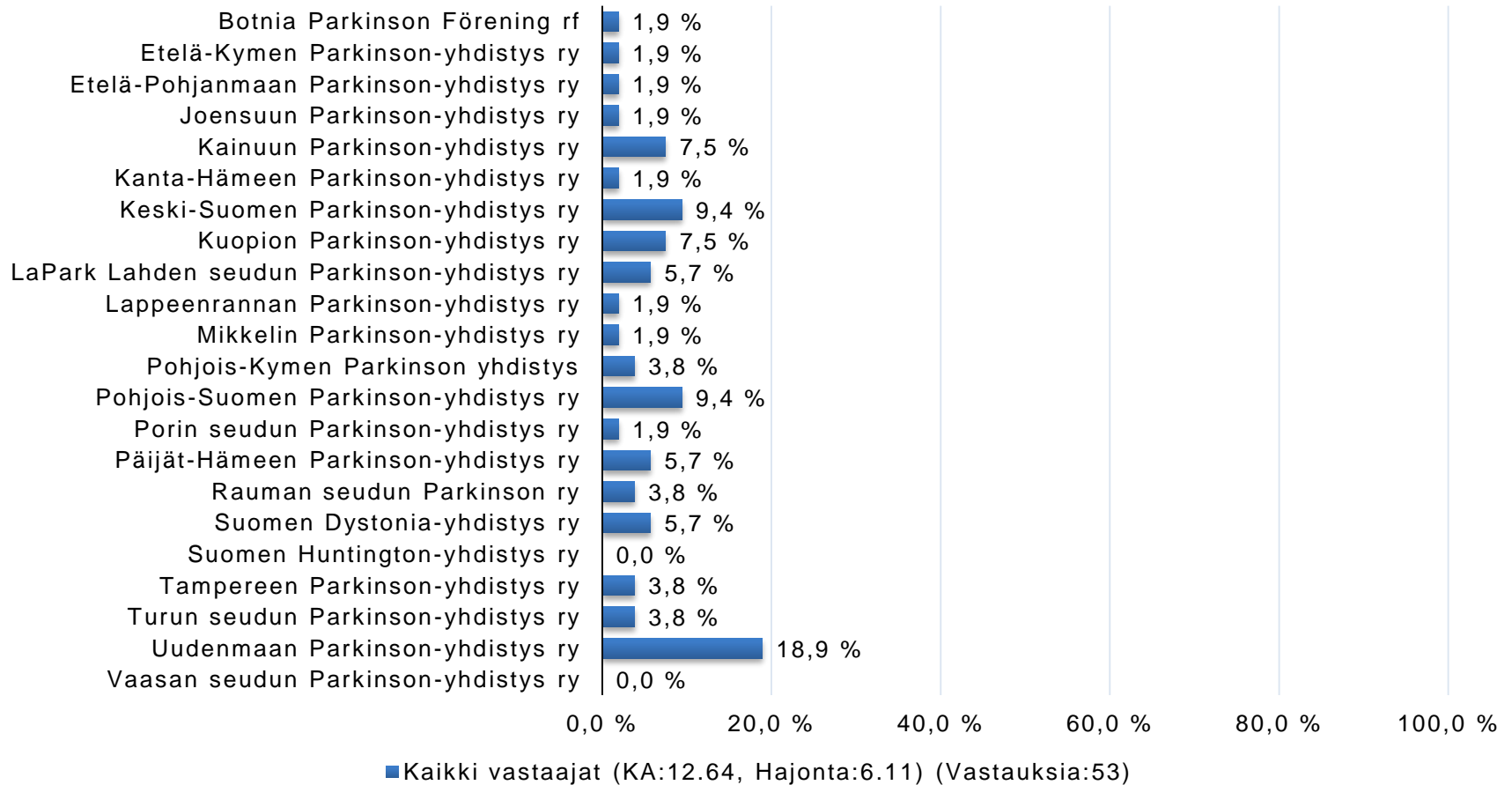


Liikuntakysely 2018

11.2.2019

1. Yhdistys



2. Jos vastaaja edustaa jotain kerhoa, mitä? (Kaikki vastaajat)

- Joutsan seutu
- Orimattilan
- Olen Vantaan Parkinson -kerhon sihteeri ja tässä ominaisuudessa kirjoitan
- Salon seudun Parkinsonkerho
- Pudasjärven kerho
- Edustan yhdistystä, asun Sotkamossa ja meillä on tapana kokoontua keskenään omalla paikkakunnalla, mutta kerhoa ei ole.
- Tikkurilan Parkinson-kerhoa
- Itä-Helsingin parkinson-kerho
- Turun seudun Parkinson-kerho
Liikuntavastaava
Sihteeri
- Kirkkonummen seudun Parkinson-kerho
- Lohja
- Porvoon seudun Parkinson-kerho
- Keski-Uudenmaan Parkinson-kerho
- Varkauden Seudun Parkinson-Kerho

2. Jos vastaaja edustaa jotain kerhoa, mitä? (Kaikki vastaajat)

- Mäntän seudun Parkinsonkerho
- Jyväskylän Dystonia vertaistukiryhmä
- Rovaniemen Parkinson kerho
- Heinolan Parkinson-kerho
- Tampereen Parkinson yhdistys ry
- Curling-ja boccia-kerhot
- Etelä-Pohjanmaan Dystonia-kerho
- Tampereen vertaistukiryhmä
- LaParkin Orimattilan kerho
- suonenjoen aivoparkki
- Sotkamon tukiryhmä (ei kerho)
- Pudasjärvi parkinson
- Dystonia-kerho
- Joutsan Seudun Parkinson kerho
- Helsingforsnejden

2. Jos vastaaja edustaa jotain kerhoa, mitä? (Kaikki vastaajat)

- HelmiOskari Kerho
- Vieskan Parkinsonkerho
- Tampereen seudun dystonia-yhdistys
- Lohjan
- Nivalan Parkinson-kerho
- Mikkelin seudun Parkinson -kerho

3. Kuka vastaa kerhonne/yhdistyksenne liikuntatoiminnasta? (Kaikki vastaajat)

- Pekka Kuitunen
- Pekka Leutola
- Kaikkimpäätetään kuukausikokouksissamme. ja tilat anottaa Vantaan kaupungilta
Esim. Pukkapeleistä vastaa Esko Penttinen Joogasta Riina Saali.
- Liikuntavastaava Tuire Aaltonen
- Hallitus suunnitelee ja hyväksyy; liikuntavastaava toimii sovituin vastuualuein seuraavasti vastaan vesijumpasta, pociasta, pelkkiksestä ja jumpparyhmästä. Ohjaan myös tarvittaessa perjantain jumpparyhmän ja menen tutustuttamaan uutta henkilöä kuntosalille laitteisiin tarvittaessa. Keilailussa on oma vastuuhenkilö.
- Yksissä tuumin
- Ismo Sinkkonen
- liikuntavastaava Timo Kouvo
- Yhdistyksen liikuntavastaava on Rauno Seppänen ja Sotkamossa Pentti Heikkinen huolehtii viestien lähettämisestä, ja ilmoittaa kokoontumisista.
- Ei nimettyä vetäjää.
- Liikuntatoiminnasta vastaavaa ei ole nimetty
- Pekka Tontti
- Likuntavastaava/ Parkinson Liiton fysioterapeutit/Lajikohtaiset vastuuhenkilöt.

3. Kuka vastaa kerhonne/yhdistyksenne liikuntatoiminnasta? (Kaikki vastaajat)

- Jyrki Höglund
- Heikki Böös
- Ritva Stråhlmann
- Johtoryhmä tekee sopimukset tilojen käytöstä ja mahdollisista ohjaajista ja sitten on erikseen eri liikuntaryhmien yhteyshenkilöt. (Vesijumppa, keilaus, boccia/pukka ja pelkkis
- paula.sareskivi@gmail.com
- Liikuntavastaava Sirpa Tentke
- Matti Ahonen
- Keijo Haapoja
- Tällä hetkellä jokainen itse, mutta muutoksia on tulossa kun minut valittiin vuoden 2019 Suomen Dystonia Yhdistyksen liikuntavastaavaksi.
- Pentti Vuontisjärvi
- Seija-Liisa Neuvonen
- Kai Vainio on siihen nimetty, mutta kyllä me kaikki hallituksen jäsenet siihen "puutumme".
- Liikuntavastaava ja hallitus

3. Kuka vastaa kerhonne/yhdistyksenne liikuntatoiminnasta? (Kaikki vastaajat)

- sihteeri/puheenjohtaja
- Seppo Lähteenmäki vpj
Jukka Lehtonen
- Henna Ala-Risku ja hallitus
- Liikuntavastaava Raimo Kiili ja varavastaava Matti Janhonen
- Minä, Paavo Kauhanen
- Kerho liikuttaja jota ei tällä hetkellä ole.
- Sovimme kerholaisten kesken, osallistumalla Tampereen Parkinson- yhdistyksen liikuntaan
Ei vastuuhenkilöä
- Pekka Leutola
- MIKKO ELONEN APUNAAN KAUKO SARVANTO
- kalevi oikarinen
- Useimmiten ryhmänvetäjä Pentti Heikkinen
- Käytännössä liikuntavastaavat ja hallituksen aktiivit.
- Eero Määttä

3. Kuka vastaa kerhonne/yhdistyksenne liikuntatoiminnasta? (Kaikki vastaajat)

- Jouko Koskinen
- Yhdistyksellä on liikuntavastaava
- Liikuntavastaava Pekka Kuitunen
- Ei oikeen kukaan
- Vuonna 2018 oli Nalle Svensso, seuraaja valitaan 1 5.1.2019
- Paavo Kauhanen
- Heikki Humaljoki
- Rauno Seppänen liikuntavastaava
- Ei kekään
- Meillä on kolme nimettyä vastuuhenkilöä ryhmäliikunnan osalta. Aktiivisin ratkaisu on sisä-curlingissä ja keilailussa. Osallistujamäärä on kuitenkin pieni. Olemme etsineet kiinnostuneita pelkkis- ja pukka peleihin. kiinnostus on vähäistä. Keilailussa on itseohjautuva porukka. Keilaajat osallistuvat itsenäisesti kisoihin.
- Kristian Åberg, UPYn liikuntavastaava
- Heikki Böös
- Anneli Kalliokoski kerhon taustatuella
- Hallituksen jäsen on nimetty liikuntavastaavaksi. Eri lajeilla on omat vastaavansa, jotka itsekin osallistuvat näihin ryhmiin, hankkivat välineet tarvittaessa, ilmoittavat tiedotettavista asioista.

4. Minkälaisia liikuntaryhmiä teillä on ja kuinka usein ne kokoontuvat? (Kaikki vastaajat)

- Vesijumppa joka toinen maanantai, Kuntosali joka keskiviikko, Fys.terapia ryhmä 9 kk joka torstai. Kerhossa puhallustikka joka keskiviikko. Työväentalon Boccia ryhmä 9 kk joka tiistai, Keilaamassa Hartolan hallissa 9 kk noin 70%.
- Ei mitään erikseen
- Pukkaa pelaamme ma klo 15-17 ja to klo 16-17
Jooogaa harrastamme to klo 15-16 lisäksi meillä on kuukausikokousten yhteisessä äänen käytön harjoituksia musiikkia tai muuta vaihtuvaa ohjelmaa
- Parkinsonjumppaa Salossa kerran viikossa ja Perniössä kerran viikossa.
- Poccia ja pelkkis 2xviikko tiistai ja perjantai klo 12-15.
vesijumppa 1x viikko allasaika 45 min fysioterapeutin ohjaamana. Mahdollisuus myös sauna yhdessä.
omatoiminen kuntosali 1 h 1x viikko
Jumppa 1h 1xviikko liikunnanohjaajan johdolla
Keilailu 1x viikko 1h 1-4 rataa riippuen osallistujista
- Boccian pelaamista torstaisin kaksi tuntia.
- sisäcurling 1 kerta /viikko
keilailu joka päivä 1 rata 2 tuntia 14-16
- jumppa , kerran viikossa
- Keilataan joka toinen perjantai.
Terveystenhoito tarjoaa kaksi liikunnallista kuntoryhmää.
Kunnan kuntosali on käytettävissä kerran viikossa ohjaaja paikalla.
(nämä siis Sotkamossa)
- Kerho tapaamisessa joka toinen viikko pelataan Pukkaa.

4. Minkälaisia liikuntaryhmiä teillä on ja kuinka usein ne kokoontuvat? (Kaikki vastaajat)

- Yhdistyksellä ei ole varsinaisia liikuntaryhmiä
- Keilaryhmä
Keilapäivät 2 krt viikossa
- Maanantaisin Keilailuryhmä (ryhmäkoko vaihtelee 1-5)
Tiistaisin Pelkkis-peli (ryhmäkoko 2-6)
Keskiviikkona Parkinson jumppa (ryhmäkoko noin 10)
Torstaina Allasvoimistelu (ryhmäkoko 5-8)
Torstaina Boccia (ryhmäkoko 10)
Perjantaina Pelkkis peli (ryhmäkoko 8)
Joka kuukauden toiseksi viimeinen torstai Seniori-tansseja Kerho--ja Omaistapaamisen yhteydessä.
Lisäksi on kokeiltu murtomaahiihtoa Paimion Hiihtotunnelissa, haettu kki-tukea. Emme saaneet tukea tähän liikuntaan ja hiihtoharrastus on hiipumassa. mukaan lähtijöitä olisi ollut 6-8 keski-ikäistä miestä.
Kerran vuodessa käydään patkoimassa Kuhan kuonon maisemissa (ryhmäkoko noin 20)
Kaksi kertaa vuodessa käydään kotaretkellä ja metsäkävelyllä/metsäjumpalla (ryhmäkoko n.15)
Kesällä on tehty isompi yön yli pyöräretki Turun saaristoon (ryhmäkoko 5-10)
- Fysioterapeutin vetämä jumppa kerran viikossa
Keilavuoro kerran viikossa
Lauantaitapaamisissa vapaavalintaisesti sulkista, pukkaa, pelkkistä,softlentistä, pehmojalkapalloa, biljardia...
Välineitä on eri peleihin.
- Fysioterapeutin ohjaama liikuntatunti kerran viikossa.

4. Minkälaisia liikuntaryhmiä teillä on ja kuinka usein ne kokoontuvat? (Kaikki vastaajat)

- Säännöllinen tuolijumppa kerran viikossa keskiviikkoisin 1 tunti.
Mahdollista pelata sulkapalloa tai pelkkistä tiistaisin klo 10-12 pukkaa perjantaisin klo 12-14, ja keilausta kaksi kertaa viikossa
- Vesijumppa tiistaisin klo 13.00-13.30
Boccia tiistaisin 12.00-14.30
Keilaus keskiviikkoisin 15.00-16.00
Pukka = Boccia ja pelkkis torstaisin klo 16.00-17.00
Pidämme Joulutauon n. 4 vko ja kesätauon vapusta elokuun loppuun, Lisäksi n. kerran kuukaudessa Parkkis-yhteisön keilakilpailuja ja pari kertaa vuodessa osallistutaan Boccia-turnauksiin
- Yhdessä Invalidien kanssa 1 (yksi) kertaa /vko
- Jooga, 1.5 tuntia, kerran viikossa
Parkinson -jumppa, tunti kerran viikossa
Keilailua kerran viikossa 2 tuntia kerralla
Pukan peluuta kerran viikossa , 2 tuntia
Tanssitaiteilijan opastamana pari kertaa ollut tanssia syksyn aikana
Frisbee-golfia ollaan käyty ryhmässä pelaamassa kerran syksyn aikana
Alkuvuodesta lumikenkäiltiin kerran
- Keilaryhmä kerran viikossa, mölkyryhmä kaksi kertaa viikossa. Lisäksi keilaajat vierailevat kutsukilpailuissa eri paikka kunnilla. Yhdistys tukee Wanhassa Herrassa tapahtuvaa liikuntaa, esim. vesijumppaa.
- Keppijumppa -boccia kerran viikossa jumppa CD.
Uinti kerran viikossa
Tuolijumppa kerran viikossa kuntohoitajan vetämä
- Vasta suunnittelu tasolla ollaan liikuntaryhmäjuttujen suhteen.

4. Minkälaisia liikuntaryhmiä teillä on ja kuinka usein ne kokoontuvat? (Kaikki vastaajat)

- Boccia kerran viikossa
Kuntosali kerran viikossa
Keilaus kerran viikossa
- Boccia / Sisäcurling kerran viikossa 2 tuntia, Keilailu kerran viikossa 1 tunti, kansalaisopiston jumppa 1 kerran viikossa
- Keilaus maanantaisin, vesijumppa tiistaisin, ryhmäkuntosali torstaisin, jooga perjantaisin, kehitteillä on "Parkinson tanssii" - juttu, kerran jo kokoontunut.
- Boccia x 1vko, curling x 1vko, keilaaminen x 1vko, allasjumppa x 1vko
- pienimuotoisia
- | | | | |
|---------------------|------------------------|-------------------------|----|
| Vesi1jumppa | kerran viikossa | osallistujien lukumäärä | 12 |
| Salijumppa | # | # | 13 |
| Pelkkis | # | # | 10 |
| Keilaus | kaksikertaa viikossa | # | 8 |
| Kuntosali | kaksikertaa viikossa | # | 5 |
| Yhteisötanssiryhmä | kaksikeraa kuukaudessa | # | 8 |
| osallistujien määrä | | | |
- Keilaryhmä 3 x kk,
Boccia viikottain,
yhdistyksen jäsenten liikuntapäivä 2 x vuodessa
- Boccia-/pelkkisryhmä joka keskiviikko. Kevät -19 samat myös Vaajakoskella
Tanssiliikunta (ohjattu) kevätkaudella yhdeksän (9) kertaa
Keilaus kerran viikossa
pehmis-lentopallo joka lauantai
Uimahalli (Joutsan kerho) noin 1x/vko

4. Minkälaisia liikuntaryhmiä teillä on ja kuinka usein ne kokoontuvat? (Kaikki vastaajat)

- Tiistaisin boccia-kerho ja keskiviikkoisin curling-kerho
- Lähinnä jokainen kerholainen hoitaa oman liikuntansa, kerhon kokoontuessa on pieni liikunta tuokio.
- satunnaisesti
- Ei erikseen ole, kuntosalilla on käyty tutustumassa
- CURLIG KERRAN VIIKOSSA
KEILAUS KERRAN VIIKOSSA
LISÄKSI VESIJUMPPAA KAUPUNKI JÄRJESTÄÄ
NEUROLOGONEN KUNTOSALI
- kävelyretket kesäaikaan joka keskiviikko urheilukentällä, mukana 4-10 kerholaista.
boccia peliä muiden vammaisyhdistysten kanssa tiistaisin mukana 6-10 kerholaista.
mukana voimaa vanhuuteen kävelytapahtumassa mukana 6-8 kerholaista.
- Keilaus: parillisten viikkojen perjantaisin klo 12 -13
ja satunnaisesti kuntosali, hiihto, sauvakävely ja kerran vuodessa Envo kisat (=ei niin vakavasti otettavat), joissa on kolme lajia: keilaus, karaoke ja yksi vaihtuva.
- Pelkkis/Boccia 36 kertaa, kevytlentopallo 33 kertaa ja tanssi ym liikunta kertoja 20.
- Boccia - ryhmä kerran viikossa. 2 tuntia kerta. Lisäksi Bocciaa joka toinen viikko yhdessä eläkeläisten kanssa n. 2 tuntia.

4. Minkälaisia liikuntaryhmiä teillä on ja kuinka usein ne kokoontuvat? (Kaikki vastaajat)

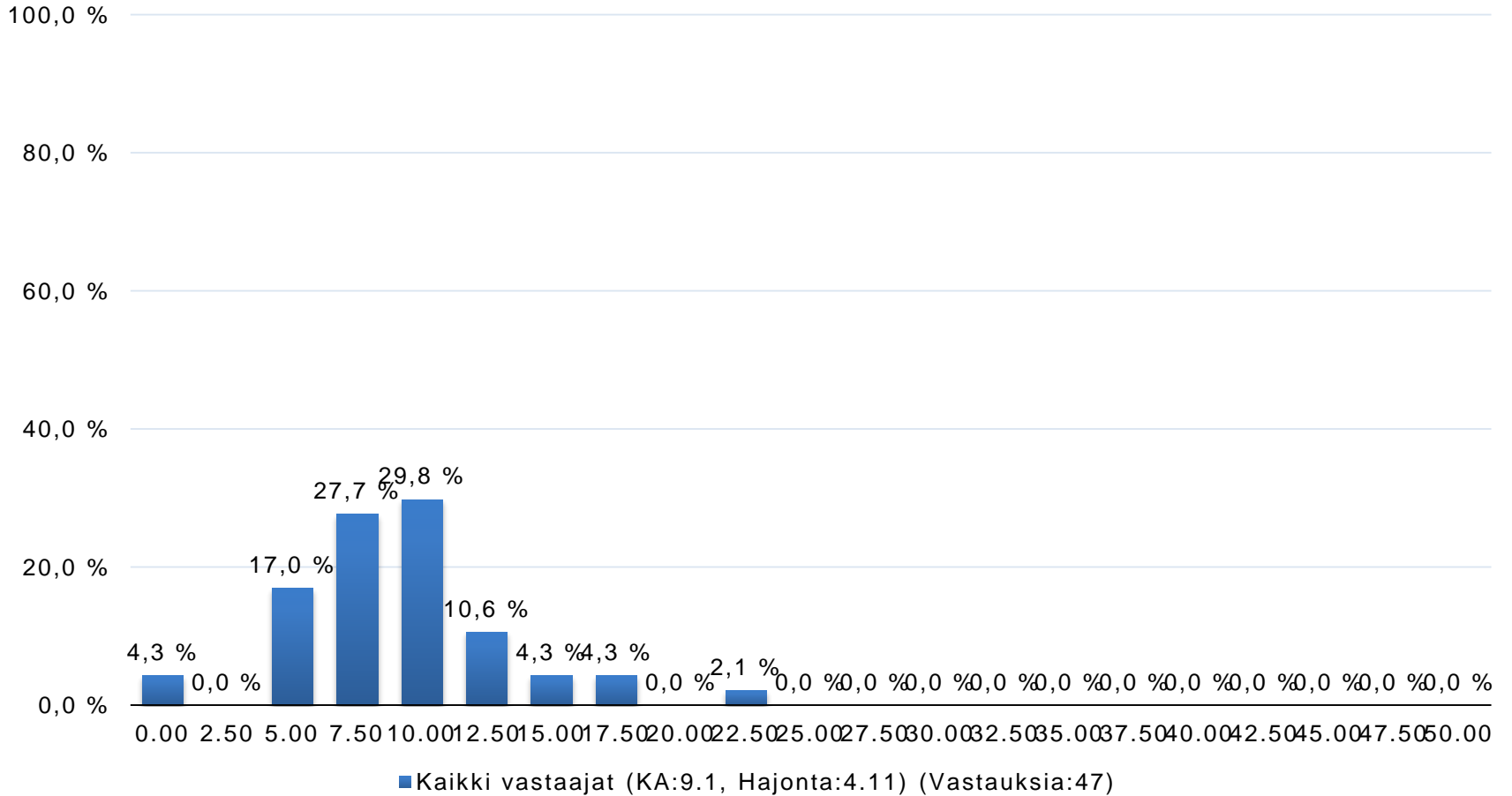
- Keilaporukka kerran viikossa
Sauvakävelyä noin joka toinen viikko
Pehmopallopelejä noin joka toinen viikko
Avantouintia satunnaisesti
Petankia kolme kertaa vuodessa
- Keilausta joka viikko, sauvakävelyä silloin tällöin, pelkkistä, kuntosalivuoro on kerran viikossa. Vähän toiveiden mukaan. Toisinaan vesijumppa tai muu kertaluonteinen liikuntasessio porukalla.
- Fysioterapiaryhmä kerran/vk, kuntosali kerran/vk, puhallustikka kerran/vk, vesijumppa kerran/2vk em. omia ryhmiä, lisäksi osallistutaan boccia-ryhmään ja salijumppaan viikoittain
- Jumppa krt/viikko
- Lähinnä keilailua kerran kuukaudessa. Kerran vikossa pallopelejä (sulkapalloa ja pelkkistä) Helsingin Kampissa
- Kuntosali kerran viikossa, Tanssi ryhmä kerran kuukaudessa, Keilausta sattuman varaisesti
- kuntosali 2 kertaa viikossa, keilaus kerran viikossa, bocciaa
- fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä kerran viikossa
Boccia ryhmä kokoontuu kerran viikossa
Keilaus kerran viikossa
- Parkinson-kerhon kanssa: Pelkkis ja Huutis ja Tuolijooga kerran viikossa.

4. Minkälaisia liikuntaryhmiä teillä on ja kuinka usein ne kokoontuvat? (Kaikki vastaajat)

- Sisä-curling pelaamme yhdessä aivoyhdistyksen kanssa. osallistujia on 5-8 per yhdistys ja pelit kerran viikossa tammi-toukokuu 15-17 kertaa ja syys-joulu 15-17 kertaa. Keilailu 6-8 henkilöä 5-7 päivänä viikossa + kisat. Ohjattu kuntosalijumppaa noin 40 viikkoa vuodessa.
- UPY ry:llä on Helsingissä maanantaisin liikuntavuorot Kampin liikuntakeskuksessa maanantaisin klo 13-15. Syksyllä 2018 toteutettiin siellä Nina Krookin (Tangokoulu) ohjaama tanssikurssi syys-marraskuussa ja samoin 10nenä maanantaina 21.1. – 25.3.2019. Lisäksi toinen puoli salia on ollut pelkkistä ja pukkaa pelaavien käytössä. UPY järjestää lisäksi suurempia liikuntatapahtumia kuten keila-, pelkkis- ja pukkaturnaukset, dragonvenemelonta, ulkoilu- ja kävelytapahtuma, ja keväälle 2019 on valmisteilla kuntonyrkkeilykurssi sekä yleisurheilu/3-ottelu tapahtuma. Monet UPYn kerhoista järjestävät myös liikuntatoimintaa, jota yhdistys pyrkii tukemaan.
- Parkinson jumppa 1h viikossa vetäjänä fys.terapeutti.
- Vesijumppa kerran viikossa, ei kesäkautena
Kuntosalijumppaa tai muuta jumppaa kerhokokoontumisen yhteydessä kerran kuukaudessa
Keilausta vaihtelevasti, tavoitteena 2 kertaa kuukaudessa
- Neuro tasapaino ja kuntojumppa ti 1 h (yhteinen muiden yhdistysten kanssa, sitoutuminen kevät- ja syyskaudelle Vetäjä Matti Poutiainen Paikkoja Parkinsonin tautia sairastaville 8. Suoritetaan pareittain.
Bocciaa 2 tuntia ke
kävijöitä 6-12
Kyyhkylän kuntoutuskeskus 1x kk liikuntapäivä 12-14 kuntosali j jumppasali ja saa myös samaan hintaan osallistua ohjattuun vesiliikuntaan max 15 henkeä kävijöitä 9
Ma kerran viikossa mahdollista lainata sauvat ja kävellä tunniin lenkki avoin kaikille.

Osallistujia keskimäärin

(0 = 0, 50 = 50)



6. Mitä uusia liikuntalajeja kerhossanne/yhdistyksessänne on vuoden 2018 aikana kokeiltu? (Kaikki vastaajat)

- Keilailu
- Kuntosali
- EI UUSIA KOKEILUA. Syksyllä 2017 meillä oli n. 5:n hengen sauvakävelyryhmä ,mutta se lopasti syksyyn 2018 mennessä
- Tanssi ja tuolijumppa
- ----
- Petankkia kokeilimme kesällä.
- Pelkkis
- boggia
- Läskipyöräily
- Ei mitään johtuen kerholaisten ikä jakaantumasta ja kunnosta.
- Yhdistyksen pj on laatinut venytysohjelman joka on maaliskuussa jäsenkirjeen mukana jaettu kaikille jäsenille. Se on saanut positiivista palautetta.
- Ei mitään

6. Mitä uusia liikuntalajeja kerhossanne/yhdistyksessänne on vuoden 2018 aikana kokeiltu? (Kaikki vastaajat)

- Murtomaahiihto
Curling
Senioritanssi
- Tuolijumppa
- tanssi
- Pukkaa vaihdettu Bocciaksi että päästään turnauksiin
Tuli joogaa harkittu
Baila con Parkinson näytetunti, mutta ei saanut väkeä liikkeelle
- Jääcurling
- Tanssia Haminassa tanssitaiteilijan johdolla
- Puhallustikka
- Uinti on tullut uutena
- Vasta suunnittelu asteella. Vuoden 2019 alussa tarkoituksena lähteä ulkoilemaan metsään ja samalla laavulle nokipannukahville.
- -
- "Parkinson tanssii"
- Kunnon mukaan liikutaan. Tehty retki Kuntorantaan.
- Ei uusia lajeja

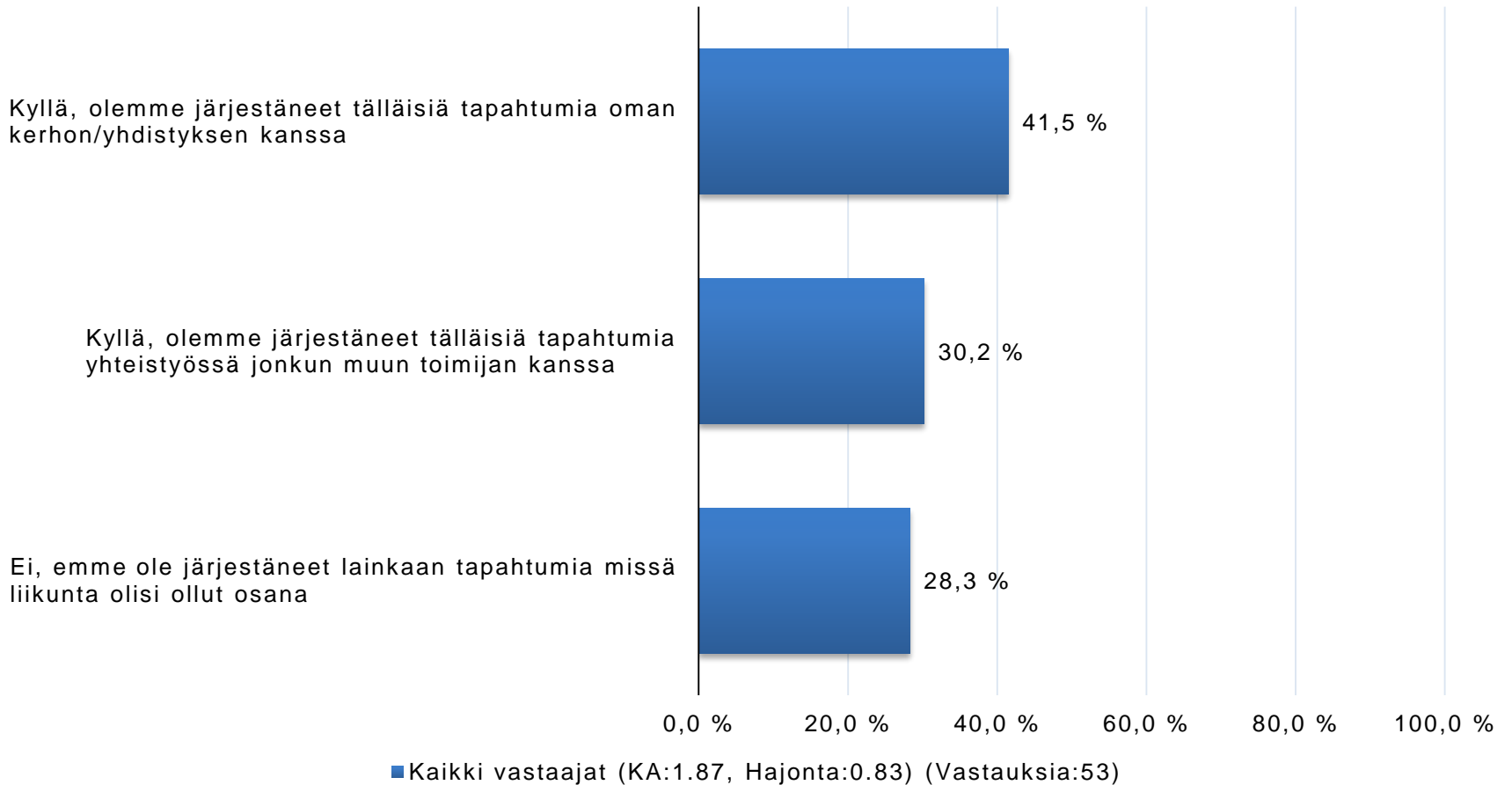
6. Mitä uusia liikuntalajeja kerhossanne/yhdistyksessänne on vuoden 2018 aikana kokeiltu? (Kaikki vastaajat)

- Geokätköilyä
- Ohjattu tanssiliikunta (kaikenkuntoisille, myös pyörätuoli- ja rollaattori-ihmiset)
- Kerholaiset itse toteuttavat kokeilunsa.
- Pelkis, tärinärentous, ilmapallolentis, krokettia kesäretkellä
- Ei mitään
- ei ole uusia, kävelyretket ovat olleet useampia vuosia samoin boccia.
- Envon 3. laji oli cooperin testin sovellettu muoto
- Avantouintia
- Padelipeli, myös pelkkistä. Tulossa on myös avantouinti opastus
- Käyty keilaamassa
- Ei uusia
- Tanssia syksyllä 2018
- --
- ei ole kokeiltu uusia liikuntalajeja
- -

6. Mitä uusia liikuntalajeja kerhossanne/yhdistyksessänne on vuoden 2018 aikana kokeiltu? (Kaikki vastaajat)

- Keilailu, sisä-curling, pukka, petanque ulkona ja sisähallissa, pelkkis, kävely sisäradalla, kuntosali
- Tanssiminen, keilailu, pelkkis ja pukka, sisäcurling, dragonvenemelonta, ulkoilu- ja kävelytapahtuma
- Puhallustikat ja pelkkis

7. Oletteko järjestäneet muita tapahtumia missä liikunta on ollut osana?



8. Jos olette järjestäneet muita tapahtumia missä liikunta on ollut osana yhteistyössä jonkun muun toimijan kanssa, kenen kanssa olette niitä järjestäneet? (Kaikki vastaajat)

- Puhallustikka kerhokokoontumissa viikoittain
- Tutustumista kuntosaliin
- PELAAMME PUKKAOTTELUIT Tikkurilan kerhon kanssa yleensä kerran kaudessa. OSA OSALLISTUU uudenmaan piirin järjestämiin tilaisuuksiin. Osa porukasta käy omatoimisesti kuntosalilla tai vesi ja muissa jumppatuokioissa.
- cp- yhdistyksen kanssa / vaaliehdakkaittenkanssa "leikkimielistä kisailua "Pocciassa cp- poccia kisoissa avustettu tuomaristossa yritetty yhteistyötä Hyvinkään ja KeskiUudenmaan kerhojen kanssa Pocciassa
- Boccian paluuta harrastamme yhdessä myös eläkeläisten kanssa.
- Boccia sisähallissa, maksettu itse.
- kevään ja syksyn ulkoilupäivä
- Pardy -tapahtuma Vuokatissa 26. - 28.10.2018 liikuntapainotteinen. Teorialuento, tauko- ja aamujumppa, keilaus, läskipyöräily, tanssi, uinti ja ohjattu vesijumppa.
- -----

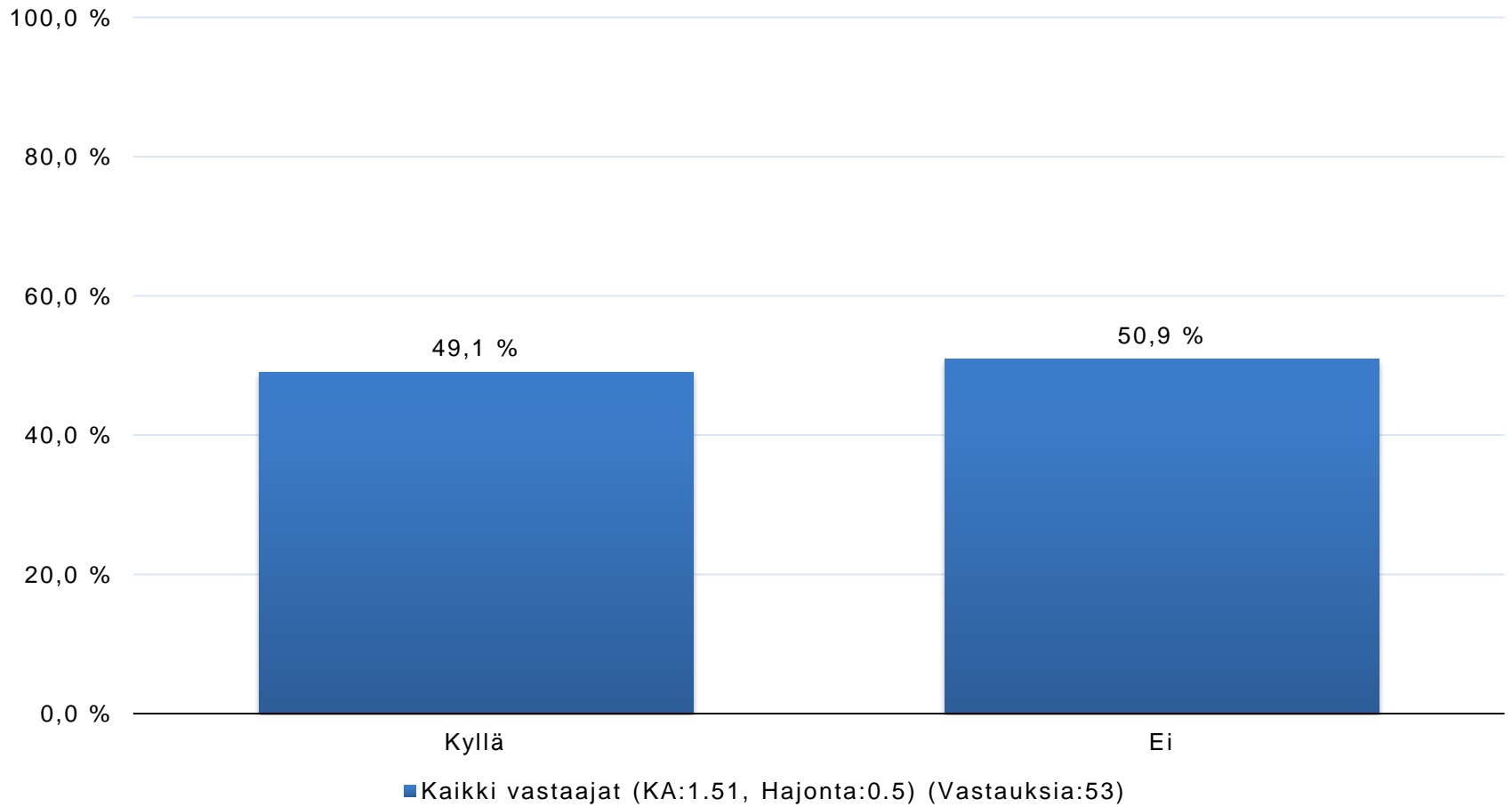
8. Jos olette järjestäneet muita tapahtumia missä liikunta on ollut osana yhteistyössä jonkun muun toimijan kanssa, kenen kanssa olette niitä järjestäneet? (Kaikki vastaajat)

- Joka vuosi on kilpailut Tampereen , Helsingin ja Turun Parkinson--yhdistysten kanssa. Kerran vuodessa pidettävän liikunta-tapahtuman nimi on PARKKIADIT sen suunnittelee ja vetää kukin tapahtumaan osallistuva yhdisys vuorotellen. Tänä vuonna on mukaan tulossa myös Lahden Parkinson-yhdistys.
Olemme omalla vuorollamme hakeneet avustusta Turun kaupungilta tapahtuman järjestämiseen. Tapahtuma on myöskin infotapahtuma, jossa kokeillaan uusia lajeja, saadaan uutta tietoa kaikenlaisista Parkinsonin tautiin liittyvästä asioista. Usein kokeillaan jotain uutta liikuntalajia. Meillä oli Hathajooga ja itämainen tanssi lajikokeiluna.
Keilailukilpailuja on monta kertaa vuodessa eri yhdistysten kutsumana.
- Päiväkävelyt kaupungin alueella.
- Uudenmaan Parkinson yhdistys ja Porvoon liikuntapalvelut.
- Meillä on vuosittain yhteinen liikuntapäivä Pohjois-Karjalan AVH- yhdistyksen kanssa.
- -
- Syyskauden avajaiset Ilkon kurssikeskuksessa
- Etelä-Pohjanmaan Neuroyhdistys, E-P:n Dystonia-kerho
- Kuukausitapaamisten yhteydessä /erityisliikunnanohjaaja ja fysioterapeuttiopiskelijat
- Parkinsonliitto, Mielen ry
- Paikallinen kuntosali

8. Jos olette järjestäneet muita tapahtumia missä liikunta on ollut osana yhteistyössä jonkun muun toimijan kanssa, kenen kanssa olette niitä järjestäneet? (Kaikki vastaajat)

- PORILAISIA ON KUTSUTTU
- eri vammaisjärjestöjen kanssa.
- Kainuun yhdistyksen Kajaanin porukan kanssa.
Ja olihan meillä ParDyt, jotka liikuntoineen järjestimme Uudenmaan yhdistyksen Oiva -kerhon kanssa.
- Hiihtomaan ja Muuramen ulkoilutapahtumat ja Koulurannan syysretki.
- omaishoitajat
- Sotkamon kerhon kans', muisti ryhmän kanssa
- Tanssiryhmä, dystonilaisten kanssa.
- --
- ENVO ei niin vakavasti otettavat kisat
Pohjoissuomen Parkinson yhdistyksen kanssa boccia ja keila turnaus
- Olemme järjestäneet taukojumppaa seminaarien yhteydessä
- Nivalan Liikuntakeskus Uikko
Nivalan kaupunki, hyvinvointilautakunta
- Karaoketanssit Päivärannan lavalla. heinäkuu 2018..

9. Onko teillä ollut kilpailutoimintaa?



10. Jos teillä on ollut kilpailutoimintaa, missä lajeissa? (Kaikki vastaajat)

- Boccia Itä-Suomen turnaus Jyväskylässä, 3. sija
- -
- Keilakisat Lahdessa ja Talissa
Poccia kisailu Hämeenlinnan vaaliehdokkaita vastaan
- keilailu
- Envo = ei niin vakavasti otettavat, kisat 13.6.2018 Kajaanissa (26.9.2017 Vuokatissa)
Lajeina keilaus, karaoke ja kävely, osallistujia 40.
- Ei
- Ed.mainituissa Parkkiadeissa on kilpailulajina Pelkkis ja Boccia ja tänä vuonna uutena lajina Minicurling
- Keilaus
- Keilaus ja Boccia
- Keilailussa
Pukassa
- Keila ja mölkky?
- Boccia

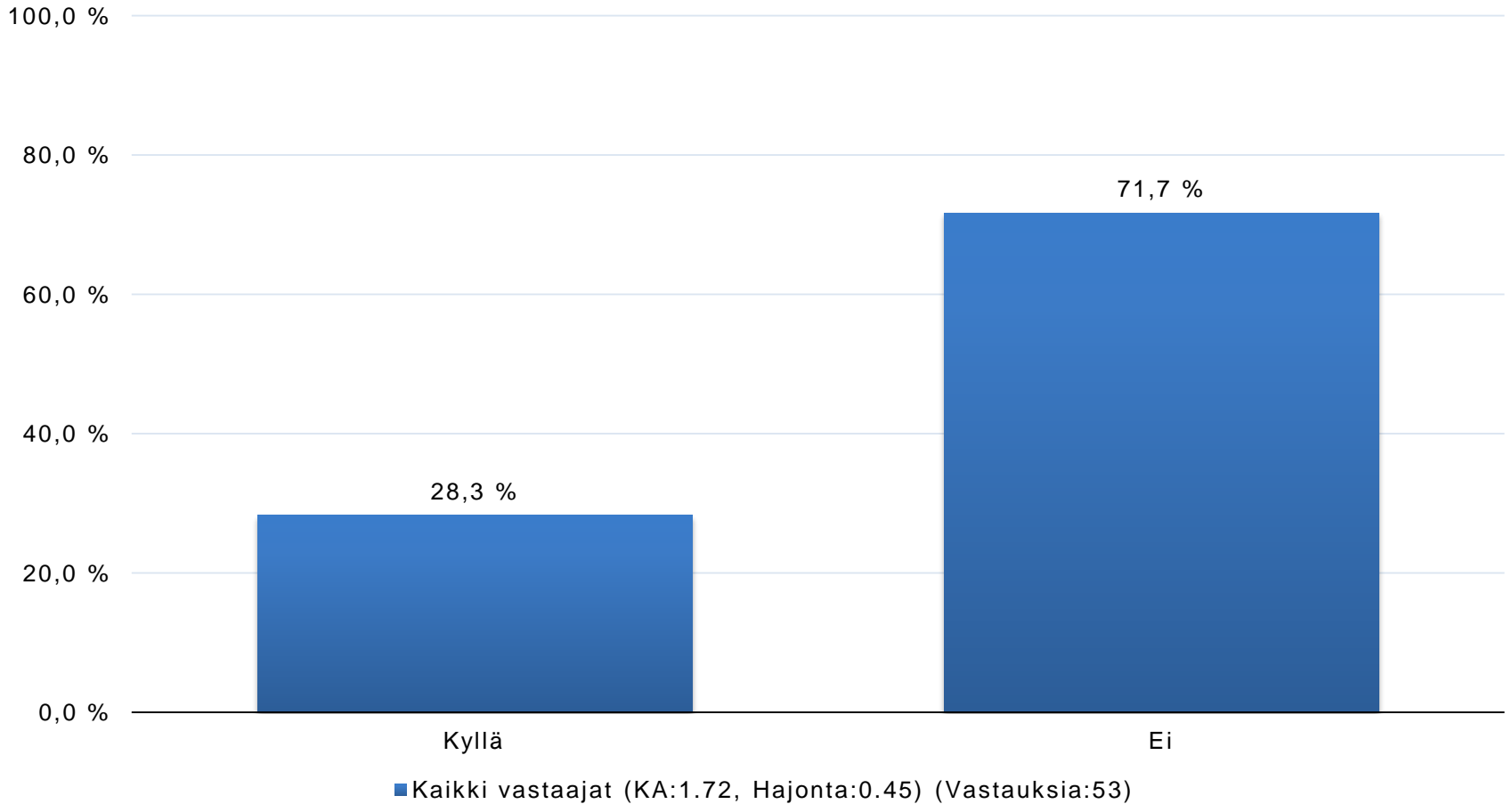
10. Jos teillä on ollut kilpailutoimintaa, missä lajeissa? (Kaikki vastaajat)

- Keilailussa
- Keilauksessa
- -
- Pelkiüksessä
Keillauksessa
Bocassa
- Boccia-kisoissa on käyty muutaman muun yhdistyksen kanssa.
- OLEMME OSALLISTUNEET KEILAKILPAILUHIIN
JA CURLIG TURNAUKSEEN
- Keilauksessa
- Boccia Kilipailut 12.4.18.
- Keilaus
- puhallustikka, viikoittain
- Keila, boccia,
- Keilailu
- --

10. Jos teillä on ollut kilpailutoimintaa, missä lajeissa? (Kaikki vastaajat)

- Keilaus
Boccia
- Pelkkis
- Keilailussa aktiivisesti.
- Pelkkis, pukka ja keilailu
- tikanheitto
henkilökohtainen boccian heitto
Vammaisjärjestöjen olympialaisiin on osallistunut joku saappaanheittoon

11. Onko liikunnastavastaavanne osallistunut liikuntakoulutuksiin?



12. Jos liikunnastavastavaanne on osallistunut liikuntakoulutukseen, mikä on ollut koulutuksen järjestäjä taho? (Kaikki vastaajat)

- Yhdistys, piiri
- -
- Suomen Parkinsonliitto, Ikäinstituutti, Pirteyttä päiviin, Salon kaupunki
- Ei
- Soveli ja Parkinsonliitto
- Fysioterapeutti.
- 0405193726 Liitto
- En valitettavasti päässyt yhteen koulutukseen, jonne olin jo ilmoittautunut, järjestäjä oli Haminan kaupungin liikuntatoimi
- 8 en o
- -
- Jukka Lehtinen on osallistunut Suomen Parkinson-liiton järjestämään koulutukseen.
- Koulutusristeily 2017 Liiton järjestämä
- Liitto
- Parkinson-liitto.
- Kerhona meillä ei ole ollut liikuntavastaavaa

12. Jos liikunnastavastaavanne on osallistunut liikuntakoulutukseen, mikä on ollut koulutuksen järjestäjä taho? (Kaikki vastaajat)

- -
- Ei tietoa.
- Keski-Suomen Parkinson yhdistys
- ei
- Kouvolan kaupungin liikuntavastaavat.
- Lohjan liikuntakeskus
- Liitto

13. Suomen Parkinson-liiton liikuntakoulutukset järjestetään vuonna 2019 verkkomuotoisina, jolloin jäsenet ovat yhdenvertaisessa asemassa tiedon saannin kannalta (osallistumismaksut, matkat ym.) Millaista sisältöä toivoisit koulutuksiin? (Kaikki vastaajat)

- Aktivoivaa
- Alekortteja kuntosaleille
- -
- En osaa kuvitella verkkomuotoista koulutusta.
- en osaa sanoa
- Yksilöllisen harjoittelun merkitys kunnon ylläpitämiseksi Parkinsonin taudissa.
- miten tehdä taulukot ja mihin ne tallennetaan
mistä osallistujien tiedot ja tulokset
miten maksuliikenne
- geo kätköily
- En osaa sanoa.
- Ei vihjeitä.Kuitenkin rauhallinen tempo.Venyttelyt.
- Jos joku koulutus järjestettäisiin ruotsinkielisenä niin joku voisi olla kiinnostunut
- Ei vaatimuksia

13. Suomen Parkinson-liiton liikuntakoulutukset järjestetään vuonna 2019 verkkomuotoisina, jolloin jäsenet ovat yhdenvertaisessa asemassa tiedon saannin kannalta (osallistumismaksut, matkat ym.) Millaista sisältöä toivoisit koulutuksiin? (Kaikki vastaajat)

- Iso osa Parkinsonin tautia sairastavista ei lähde kotoa mihinkään (syitä on monia), mutta myöskään nettiä ei ole kaikilla ja eikä sen käytön osaamista.
Jollakin tavalla motivointia pitäisi lisätä ja helppoutta liikunnan aloitukseen esim. liikuntakaveritoiminnalla. Olisi joku joka "pökkisi" ja meillä ainakin info asioista myöskin liikuntamahdollisuuksista on surkeaa.
Ainakin liikunnan pitäisi olla maksutonta tai halpaa, koska sairaus muutenkin verottaa pienituloista eläkeläistä.
koulutuksessa haluaisin saada tieto eri tukimuodoista, joita liikuntaan voi saada.
Uutta tietoa Parkinsonin liikunnasta, mitä tutkimustuloksia maailmalla. Miten lisätä motivaatiota.
- Keilakoulutus, jota on jo tulossa. Kertauskurssi jonkin ajan kuluttua. Onko oppi mennyt perille?
Kotivenyttelyopastusta. Ei liian vaikeaa ja pelkästään tiettyihin välineisiin perustuvaa.
Liukkaan kelin kävelyopastusta
- Mahdollisimman yksinkertaisia ohjeita.
- lisää Infoa verkkokoulutuksesta, miten sitä hyödynnetään parhaiten
- Ihan alusta lähtien:
 - Pitää ensin tietää ja olla innostunut itse lajista ja ymmärtää sen idea ja myös pahimmat riskit
 - Missä tiloissa ja kuinka tiloja saadaan käyttöön. Minkälaisia käytäntöjä kaupungeilla ja kunnilla on. Miten ja milloin anotaan?
 - Mahdollinen lainsäädäntö eli millä perusteella esim. kunta antaa ilmaiseksi tiloja potilasjärjestöille
 - Vakuttaminen onko jokainen omalla vakuutuksella, onko Liitolla tai Yhdistyksellä vakuutuksia? Kerhoilla ei yleensä ole eikä meidän porukka vammautumisalttiina taida olla houkuttelevaa kohderyhmää
 - Tavoitteena se, että liikunta(ryhmän) vastaava kykenisi organisoimaan liikuntaryhmän ja tuntisi niin sekä lajin että käytännöt, että kykenisi suht itsenäiseen toimintaa vetäjänä.
- katsausta eri liikunta muotoihin
ohjausta oikeaoppisten liikeratojen suorittamiseksi
Motivointia ja sen jakamista kerholaisille

13. Suomen Parkinson-liiton liikuntakoulutukset järjestetään vuonna 2019 verkkomuotoisina, jolloin jäsenet ovat yhdenvertaisessa asemassa tiedon saannin kannalta (osallistumismaksut, matkat ym.) Millaista sisältöä toivoisit koulutuksiin? (Kaikki vastaajat)

- Monipuolista
- Ulkoliikuntaan ohjeistautumista ja kuntojumppa harjoitteita yhdistyksen tapaamisiin, esim. läheisten kerhon tunnin lopuksi. noin viiden minuutin pituisia.
- Aika moneita puuttuu mahdollisuus seurata verkostakin.
- Tietoa lajeista, joihin kaikki voivat osallistua. Selkeitä ohjeita, kuvien tai/ja videoiden kera.
- joogaa
Bocciaa
mitä liikkeitä kotona aamuisin/iltaisin voi/kannattaa tehdä säännöllisesti. Miten aktivoida itseä säännölliseen jumppaan.
- kaikille ryhmille sopivia, uusia lajeja
- Keppijumppa, kuminauhajumppa, Asahi-liikuntaa, tuolijumppaa, sauvakävelyn opettusta
- -
- -
- Mahdollisimman monipuolista sisältöä.
- Tähän astinen verkkokoulutus ollut ok.
Toivotaan esim. keilailukoulutukselta alkeis- ja perustaitojen opetusta.
- Opastusta liikuntavastaavien (lv) toiminnan organisointiin: kuinka käynnistää uusi ryhmä, kuinka kartoittaa sopivat tilat jne. Miten lv hoitaa viestintää, jos ei hallitse tai ei ole käytettävissä sähköisiä viestimiä? Innostusta voi olla, mutta tekninen toteutus puutteellista (kaverit kierto on vai jotain muuta?).

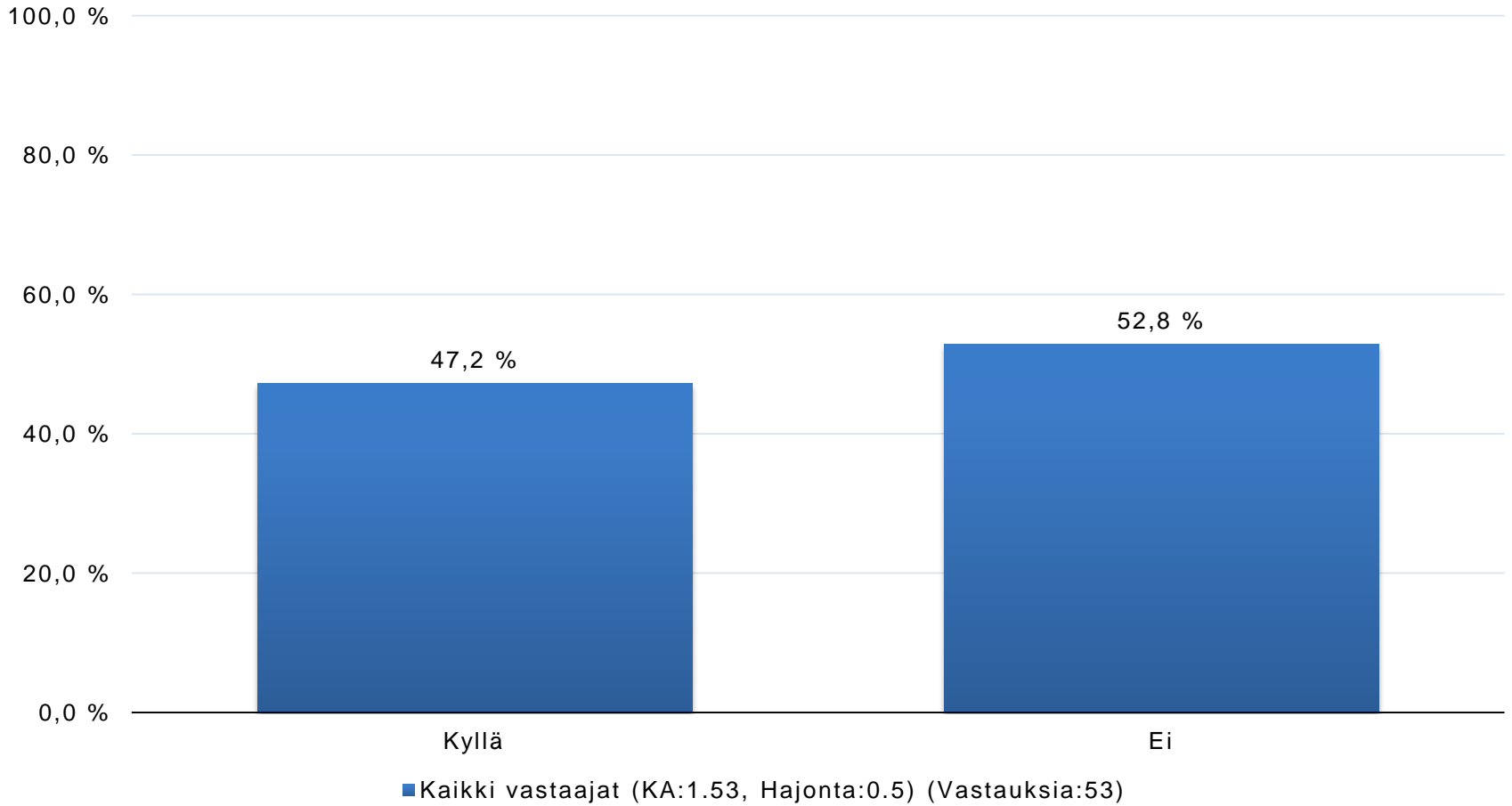
13. Suomen Parkinson-liiton liikuntakoulutukset järjestetään vuonna 2019 verkkomuotoisina, jolloin jäsenet ovat yhdenvertaisessa asemassa tiedon saannin kannalta (osallistumismaksut, matkat ym.) Millaista sisältöä toivoisit koulutuksiin? (Kaikki vastaajat)

- Monenlaisia vaihtoehtoja valittavaksi.
- Kaikki uudet liikuntamuodot jotka on helppo toteuttaa.
- rentoutus, asahi, naurujooga (videot)
- Mõlkyn ohjeet
- ONGELMA ON SIINÄ ETTÄ HARVALLA ON TIETOKONE JA NE KENELLÄ ON EI OSSA KÄYTÄÄ KUNNOLLA PITÄISI ESIN OPETTAA MITEN NIITÄ VERKOSTA KATSOTAAN ???
- haluaisin tietoa esim. muiden kerhojen toiminnasta.
- En osaa sanoa.
- Kaikkea sellaista, jolla saataisiin mukaan jäseniämme, jotka eivät ole vielä mukana järjestämässämme liikunnassa.
- Vaikea hahmottaa mitä koulutus voisi sisältää...
- Meillä on liikunnanvastaava vasta valittu. Olemme uusi yhdistys. En osaa vastata kysymykseen.
- Linkkejä vammaisurheilu välineiden vuokraamiseen ja kokeiluun esim.kolmipyörä. Vaikka ei ns.vammaisen olekkaan niin tasapaino estää normipyörällä ajon mutta kolmipyörällä se voi onnistua.
- Vetäjät tarvitsevat oman tukiryhmän
- En osaa sanoa
- voimistelua, yogaa ja tanssiaa

13. Suomen Parkinson-liiton liikuntakoulutukset järjestetään vuonna 2019 verkkomuotoisina, jolloin jäsenet ovat yhdenvertaisessa asemassa tiedon saannin kannalta (osallistumismaksut, matkat ym.) Millaista sisältöä toivoisit koulutuksiin? (Kaikki vastaajat)

- Selkeät ohjeet mistä löytää netistä liikuntaan liittyvät videot ja ohjeet.
- --
- kotona suoritettavia liikuntatuokioita (lyhyt, teemallinen, esim. selkäliikkeitä)
Luovaa liikuntaa
tanssia
- Jooga, Istumalentopallo
- Selkeät interaktiiviset koulutukset. Taukojumppa netissä naisille ja miehille erikseen. Pelien säännöt
- En ole varma muodosta, mutta hyvin tärkeä aihe - ehkä se kaikkein tärkein - olisi kehittää menetelmiä motivoida ja opastaa parkinson potilaita riittävään liikuntaan vaikka se käy vaikeammaksi. Varsinkin liikuntaa joka sisältää ulkoilua ja on pitkäkestoista.
Toinen teema josta olisi hyvä jakaa tuoretta tietoa olisi musiikin, laulun ja liikunnan yhdistelmien terapeuttiset mahdollisuudet.
- Esim. erilaisia jumpan ja venyttelyn ohjeita. Jos joutuu vetämään yllättän jumpan esim. 1h niin olis ns. "sapluuna" olisvalmiina
- Asahi-kurssi
- Ehdottomasti musiikki mukaan tunnustettavasti ja muistia helpottamaan. kunnan tiedotus ettei mene ohi /tai sitten ajankohta itse valittavissa

14. Kotisivuillamme on liikuntavideoita ja -ohjeita. Oletko tutustunut näihin?



15. Millaisia liikuntaohjeita toivoisit lisää kotisivuillemme? (Kaikki vastaajat)

- -
- Enemmin motivointia Parkinsonautuilla sairastaville, siis syitä lähteä liikkumaan.
- selkeät kuvalliset ohjeet
- kuntosali
- Monipuolista,
- Esimerkiksi keppijumppa ohjelma joka sopisi mahdollisimman monelle jonka voisi tehdä kotona
- helppoa jumppaa
- Selkeitä ohjeita kuvin ja ehkä kopoitivin Ohjelehtisin.
Liikuntakalenteri voisi kannustaa..
- Sisällöllisesti innostavuus ja helppous motivoi. Liian vaikea ja monimutkainen jää toteuttamatta.
Liikkuvuuden ja ryhdin säilyttämiseen liittyviä ohjeita.
- vaikea keksiä enää mitään uutta. Tällä hetkellä tanssi ja musiikki kiinnostavat enemmän kuin pelit.
- Konkreettisia yksinkertaisia ohjeita esim. kokousten taukojumppaksi
Eri pelien säännöt ja pelin idea
Ohjeita välineiden hankintaan (esim. boccia pallosarja on kallis, joten pitäisi hankkiessaan olla suht varma laadusta
Yhteistoiminta jonkun muun järjestön kanssa, pelivälineiden lainaus

15. Millaisia liikuntaohjeita toivoisit lisää kotisivuillemme? (Kaikki vastaajat)

- Venytyksiä, tuolijumppaa
- Joitain joukkuepelejä missä erikuntoiset voisivat pelata yhdessä.
- istumajumppaa
- -
- -
- Vaihtelua kohderymille, ei vaikeita temppuja. Kaikilla on jo ohjeita, mutta toivotaan uusia ideoita ja vinkkejä käytännönläheisesti.
- Lisää en osaa toivoa - kunhan hyödynnämme nykyisetkin.
- Kaikkea mahdollisista.jotka on helppo toteuttaa.
- Hyviä videoita, lisätietoa Parkinsonpostiin
- Molkyn peliohjeet kun kaikki pelaa erilailla
- KUNTOSALI OHJEITA
- en osaa sanoa
- Mielestäni ohjeita löytyy riittävästi.
- ?
- Mahdollisia linkkejä liikunnan apuvälineisiin tai vaihtoehtoisiin välineisiin esim: kolmipyörä.

15. Millaisia liikuntaohjeita toivoisit lisää kotisivuillemme? (Kaikki vastaajat)

- Innostavia
- Erilaisia liikunta videoita joita voisi käyttää kerhoissa ohjauksena. Esimerkiksi keppijumppa, istumajumppa, kasvojumppa, aivojumppa jne.
- --
- Em+ venyttelyt.
- Jumppa, venytys, jooga.
- ks. kohta 13
- Parkkisrivitanssi (helppo) ohjeistus, jota voitaisiin sitten tanssia yhteisissä riennoissamme.

16. Mitä haluaisit kehittää alueenne liikuntatoiminnassa? (Kaikki vastaajat)

- Haastavuutta, kilpailua
- Kuntosalivuoro
- -
- Tiedottamista; miksi pitää liikkua, missä se on mahdollista, mitä seuraa jos et liiku!!!
- Yritin saada yhteistyötä ja mahdollista Poccia kisailua Hyvinkään ja Keski-Uudenmaan kerhojen puheenjohtajien kanssa. Puheenjohtajat olivat innostuneita mutta osallistujia ei löytynyt heiltä. Suunnittelimme tutustumisvierailua heiltä Hämeenlinnaan, kun meillä on hyvä tila 3 kentälle ja ruhtinaalliset peliajat, mutta ei onnistunut. Heillä on samaa ongelmaa kuin meilläkin että uusia innokkaita Poccian pelaajia ei tahdo löytyä ja entisten aktiivien sairaus on edennyt niin pitkälle ettei enää pysty osallistumaan. Siinä on meillä haastetta. olemme yrittäneet viedä palloja kuukausitapaamisiimme ja esitellä lajia. Samoin perjantaisin ennen jumpanalkua pelailemme, tykkäävät kyllä mutteivät lähde tiistain varsinaiseen pelipäivään mukaan.
- Sisäcurlingin välineet ja kivet vaihdettava uusiin. Nykyinen Kouvola-talon lattia ei sovellu curlingpeliin
- Välimatkat ja pitkät etäisyydet hankaloittavat toimintaa.
- Ei visioita. Keilailu on saanut suuren suosion. Pelkkisksen liikunnallisuutta olisi hyvä tuoda esille.
- Meillä on suunnitelmia yhteistyössä Åbo Akademin (vårdvetenskapliga fakulteten) ja muutamien muiden toimien kanssa parin seuraavan vuoden aikana kehittää kotioloihin soveltuvaa kuntoutusohjelmaa joka olisi henkilökohtainen, interaktiivinen, systemaattinen ja tehokas jossa liikunta näyttäisi keskeistä roolia
- Yhdistys voisi jatkaa jumppaa Parkinson potilaille Kampin liikuntakeskuksessa, kuten muutama vuosi sitten.

16. Mitä haluaisit kehittää alueenne liikuntatoiminnassa? (Kaikki vastaajat)

- Infoa, edullisuutta, saatavuutta, mahdollisuutta(esim. työikäisten huomiointi/ iltapäiväpainotteisia) Miehillä oma jumppa (meillä kokeiltu äijäjoogaa hyvin tuloksin)
- Pitäisi saada kotiin jääneet ja unohtuneet jollain konstilla mukaan liikuntaryhmiin. Ei auta vaikka olisi kymmen eri vaihtoehtoa, jos ryhmiin ei tulla.
- Tanssia liikuntamuotona. Ensi keväänä kokeilemme musiikkiterapiaa Heidi Simos tulee pitämään 6-8 tunnin` Ryhtiä Rytmistä` vastaavan kurssin. Viime keväänä tanssimme toukokuun virallisten jumppatuntien loputtua.
- Miten saada huonoiten liikkuvien kyyti järjestetyksi kaveri-kyyti tai avustaja periaatteella ja alentaa osallistumiskynnystä
- Motivointi taitojen lisäämistä jotta saisi porukat liikkumaan
- Mielestäni meillä on tarpeeksi liikuntaryhmiä. Oleellinen asia on se, miten saadaan jäsenet osallistumaan niihin.
- Monipuolista ulkoliikuntaa sään salliessa.
- Yhteistyötä samantyyppistä sairautta sairastavien kanssa.
- Yhtenäistä ryhmäliikuntaa joka sopisi kaikille vertaistukiryhmäläisillemme.
- ulkoilutapahtumia
- Pitäisi kehitellä uusia pelejä, yhteisiä sauvakävelyretkiä, kuntosaliharjoituksia
- Tärkeää olisi saada meille INNOKAS liikuntavastaava, joka saisi muutkin innostumaan monenlaisesta harjoittelusta ja olisi LÄHES AINA ITSE PAIKALLA!!!

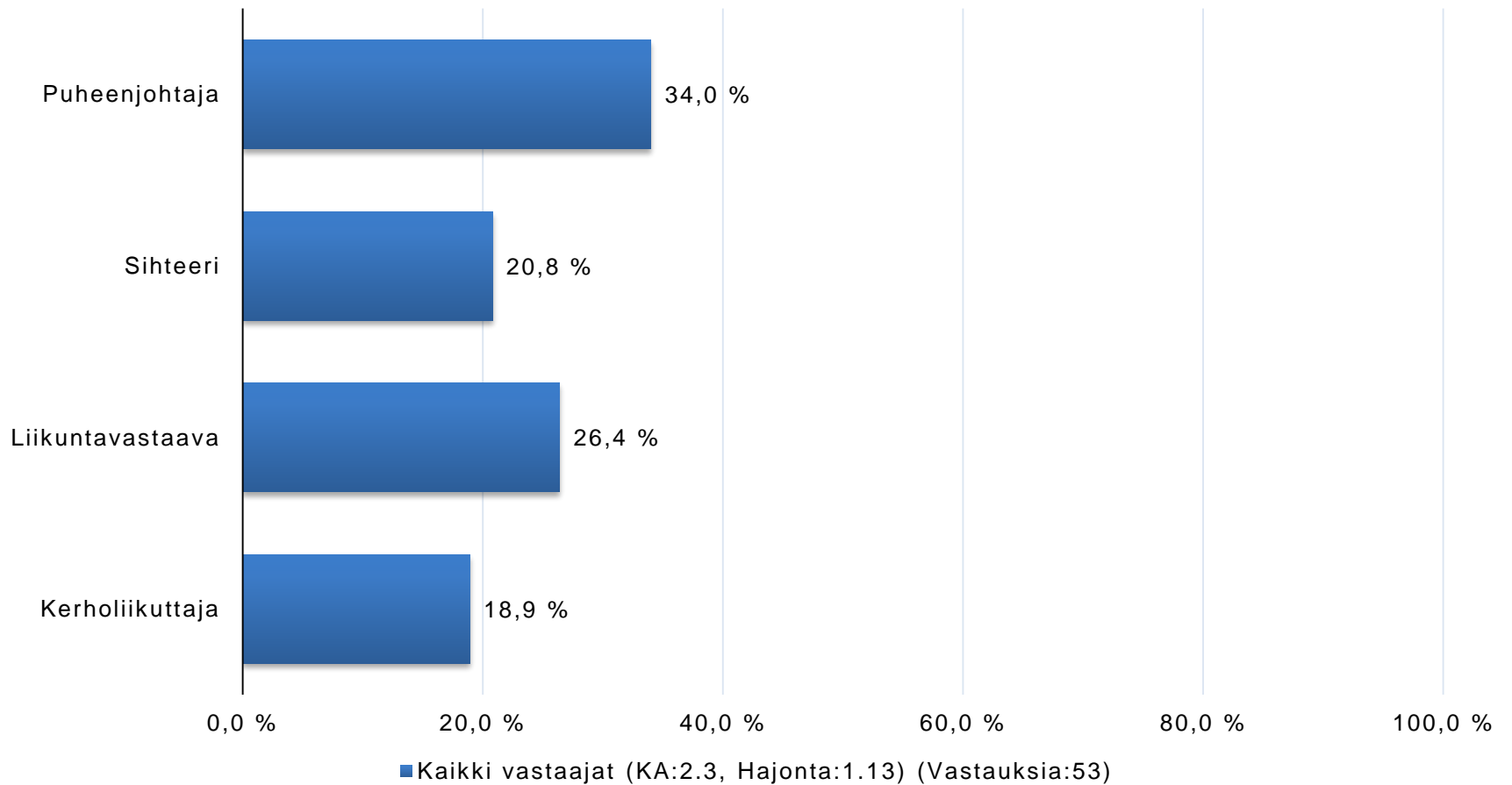
16. Mitä haluaisit kehittää alueenne liikuntatoiminnassa? (Kaikki vastaajat)

- -
- -
- Lisäpanostusta jäsenhankintaan.
- Tällä hetkellä riittävää.
- Jyväskylän kerhon ja K-S:n yhdistyksen liikuntamuotojen siirtäminen muihin kerhoihin ja siellä jäsenten aktivointi. Pienillä paikkakunnilla on vaikea saada porukkaa yhteisiin liikuntatapahtumiin. Yhteistyössä muiden nv-yhdistysten kanssa voisi saada liikuntatapahtumiin lisäpotkua.
- Toivoisin enemmän osallistujia, mutta en keksi , miten niitä saisi houkuteltua mukaan. Samat henkilöt käyvät aina kerhoissa.
- Yhteistoimintaa Tampereella fysioterapiaopiskelijoiden, logopediaopiskelijoiden kanssa
Suunnitelmissa ohjattua liikuntaa jonkin aiheen parissa esim. kuukauden verran, kerran viikossa opiskelijoiden ohjauksessa, kouluttaja mukana (osana opintoja). Hyötyä molemmille...
- Osallistumishalukkuutta
Liikkuminen on joillekin tosi vaikeaa/ lähtö on vaikeaa
Kunnallinen kotikuntoutus tutuksi
- SELKÄKOULU JOSKUS KUN OLISI PÄTEVÄ OPE KAIKILLA SEKÄ KIPEÄNÄ
- koska toimimme kokonaan vapaaehtoisvoimin, ja jäsenten määrä pienellä paikkakunnalla ei ole kovin suuri, kaikenlaisiin toimintoihin ei riitä voimavaroja, siksi olemme paljon yhdessä muiden järjestöjen kanssa.
- Kyllä me keksimme jotain.

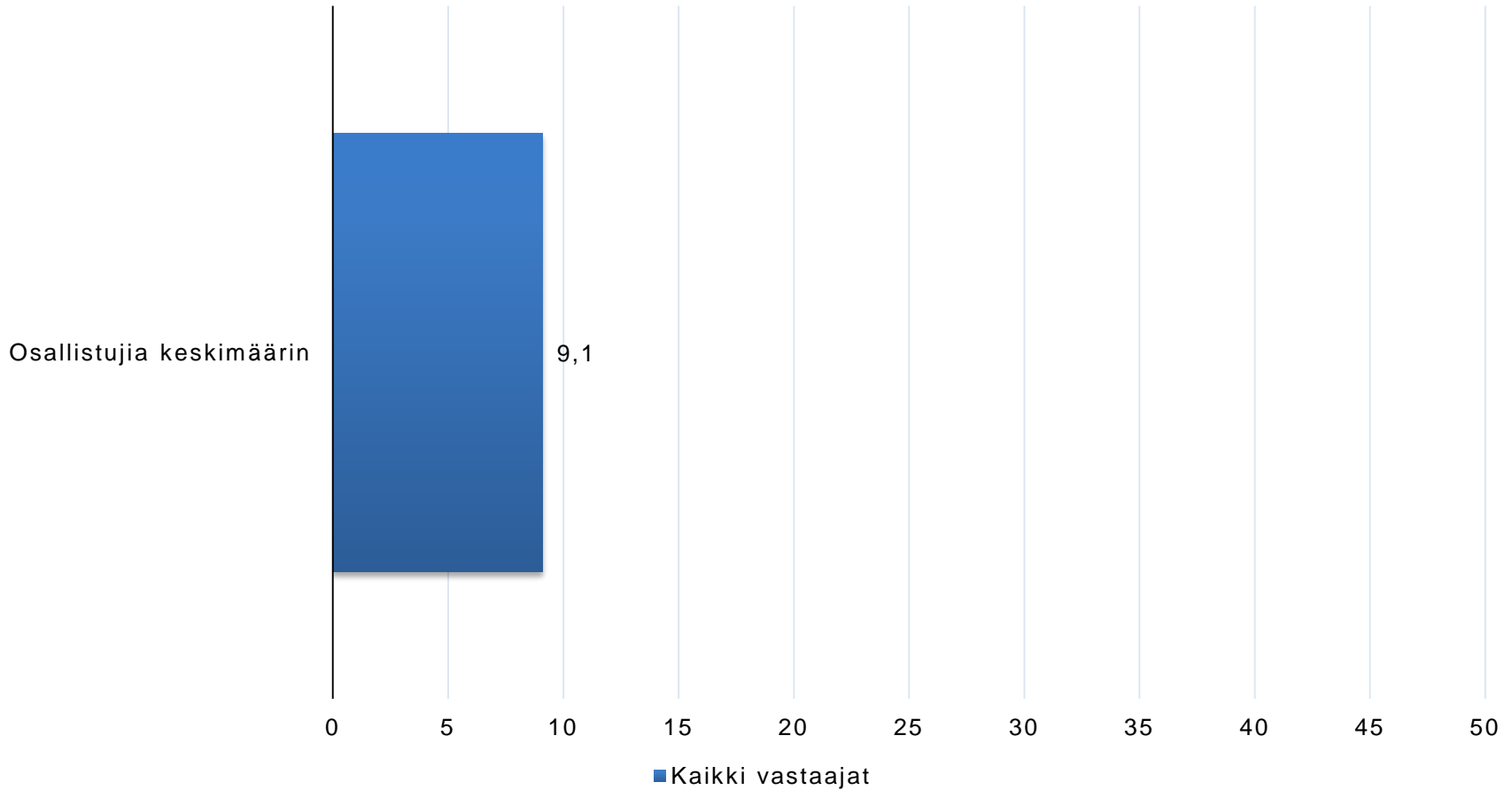
16. Mitä haluaisit kehittää alueenne liikuntatoiminnassa? (Kaikki vastaajat)

- Sauvakävelyryhmiä lähiliikuntahengessä. Vetäjiä eri kaupunginosiin.
- ?
- Kerhojen välistä kilpailutoimintaa
- Keilailu, pallopelit
- En keksi tähän mitään, mutta jos sais jostain taikasauva jolla saisi laiskimmat liikkujat liikkeelle.
- --
- Eri yhdistysten yhteistyötä. Ohjaajat kaupungin puolesta.
- Kerhojen innostamista liikuntamuotoja järjestämään. Musiikin ja liikunnan yhdistäminen. Kuntonyrkkeilyn kokeilu.
- Jotain voisi tehdä esim 1h viikossa lisää. On keskusteltu vesijumpasta, keilaamisesta ja eri ulko peleistä. Mutta se "raha" pitäis aina löytyä.....?
- Pelkkistä kerran viikossa vuoro ja kannustusta vesiliikuntaan ja avustajan esim. miesten pukuhuoneessa olisi

17. Vastasin tähän kyselyyn seuraavasta roolista;

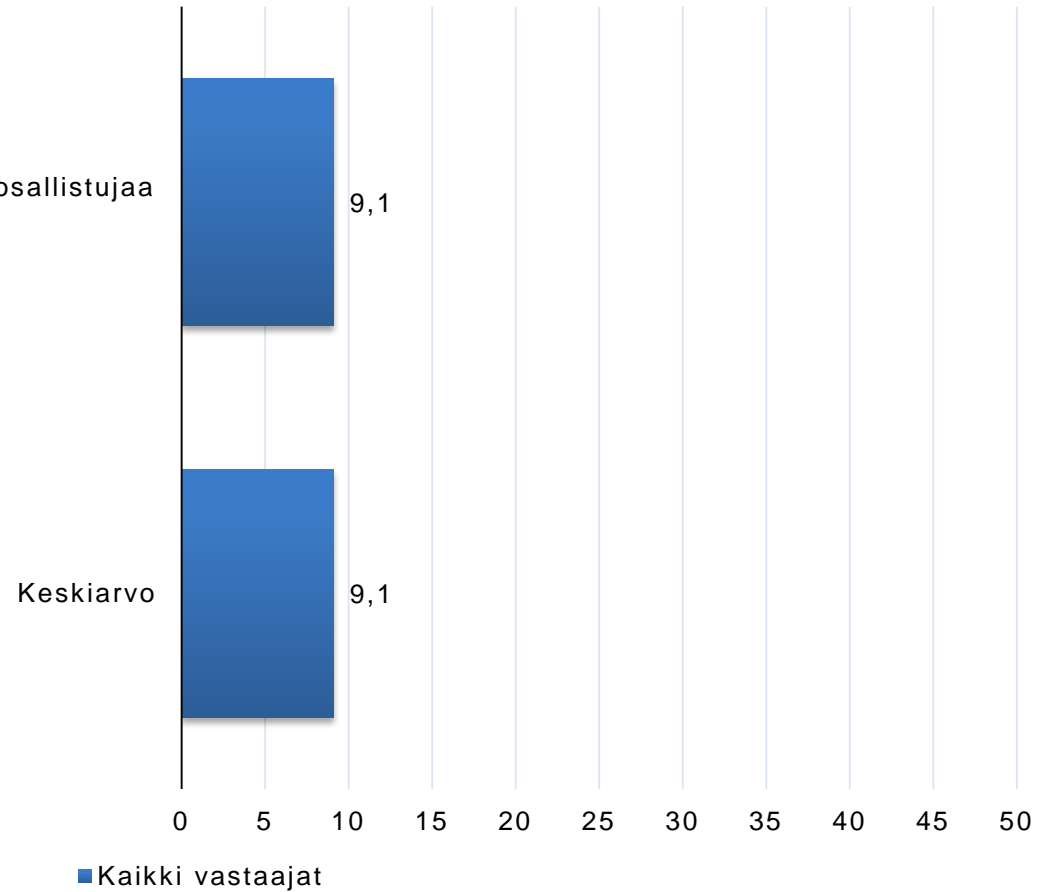


5. Jos teillä on liikuntaryhmiä, kuinka monta osallistujaa keskimäärin on ollut?



Kokonaiskeskiarvot

5. Jos teillä on liikuntaryhmiä, kuinka monta osallistujaa keskimäärin on ollut?



Kiitos!

kurssi@parkinson.fi