

Anpassad motion i din kommun – kartläggning
Soveltavaa liikuntaa kunnassasi – kartoitus



Anpassad motion betyder att motionen anpassas för personer med någon långtidssjukdom, funktionsvariation/funktionsnedsättning eller enligt den sociala situationen.

Kartläggningen gäller för kommuninvånare vars kommun deltar i projektet Anpassad motion i tvåspråkiga kommuner, projektkommuner: Kronoby, Närpes, Kristinestad, Kimitoön, Pargas och Sjundeå. Snälla svara endast på kartläggningsformuläret, ifall du bor i någon av dessa kommuner, TACK!

Soveltavassa liikunnassa on kyse sellaisten henkilöiden liikunnasta, joilla on vamman, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan.

Kartoituskysely koskee niiden kuntien asukkaita, jotka osallistuvat Soveltavaa liikuntaa kaksikielisiin kuntiin-hankkeeseen: Kruunupyy, Närpiö, Kristiinankaupunki, Kemiönsaari, Parainen ja Siuntio. Ole ystävällinen ja vastaa kartoituskyselyyn vain, jos asut joissain näissä kunnissa, KIITOS!

Ringa in dina svar, ympyröi vastauksesi.

1. Vilken av dessa är din hemkommun? Mikä näistä on kotikuntasi?

- a) Sjundeå /Siuntio b) Kimitoön/ Kemiönsaari c) Pargas /Parainen d) Kristinestad/Kristiinankaupunki
e) Närpes /Närpiö f) Kronoby/Kruunupyy

2. Ålder / Vastaajan ikä

- a) 1-11 b) 12-18 c) 19-30 d) 31-45 e) 46-64 f) 65+

3. Hur ofta rör du på dig/motionerar du på fritiden, så att du åtminstone blir lite andfådd? (T.ex. dansar, spelar fotboll, simmar, cyklar etc.) Kuinka usein liikut niin, että hengästyt ainakin lievästi (tanssi, pelaat jalkapalloa, uit, pyöräilet jne.)?

- a) varje dag/jokainen päivä, b) 3 gånger i veckan/3 kertaa viikossa, c) 1 gång i veckan/1 kerran viikossa
d) 2 gång i månaden/2 kertaa kuukaudessa, e) mer sällan/harvemmin

4. Anser du att det finns tillräckligt med anpassade motionsgrupper i din kommun? Onko kunnassasi tarpeeksi soveltavan liikunnan ryhmiä?

- a) ja/kyllä b) nej/ei c) vet inte/en tiedä

5. Deltar du i någon motionsgrupp för tillfället? Osallistutko johonkin liikuntaryhmään tällä hetkellä?

- a) ja/kyllä b) nej/ei

6. Vilken grupp? /Mihin ryhmään? Svar/Vastaus: _____

7. Skulle du vilja röra på dig/motionera oftare? Haluaisitko liikkua useammin kuin mitä teet tällä hetkellä?

- a) ja/kyllä b) nej/ei c) ifall jag får personlig hjälp/jos saan henkilökohtaista apua d) kanske/ehkä

8. Hurudana motionsgrupper skulle du vilja att kommunen skulle erbjuda? Minkälaisia liikuntaryhmiä haluaisit, että kunta järjestäisi?

- a) gym/kuntosali b) balansgrupp/tasapainoryhmä c) vattenjumpa/vesijumppaa/
d) konditionsциrkel/kuntopiiri e) bollspel/pallopelejä f) motion i naturen/liikuntaa luonnossa
g) annat/muu _____

9. På vilket språk skulle du önska att kommunens grupper skulle ledas? Millä kielellä toivoisit, että kunnan liikuntaryhmiä ohjattaisiin?

- a) Svenska/Ruotsiksi b) Tvåspråkigt/Kaksikielisesti c) Finska/Suomeksi d) annat/muu: _____

10. Behöver du skjuts för att kunna röra på dig? Tarvitsetko kyydin, jotta pääset harrastamaan liikuntaa

- a) ja/kyllä, kommunens kollektiva färdmedel(buss, tåg eller taxi och färdtjänst)/kunnan julkista liikennettä(bussi/juna, taksi tai kuljetuspalvelua) b) ja/kyllä, får skjutas av en bekant/saan kyydin tutulta c) nej/ei

11. Hindrar någonting dig (så att du inte kan röra på dig så mycket som du skulle vilja)? Onko jokin liikkumisen/liikunnan harrastamisen esteenä, mikä?

- a) hittar inga passande motionsutrymmen/sopivaa liikuntapaikkaa ei löydy b) för långt avstånd/liian pitkä etäisyys c) för dyrt/liian kallista d) hittar inga passande motionsgrupper/sopivia liikuntaryhmiä ei löydy e) jag behöver personlig hjälp/tarvitsisin henkilökohtaista apua f) språket/kieli g) tidpunkten på gruppen/liikuntaryhmien aika h) annat/muu _____

12. Behöver du en personlig assistent då du rör på dig/motionerar? Tarvitsetko henkilökohtaista apua liikkumisen/liikunnan aikana?

- a) ja/kyllä b) nej/ei c) ibland/ välillä

13. Använder du hjälpmedel när du rör på dig/motionerar (rullstol, rullator etc.)? Käytätkö liikuessa/liikuntaa harrastaessa apuvälinettä (pyörätuoli, rollaattori jne.)?

- a) ja/kyllä b) nej/ei c) ibland/ välillä

14. Har du rätt till färdtjänst? Oletko oikeutettu vammaispalvelulain mukaiseen kuljetuspalveluun?

- a) ja/kyllä b) nej/ei

15. Anser du att din kommuns motionsplatser är tillgängliga? Ovatko kuntasi liikuntapaikat esteettömät?

- a) ja/kyllä b) nej/ei c) vet inte/en tiedä

16. Skulle du delta i utomhus motionsgrupper? // Osallistuisitko liikuntaryhmiin, jotka järjestettäisiin ulkona?

- a) ja/kyllä b) nej/ei c) kanske/ehkä d) annat/muu _____

17. På vilket sätt vill du i fortsättningen få information om din kommuns anpassade motion möjligheter? Miten haluaisit jatkossa saada tietoa kuntasi soveltavan liikunnan mahdollisuuksista?

- a) per post/ postitse b) e-post/sähköpostitse c) läser i tidningen/ luen lehdestä
d) annat/muu _____

18. Kan du tänka dig att fungera som motions vän i en liten grupp? Voisitko toimia "liikunta ystävänä" pienelle ryhmälle? Motions vän är en person som fungerar som sällskap och stöd för någon som inte annars kommer ut och motionera på egen hand. Liikunta ystävä toimii seurana ja tukena henkilölle/ryhmälle joka ei muute pääsisi itsenäisesti liikkumaan.

a) ja/kyllä b) nej/ei c) kanske/ehkä

19. Muita kommentteja? Andra kommentarer?

Tack för att du svarade! Vi kommer att göra vårt bästa för att förbättra på den tvåspråkiga anpassade motionen i din kommun. Kiitos vastauksestasi! Tulemme tekemään parhaamme, jotta kaksikielinen soveltava liikunta parantuisi kunnassasi.

Lotta Nylund
Projektkoordinator, SoveLi
lotta.nylund@soveli.fi