

Erityistä Voimaa Porin Tarmossa!

TAVOITTEET

Tarjota liikunnan iloa ja mahdollisuuksia lapsille, jotka kokevat tarvitsevansa vahvempaa tukea ja ohjausta liikunnan aloittamiseen. Tuen tarve voi olla liikkumisen fyysinen tekijä tai lapsella on tuen tarvetta ryhmässä toimimiseen esim. keskittyminen,

aistien yliherkkyys – tarpeita jotka estävät osallistumisen nykyisiin tarjolla oleviin telinevoimistelun tunteihin. Tunneille ei rajata ketään pois, vaan matala kynnyksen takaa sen, että kuka tahansa voi tulla tunnille iästä ja taustasta riippumatta.

TOIMENPITEENÄ

Perustettiin "Erityistä Voimaa" ryhmä 1x viikossa lauantaisin Porin Urheilutalon voimistelutilassa. Tunneilla harjoitellaan oman tason mukaisesti telinevoimistelun mm. tasapainoa, koordinaatiota, voimistelun perusliikkeitä. Tunneille osallistutaan yhdessä oman vanhemman/tukihenkilön kanssa. Yhdessä koetaan liikkumisen iloa ja onnistumisia.

Toteutettiin Syysleiri 24.10.–28.10. lapsille ja nuorille, jotka kokevat haastetta osallistua tarjolla oleviin viikoittaisiin voimisteluryhmiin esim. arkuuden,

aistiyliherkyyden, keskittymisen tai fyysisen rajoitteen vuoksi. Leirillä harjoiteltiin joka päivä eri teemalla mm. parkour, voimistelu, voima, liikkuvuus, trampat, airtackit. Leiriviikon päätti leikkimieliset olympialaiset, lajeja opeteltiin viikon aikana.

Ohjaajina toimivat koulutetut telinevoimistelun ohjaajat ja fysioterapeutti-opiskelija. Ohjaajina toimii myös seuran johtokunnan jäsenistä puheenjohtaja, jolla valmentaja koulutus sekä sihteeri, joka fysio- ja toimintaterapeutti.

ONNISTUMISET

Olemme saaneet uusia yksilöllistä ja erilaista tukea, tarvitsevia lapsia tutustumaan telivoimistelun pariin. Iloa ja onnistumisia on saavutettu yhdessä! Erityistä voimaa ryhmän tunnit ovat samaan aikaan seuran muiden telivoimistelu-ryhmien kanssa. Yhteistyö ja yhdessä tekeminen on lisännyt kaikkien lasten, nuorten ja aikuisten suvaitsevaisuutta ja kunnioittamista.

Olemme saaneet nuorista ohjaajistamme ryhmän ohjaamisen kokemuksen sekä kouluttamisen myötä innostuneita ja osaavia ohjaajia. Heidän ohjaustaidot ovat kehittyneet havainnoimaan lasten erilaisia tuen tarpeita. Tulevaisuudessa nämä taidot ovat heidän voimavaraa ja osaamista erilaisten ihmisen kohtaamisessa ja vuorovaikutuksessa.

YHTEISTYÖTAHOT

Suomen Voimisteluliitto ja Erityistä Voimaa -hanke. Yhteistyötä tehtiin Porin kaupungin liikuntoimen kanssa sekä Sydänliiton Neuvokas perhe toiminnan kanssa, he tarjosivat lapsille ja vanhemmille tietoa, iloa ja innostusta lapsiperheiden elintapoihin syksyllä 2021.

Neuvokas Perhe toiminnassa panostettiin vuosina 2020–2022 erityisesti arjen tuen tuomiseen yliopistoisten lasten perheille. Hankkeen yhtenä tärkeimpänä tavoitteena on tuoda vertaistukea perheille hyvinvoinnista, terveellisistä elintavoista ja painonhallinnasta.

HAASTEET

Ryhmiiin olisimme voineet ottaa enemmän lapsia. Markkinointi tehtiin laajasti sosiaali- ja terveydenhuollon, opetus- ja liikuntatoimen kuin kolmannen sektorin kanssa. Markkinointi tehtiin myös englannin ja ukrainan kielillä.

SUUNNITELMAT

Tavoitteena on tarjota jatkossakin 1x viikossa Erityistä voimaa -ryhmälle ohjattua toimintaa.