

Hyvä Erityisliikunnan verkoston jäsen!

Tässä jälleen koottuna verkostokirje. Suomi 100 -juhlavuosi vie mennessään ja on paljon hankkeita, projekteja ja tapahtumia. Yhtenä tällaisena VAU:n järjestämä Liikuntamaa, joka on rinnakkain apuvälinemessujen kanssa. Ajankohta tapahtumille on 9.–11.11.2017, joten laita jo kalenteriin. Siellä järjes-tetään erityisliikunnanohaajien työseminaari, josta tarkemmat tiedot lähempänä. Olen myös VAU:n ständillä KKI-päivillä 22.–23.2. Helsingissä, jolloin olet tervetullut tapaamaan minua. Tule turisemaan, ideoimaan ja jakamaan kokemuksiasi soveltavan/erityisliikunnan kentältä!

Kepeästi liikkuen kevääseen,



Tiina Siivonen, Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU, verkostokoordinaattori
puh. 040 833 4869
tiina.siivonen@vammaisurheilu.fi

Ajankohtaista

Suomi liikkuu 100 lasissa

Hengitysliiton liikuntatoiminta täyttää 30 vuotta! Juhlavuoden kampanja nimeltään ”Suomi liikkuu 100 lasissa!” on hyväksytty Suomen itsenäisyyden satavuotisjuhlavuoden 2017 ohjelmaan.

Hengityssairauksia sairastaa miljoona suomalaista ja hengitysterveys koskettaa meitä kaikkia. Kannustamme suomalaisia liikkumaan sadassa paikallisessa Hengitysliiton ja hengitysyhdistysten sekä yhteistyökumppaneiden liikuntatapahtumissa eri puolilla Suomea. Osana tapahtumia järjestetään Arkiliikunnan SM-kisat sekä innostetaan suomalaisia keppijumppaan. Katso keppijumppaohjeet www.hengitysliitto.fi/liikunta.

Samalta sivulta myös lisätietoja Hengityssairaahan ja Hengitysliiton liikuntatoiminnasta. Tutustu esimerkiksi keuhkohtaumatautia sairastavan liikunnan palveluketjuun.

VAU:n Valtti-ohjelma saa jatkoa

VAU:n Valtti-ohjelma, jota testattiin menestyksekkäästi vuonna 2016 noin 200 vammaisen tai erityistä tukea tarvitsevan lapsen ja nuoren kanssa, saa jatkoa. Valtti-ohjelmaan osallistuneet lapset ja nuoret saavat oman henkilökohtaisen ”liikuntakonsultin” eli Valtin, jonka johdolla ryhdyttiin etsimään sopivaa liikuntaharrastusta. Omaa Valttia haetaan sähköisellä lomakkeella huhtikuun loppuun mennessä. Haku avautuu 1.3. www.vammaisurheilu.fi -verkkosivuilla. Valtti-ohjelmaan voivat hakea noin 6–23 -vuotiaat lapset ja nuoret. Liikuntakokeilut sijoittuvat pääosin syyskaudelle.

Valtit ovat pääosin liikunnan tai vapaa-ajan, terveydenhuollon ja kasvatuksen opiskelijoita. He eivät saa palkkaa, mutta kohtuulliset kulut korvataan. Alustavat Valtti-paikkakunnat ovat Rovaniemi (Lappi), Kajani, Joensuu, Oulu, Kuopio, Vaasa, Seinäjoki, Pori, Turku, Jyväskylä, Tampere, Lahti, Lappeenranta ja pääkaupunkiseutu (Uusimaa) sekä näiden alueiden lähiseudut. Myös muille paikkakunnille voi hakea omaa Valttia, mutta Valtin löytyminen voi olla hankalampaa. Lisätiedot:

www.vammaisurheilu.fi/ajankohtaista/valtti

Neljä kertaa vuodessa ilmestyvän ammattilaisten sporttiklubikirjeen voit tilata halutessasi:
nina.peltonen@vammaisurheilu.fi

Tutkijat ja asiantuntijat kokoontuivat Jyväskylässä

Soveltavan liikunnan tutkijatapaaminen Jyväskylässä 8.12.2016 kokosi yhteen 30 alan tutkijaa ja asiantuntijaa. Tapaamisen teemoina olivat niin soveltavan liikunnan tutkimuksen nykytila, tuoreet tutkimushankkeet kuin alan kehittämistarpeet. Soveltavan liikunnan tutkimus on edelleen vähäistä, mutta monipuolista. Tiiviimpi yhteistyö niin kansallisen kuin kansainvälisen tutkijayhteisön ja lähialojen, kuten kuntoutuksen kanssa parantaisi alan vaikuttavuutta ja kehitystä. Lisätietoa:

<http://www.lts.fi/ajassa/ajankohtaista/vahainen-mutta-monipuolinen-soveltavan-liikunnan-tutkimus>

Reumaliitto täyttää 70 vuotta!

Reumaliiton vuoden 2017 teema on Mielekästä elämää – Meningsfullt liv. Liitto ja yhdistyksensä juhlivat työn merkeissä koko toimintavuoden. Tervetuloa mukaan juhlavuoden tapahtumiin ja koulutuksiin! Liikunta-aineistoja löytyy:

www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tule-mukaan-osallistu/jumppasali

Ikäinstituutin hakumahdollisuudet

Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi -hankkeelle on myönnetty kaksivuotinen rahoitus hyvien käytäntöjen levittämiseen hallituksen Edistään terveyttä ja hyvinvointia ja vähennetään eriarvoisuutta -kärkihankkeesta. Kunnilla on 1.2.2017 alkaen kaksi vaihtoehtoista mahdollisuutta hakea ikääntyneiden terveysliikunnan kehittämiseen kohdentuviin ohjelmiin:

1. Hakea maksuttoman, kolme vuotta kestävästä mentoroinnin ja koulutuksen piiriin normaalissa Voimaa vanhuuteen -ohjelmahaussa. Haku päättyy 31.5.2017.

www.voimaavanhuuteen.fi

2. Ilmoittautua Voimaa vanhuuteen -kärkihankkunnaksi, jolloin tarjolla on kahden vuoden ajan maksutonta koulutusta ja oppimisverkostotasoista tukea maakuntatasolla. Ilmoittautua voi milloin vain, mutta tukea ehtii saada enemmän, jos tarttuu tilaisuuteen mahdollisimman pian. www.ikainstituutti.fi

Sekä VV-ohjelmassa että kärkihankkeessa sitoudutaan poikkisektoriseen yhteistyöhön. Päämääränä on edistää kotona asuvien ikäihmisten hyvinvointia ja itsenäistä kotona asumista fyysisen aktiivisuuden avulla. Kohderyhmä on rajattu vähän liikkuviin, toimintakyvyltään heikentyneisiin sekä kärkihankkeessa myös heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevien ikäihmisiin (75+).

Koulutusta ja seminaareja

Liikunnan ja hyvinvoinnin messut

16.3.2017 Tampere (SGGF – Sportec, Greentec, Gymtec ja Fysiotec) www.sggf.fi

LIKUTTAVA! Liikuntaa tukeva leikkipuisto kaikille 2015–2017 -loppuseminaari

16.3.2017 klo 12.00–16.00, Tampere

Liikuntaa tukeva leikkipuisto kaikille -hankkeen tavoitteena on tuottaa sähköinen opas asiantuntijoille, jotka suunnittelevat ja rakentavat liikuntaa tukevia leikkipuistoja design for all -periaatteella. Seminaari on maksuton. Ennakkoon ilmoittautuneille kahvitarjoilu. Lisätiedot:

www.sggf.fi/sggf/sivu.tmp?sivu_id=5465

KKI-päivät 22.–23.3.2017, Helsinki

Vuosittainen koulutustapahtuma, jossa pureudutaan ajankohtaisiin teemoihin terveysliikunnan eri osa-alueilta. Teemoina 2017 Sote ja rauha, Liikunnan palveluketju – asiakirjoista asiakkaan aktiivisuuteen, Osallista ja osallistu, Ihminen kulttuurinsa tuotteena.

www.kkiohjelma.fi/tapahtumat_ja_kampanjat

Laatua neuroliikuntaan -koulutus

6.4.–15.6.2017, Turku

Koulutus syventää osallistujien osaamista terveyttä edistävän liikunnan soveltamisesta sellaisille henkilöille, joilla on neurologinen sairaus, vamma tai oire. Tavoitteena on syventää tietoja ja taitoja neuroliikunnan kohtaamisesta sekä neuroliikunnan suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista.

www.turkuamk.fi/fi/tyoelamapalvelut/koulutushaku/laatua-neuroliikuntaan

Matkalla, liikkeellä, keskellä elämää 20 vuotta -seminaari 5.4.2017, Tampere

Lisätiedot www.malike.fi/fi/tapahtumat

Ulos talosta, pois pihasta -toimintavälinekoulutus 26.-27.4.2017, Tampere

Malikkeen kaksipäiväinen koulutus tarjoaa ratkaisuja osallistumiseen ihmisille, jotka tarvitsevat toimintavälineen ja toisen ihmisen apua voidakseen osallistua ja liikkua.

Lisätiedot www.malike.fi/fi/tapahtumat

Kouluttajatapaaminen 18.5.2017

Liikuntakeskus Pajulahdessa

Tapaamisessa vaihdetaan tietoja ja ajatuksia soveltavan liikunnan opetuksen ja koulutuksen ajankohtaisista asioista sekä käydään keskustelua alan koulutuksen kehittämistarpeista. Tapaamisessa on tarkoitus myös toteuttaa työpaja, jossa osallistujat saavat uutta tietoa ja osaamista työnsä tueksi. Tapaaminen on maksuton. Tarkempaa tietoa ohjelmas- ta ja ilmoittautumisesta myöhemmin: www.lts.fi.

APA Nordic Conference

22-23.11.2017, Halmstad, Ruotsi

Seuraavan soveltavan liikunnan pohjoismaisen konferenssin aika- ja paikka ovat selvinneet. Konferenssi järjestetään 22–23.11.2017 Halmstadin yliopistossa Ruotsissa. APA Nordic Conference on joka toinen vuosi järjestettävä soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun pohjoismainen seminaari ja koulutustilaisuus. Edellisen kerran konferenssi järjestettiin vuonna 2015 Liikuntakeskus Pajulahdessa Nastolas- sa. Lisätietoja tulevissa kirjeissä.

SoveLin koulutukset

SoveLi järjestää soveltavan sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan asiantuntijatilaisuuksia sekä koulutuksia, kuten seutufoorumeita, kuntafoorumeita ja erityisliikunnanohjaajien täydennyskoulutusta sekä paikallisyhdistysten liikunnan ja yhteistyön kehittämiskoulutuksia. Lisätiedot www.soveli.fi

Startti-stipendi ja Ahos-apuraha

Startti-stipendiä voivat hakea yhdistykset, seurat ja yksityiset henkilöt esim. välineisiin tai liikuntakokeiluihin.

Ahos-apuraha mahdollistaa niin koti- kuin ulkomailla tapahtuvan oppimisen ja kouluttautumisen vammaisurheiluun ja soveltavaan liikuntaan liittyen.

Haku helmikuun loppuun molemmissa tuissa:

www.vammaisurheilu.fi/palvelut/jasenpalvelut/apurahat-ja-tuet

Materiaaleja

Liikuntaneuvojan vastaanotolla -käsikirja on tehty ammattilaisten avuksi niihin tilanteisiin, kun yhteinen kieli puuttuu tai asiakkaalla on afasia. Kuvat ja symbolit helpottavat kommunikaatiota. Katso lyhyt esittely <https://youtu.be/S3ybltrJsQg>
Lisätiedot www.aivoliitto.fi/aivovoimaa

Ikäinstituutin uusimpia julkaisuja on **Ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoittelu, Opas vertaisohjaajille**. Se on tarkoitettu kuntosaliryhmien vertaisohjaajille ikäihmisten lihasvoima- ja tasapainoharjoitteluun. www.voimaavanhuuteen.fi/materiaalit/

Kuntokuu on VAU:n helmi- ja syyskuussa järjestävä harrasteliikuntakampanja, joka kannustaa oman liikkumisen lisäämiseen ja johon jokainen voi osallistua liikunnan tasosta riippumatta. Helmikuun 2017 aikana julkaistaan Kuntokuu-jumppavideo jokaisena päivänä.

Katso liike www.kuntokuu.fi

Tutkimustietoa soveltavan liikunnan kentältä

Toimintarajoitteiset pojat liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU -tutkimuksen tulokset julkaistiin joulukuussa 2016. Tutkimuksen mukaan toimintarajoitteita kokevat pojat liikkuvat tyttöjä yleisemmin liikuntasuosituksen mukaisesti ja osallistuivat liikuntaseuratoimintaan. Liikuntasuositusten mukaisesti liikkuvien prosenttiosuudet olivat samaa luokkaa kuin vammattomilla nuorilla (20–30%). Poikkeuksen tekivät kuitenkin liikkumisessaan vaikeuksia kokevat nuoret, joista vain noin 12–15% liikkui suositusten mukaisesti.

Vammaiset nuoret olivat päivän aikana paikallaan keskimäärin hyvin samankaltaisen määrän kuin vammattomat nuoret, noin 6–7 tuntia. Tosin liikkumisrajoitteisille pojille kertyi viikonloppuisin paikallaanoloa jopa 10 tuntia päivässä.

Vammattomiin nuoriin verrattuna liikunta-aktiivisuutta rajoittavat eniten erilaiset liikkumisen vaikeudet ja vähiten vaikeudet kuulemisessa.

Tutkimuksessa suositettiin, että koulujen ja liikunnallisia harrastuksia tarjoavien tahojen tulisi kehittää matalan kynnyksen liikuntaa, joka ei pohjaudu kilpailemiseen tai paremmuuteen.

LIITU-tutkimus on luettavissa sähköisenä:

www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf

Suosituksen mukaisesti liikkuvien vammaisten nuorten määrä lisääntynyt

Ng Kwokin väitöstutkimuksessa selvitettiin liikunta-aktiivisuutta ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä pitkäaikaissairailta ja vammaisilla nuorilla. Tutkimuksen otos koostui yleisopetuksen piirissä olevista 13- ja 15 vuotiaista oppilaista. Suomessa lähes joka kuudennella yleisopetuksen oppilaalla on lääkärin toteama pitkäaikainen sairaus tai vamma.

Tulosten mukaan liikuntasuosituksen mukaisesti (vähintään tunti reipasta liikuntaa päivässä) liikkuvien vammaisten nuorten määrä lisääntyi 11%:sta 21%:iin tutkimusaikana 2002–2014. Ennustavia tekijöitä liikunta-aktiivisuudelle olivat mm. osallistuminen liikuntaseuratoimintaan ja liikunta-aktiivisuuteen liittyvät myönteiset käsitykset omasta itsestä. Esimerkiksi liikuntaseurojen jäsenet olivat kaksi kertaa todennäköisemmin päivittäin aktiivisia kuin seuroihin kuulumattomat nuoret.

Tutkimuksen mukaan vammaiset ja pitkäaikaissairaat nuoret tarvitsevat paljon rohkaisua liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa ja ylläpitämisessä. Tärkeää on kuitenkin huomioida, että samat aktivoimiskeinot eivät välttämättä päde sekä poikiin että tyttöihin. Urheiluseuroissa olisi puolestaan paljon hyödyntämätöntä potentiaalia vammaisten ja pitkäaikaissairaiden liikuttamisessa. Lisätiedot ja linkki väitöstutkimukseen www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2016/11/tiedote-2016-11-10-10-48-39-312409