

Hyvä Erityisliikunnan verkoston jäsen!

Kevään merkit ovat ilmassa. Ulkona liikutaan enemmän ja pyörät on kaivettu talviteloilta esiin. Kesää kohti mennään ja mikä sen mukavampaa. Osalla kevätkausi päättyy toukokuun loppuun ja syksyä jo suunnitellaan. Niinpä, joten...

Save the date eli merkintä kalenteriin, että Erityisliikunnan ohjaajien työseminaari pidetään Liikuntamaan ja Apuväline-tapahtuman yhteydessä perjantaina 10.11.2017 klo 12.30-16.00 Urheilu- ja messukeskuksessa Tampereella.

Verkostokirjeen saajille lähetetään mahdollisimman pian ohjelma.

Askelin, apuvälinein ja asenteella liikkuen,
Tiina Siivonen, Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAAU, verkostokoordinaattori
puh. 040 833 4869
tiina.siivonen@vammaisurheilu.fi

Ajankohtaista



Välineellä on väliä

Kesä koittaa ja monen mieli mieli ulkoilemaan ja liikkumaan erilaisissa ympäristöissä ja maastoissa. Toimintakyvystä riippuen monet asiat ovat tehtävissä, mutta saattavat vaatia tietynlaisen välineen. Esimerkiksi pyöräilyyn on monenlaisia vaihtoehtoja: nojapyörä, käsipyörä, tandempyörä, kolmipyörä, juoksupyörä. Viimeksi mainittu juoksupyörä on monelle uusi tuttavuus. Se sopii erinomaisesti henkilöille, joilla alaraajoissa on toimintaa ja jos tasapaino on heikko. Juoksupyöriä on eri kokoisia ja sellaisen voi vuokrata Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta SOLIA:sta: www.vammaisurheilu.fi/palvelut/solia. Tahot, jotka vuokraavat soveltavan liikunnan toiminta- sekä apuvälineitä tai lainaavat niitä, löytyvät kootusti www.valineet.fi -sivustolta. Välineellä on väliä, jotta tekeminen on mielekästä!

Likkojen lenkki on panostanut esteettömyyteen ja saavutettavuuteen

Likkojen Lenkki on vuodesta 1989 Tampereella järjestetty, naisille suunnattu liikuntatapahtuma, jossa naisenergia, liikunta ja viihde kohtaavat. Tapahtuma järjestetään myös Oulussa. Likkojen lenkeillä on eri reittivaihtoehtoja, joista yksi on ns. esteetön reitti, jonka pääsee kiertämään apuvälineenkäyttäjää avustettuna tai itsenäisesti paikasta riippuen. Tampereella lenkkeillään 20.5. ja Oulussa 12.8. Yhteistyössä mukana SoveLi ry.

Lisätietoja tapahtumasta www.liikkojenlenkki.fi.

Soveltava liikunta SoveLi ry:n tapahtumia

- **17.5.** Lihastautiliiton liikuntailta verkossa, Koko Suomi. Lisätietoja virpi.pennanen@soveli.fi
- **1.6.** Soveltavan liikunnan seutufoorumi, Rovaniemi www.soveli.fi/kehittaminen/seutufoorumi
- **20.5., 17.6. ja 26.8.** Luonnon Päivät/ Luontoliikuntaa soveltaen, Koko Suomi www.luonnonpaivat.fi
- **15.9.** Luontoliikunta soveltuu kaikille -verkoston 1. tapaaminen, Espoon Nuukio. Lisätietoja virpi.pennanen@soveli.fi.

SoveLi:n ja VAAU:n opinnäyttestipendien haku

Soveltava Liikunta SoveLi ry ja Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAAU ry käynnistivät vuonna 2011 yhteisen stipendijärjestelmän, jolla palkitaan opinnäytetöitä. Stipendejä myönnetään myös tänä vuonna. Stipendejä voivat hakea kaikkien sellaisten alojen opiskelijat, joiden opinnäytetyö käsittelee vammaisurheilua ja -liikuntaa, soveltavaa liikuntaa ja liikuntakasvatusta tai terveyttä edistävää liikuntaa. Stipendijärjestelmässä jaetaan yksi 500 ja kaksi 250 euron stipendiä/palkittu opinnäytetyö. Haku päättyy 31.8. Lisätiedot

www.soveli.fi/kehittaminen/opiskelijastipendit

Reumaliiton 70-vuotisjuhlavuonna liikutaan

Tervetuloa mukaan Reumaliiton juhlavuoden tapahtumiin ja koulutuksiin! Luvassa on mm. tuolijumpan, istumatanssin, saunajoogan ja asahi-terveysliikunnan vertaisohjaajakoulutuksia.

Lisätiedot:

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tapahtumat>
Jumppavinkkejä: <https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tule-mukaan-osallistu/jumppasali>

Para School Day -koulukiertue muokkaa asenteita lajikokeilujen kautta

Toukokuussa 2017 Suomen Paralympiakomitea toteuttaa 12 Para School Day -koulupäivää eri puolella Suomea. Kiertueella tehdään paralympialajit tutuiksi kokeilemisen kautta. Mukana on myös paralympiaurheilijoita kertomassa omasta urastaan ja vastaamassa oppilaiden kysymyksiin. Kokeiltavia lajeja ovat muun muassa maalipallo, pyörätuolirugby ja -koripallo, boccia, näkövammaisten jalkapallo ja istumalentopallo.

Lisätietoja <https://www.paralympia.fi/etusivu/para-school-day-2/para-school-day>

Vie vanhus ulos -kampanja

Vie vanhus ulos -kampanja kutsuu jälleen vapaaehtoisia, järjestötoimijoita, opiskelijoita, hoitotyön ammattilaisia, läheisiä ja naapureita iäkkäiden ulkoiluystäviksi 5.9.–5.10.2017. Kampanja huipentuu Valtakunnalliseen iäkkäiden ulkoilupäivään 5.10., jolloin Ikäinstituutti haastaa järjestämään sukupuolien välisiä ulkoilutapahtumia. Ulkoilun ilo kuuluu kaikille!

Lisätietoja www.ikainstituutti.fi/liikunta-ja-ulkoilu/ulkoilun-ilo-kuuluu-kaikille

Syksyn aluehallintovirastojen tilaisuuksissa aiheena erityisliikunta

Opetus- ja kulttuuriministeriö järjestää yhteistyössä aluehallintovirastojen kanssa kuntien liikuntatoimen viranhaltijoille ja päättäjille suunnattuja koulutus- ja informaatio-ohjaustilaisuuksia syksyn 2017 aikana kaikissa aluehallintovirastoissa.

Tulevan syksyn aiheena on luonnollisesti tuleva maakunta- ja sote-uudistus ja sen vaikutukset kuntien liikuntatoimintaan. Toisena aiheena on erityisliikunta. Kukin AVI lähettää tilaisuuksiensa osalta kutsuja kesälomien jälkeen alkusyksystä. Tilaisuudet sijoittuvat ajanjaksolle syyskuun loppupuoli-joulukuun alku ja niitä järjestetään eri puolilla Suomea vähintään kuusi.

Tilaisuuksista saa kesälomien jälkeen lisätietoja myös suoraan aluehallintovirastoista. Lisätietoja www.avi.fi

Materiaalit

Sähköinen opas kaikille soveltuvan liikunnallisen leikkipuiston suunnitteluun

Opas toimii suunnittelun apuna – työkaluna, joka tarjoaa tuoreita ajatuksia ja ideoita suunnittelutyön tueksi. Oppaaseen on koottu materiaalia erilaisia käyttäjiä innostavan, monipuolisen ja liikkumista tukevan leikkipuiston suunnitteluun. Suunnittelun lähtökohtina toimivat erityyppisten leikkialueiden lisäksi kuusi laajempaa teemaa: kaikille sopiva, liikkumisen ilo, moniaistisuuden rikkaus, pelillisyyden mahdollisuudet, tarinallisuuden teho sekä yhdessä tekemisen voima. Eri elementtejä yhdistelemällä luodaan monipuolisesti liikkumista tukeva ja erilaisille käyttäjille sopiva kokonaisuus.

www.esteetonliikuntaleikkipuisto.fi

Liiku ja liikuta -opas

Liiku ja liikuta -loliikuttajan ohjeet on suunnattu vammais- tai kansanterveysyhdistyksissä toimiville ohjaajille. Oppaaseen on koottu ohjeet helposti toteutettaviin jumppatuokioihin, kehonhuoltoon ja peleihin. Oppaan pääasiallinen kohderyhmä ovat loliikuttaja-koulutukseen osallistuvat vertaisohjaajat, ja koulutukseen osallistuvat saavat oppaan itselleen osana koulutusta. Myös muut erityisryhmille liikuntaa ohjaavat voivat hyödyntää oppaan harjoitteita ohjattaessaan matalan kynnyksen terveysliikuntaa. Hinta: 15 euroa + toimituskulut. Tilaukset: Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAMU ry, toimisto@vammaisurheilu.fi.

Hengitysliiton Keppijumppa sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille

Keppijumpalla on paljon terveysvaikutuksia, erityisesti siitä on hyötyä hengityssairaille. Keppijumppa tukee ryhdin ylläpitoa, laajentaa rintarangan liikkuvuutta ja vaikuttaa niin kehon hallintaan, tasapainoon ja lihasvoimaankin. Uusia keppijumppaliikkeitä julkaistaan läpi koko vuoden, maailman astmapäivänä 2.5. ilmestyy päivän keppijumppaliike teemalla Keppijumppaa keuhkoille. Jumppaliikkeitä ja vinkkejä www.hengitysliitto.fi/liikunta

Jumppavideoita istuen

Usein kysyttyä on se, että mistä löytää vinkkejä tai videoita istuen tuolilla/apuvälineessä/pallon päällä tehtäviin jumppiin. Tässä pari vinkkiä maailmalta. Vaikka ei kieltä osaisikaan, niin katsomalla pärjää.

<http://wheelygoodfitness.com>

<http://www.cathrine-guldborg.dk>

Tilaa VAU:n ja SoveLin lehdet maksutta

VAU:n Vammaisurheilu & -liikunta -lehti sekä SoveLina liikunta SoveLin lehti ovat tilattavissa maksutta. Kaikki verkostokirjeen vastaanottajat, joille ei vielä Vammaisurheilu & -liikunta -lehteä tule, voivat tilata sen maksutta kotiinsa laittamalla sähköpostitse yhteystietonsa osoitteeseen lauri.jaakkola@vammaisurheilu.fi. SoveLin painettua lehteä voi tilata yksittäiskappaleina maksutta tilauslomakkeella: <https://www.soveli.fi/julkaisut/soveli-lehti>

Ikäinstituutin materiaalia

Ikäinstituutin sekä ladattavat että tilattavat materiaalit ja julkaisut on helposti saatavilla uudesta verkkokaupastamme www.ikainstituutti.fi/materiaalit-ja-julkaisut

Koulutusta ja materiaaleja

Kouluttajatapaaminen 18.5.2017 Liikuntakeskus Pajulahdessa

Soveltavan liikunnan opettajat, kouluttajat ja muut alan toimijat kohtaavat kouluttajatapaamisessa toukokuussa Pajulahdessa. Tapaamisessa vaihdetaan ajatuksia soveltavan liikunnan opetuksen ja koulutuksen ajankohtaisista asioista sekä keskustellaan koulutuksen kehittämisestä. Tapaamisessa on myös asiantuntijoiden vetämiä työpajoja, jossa osallistujat saavat uutta tietoa ja osaamista työnsä tueksi. Tutustu maksuttoman tapaamisen (pois lukien omakustanteinen lounas) ohjelmaan ja ilmoittaudu mukaan 8.5. mennessä! www.lts.fi/featured-articles/articles/soveltavan-liikunnan-kouluttajatapaaminen-2017

Ikäinstituutin tarjontaa

Voimaa Vanhuuteen -mentorointiohjelman haku on loppunut vuoden 2017 osalta. Kunnilla on edelleen mahdollisuus ilmoittautua Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi -hankkeeseen kärkikunnaksi sekä alueellisiin kärkiseminaareihin <http://www.ikainstituutti.fi/karkihanke>

Liikkeellä Voimaa vuosiin toimenpideohjelmassa on kehitetty Elämäni Eläkevuodet –valmennusohjelma. Suunnittelussa on ollut mukana myös kumppanuusverkosto ja juuri eläkkeelle jääneitä ikäihmisiä. Tavoitteena on herätellä kiinnostusta omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen, liikunnallisen elämäntavan lisäämiseen ja mielen hyvinvoinnin vahvistami-

seen arjessa. Pilottivalmennukset on aloitettu tänä keväänä yhteistyössä Järvenpään Ladun, Espoon kaupungin sekä Maunulan Naisvoimistelijoiden kanssa. Valmentajakoulutukset käynnistyvät viimeistään kevään 2018 aikana.

Vanhusvalmentaja; Voima- ja tasapainoharjoittelun ohjaus -koulutus järjestetään 16-17.5. Helsingissä, joka on suunnattu kuntoutuksen ja liikunnan ammattilaisille, jotka toimivat mm. kuntien sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimissa, oppilaitoksissa sekä yksityisissä laitoksissa. Toukokuussa on mahdollisuus vielä osallistua erityisesti yhdistysten vertaisohjaajille suunnattuun Virikkeitä lätkäiden liikunnanohjaukseen -koulutukseen, mikä on Helsingissä 18.5. Lisätietoja tulevista koulutuksista saat <http://www.ikainstituutti.fi/koulutus-ja-tapahtumat/koulutuskalenteri> ja samalla voit liittyä koulutuskalenterimme sähköiselle postituslistalle.

Ikäinstituutti on mukana Pyöräliiton Pyörällä kaiken ikää -vapaaehtoisten koulutuksissa. Maksuttomat pyöräkapteenikoulutukset antavat valmiudet alueellisten pyöräluotsien kouluttamiseen. Koulutuksessa käydään läpi mm. vapaaehtoistyön perusteet, vanhusten kohtaamista ja riksapyörän hallintaa. Seuraava pyöräkapteenikoulutus on Turussa 9.9.2017. Ilmoittautua voi osoitteeseen mira.kokko@pyoralitto.fi. Lisätietoja <http://pyorallakaikenikaa.fi>

Kunnon Laiva Helsinki–Tukholma–Helsinki 18.–20.8.2017 Silja Serenade

Kunnon Laiva on terveyden ja hyvinvoinnin ammattilaisten koulutus- ja verkostoitumistapahtuma. Joka toinen vuosi järjestettävä tapahtuma kokoaa noin 1500 liikunta-, sosiaali- ja terveystoimen ammattilaista sekä aikuisten kunto- ja terveysliikunnasta kiinnostunutta viikonlopun risteilylle Helsingistä Tukholmaan. Laivan ohjelma koostuu asiantuntijaluennoista, monipuolisesta näyttelyosiosta ja liikuntamaistiaisista. Järjestelyistä vastaa Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma. Lisätiedot www.kunnonlaiva.fi

Liikkeelle -liikuntavastaavan koulutukset

Koulutukset soveltuvat hyvin kuntien ja kolmannen sektorin liikuntayhteistyön kehittämiseksi ja lisäämiseksi. Lisätiedot www.soveli.fi/kehittaminen/koulutuspalvelut2/

Tutkimustietoa soveltavan liikunnan kentältä

Vammaisurheilijat suomalaisissa lehtikirjoituksissa

Vammaisurheilijoista kertovissa lehtikirjoituksissa tehdään erotteluita normaalin ja poikkeavan välille sekä rakennetaan jännitettä vammaisuuden ja ei-vammaisuuden välille. Tämä selviää Mikkelin ammattikorkeakoulun ja Itä-Suomen yliopiston toteuttamasta VALKKU – Vammaisen nuoren asema liikunnallisissa nuorisokulttuureissa -tutkimuksesta.

Erottelu normaalin ja poikkeavan välillä tulee esiin vammaisurheilijoiden ruumiin sekä vammaisurheilun lajien ja välineiden kuvauksissa. Vammaisurheilijan ruumis ja sen ”jatkeena” toimivat välineet (esim. proteesi) ovat näkyvästi esillä kirjoituksissa. Ruumista, sen toimintoja ja vamman merkitystä ruumiilliselle suorituskyvyllä kuvaillaan ja arvioidaan. Ruumista määritellään toiseuttavasti vertaamalla sitä normiin. Vammaisten lajeja verrataan vammattomien lajeihin.

Vammaisurheilijoita käsitteleviä lehtijuttuja hallitsee medikalistinen tulkinta vammaisuudesta. Vammaisuus ymmärretään ruumiin ja sen toimintakyvyn kautta. Vamma voi olla myös osa selviytymistarinaa, jossa vamma voitetaan ja henkilö selvittää tiensä huipulle vammasta huolimatta.

Välillä vammaisurheilijoista ja -urheilusta kirjoitetaan keskittymällä itse urheilusuoritukseen, välillä vammaisuus nostetaan jutun kärjeksi. Kirjoituksissa voidaan näennäisesti puolustaa vammaisurheilua ja -urheilijoita, mutta tuoda heidät silti esille poikkeavina tai sairaina. Yhdenvertainen asema muiden urheilijoiden kanssa vaatii usein menestystä ja huippu-urheilijastatusta.

Lisätietoa: Liikunta & Tiede-lehti 6/2016
www.lts.fi/julkaisut/liikunta-ja-tiede/2016/6

Säännöllinen voima- ja tasapainoharjoittelu jarruttaa ikääntymisen aiheuttamaa heikentymistä

Eeva Aartolahden väitöskirjassa selvitettiin yli kaksi vuotta kestävä voima- ja tasapainoharjoittelun vaikutuksia 75–99-vuotiaiden kotona asuvien toimintakykyyn. Kuntosaliharjoittelujaksoon osallistuneilla koeryhmäläisillä kävely ja tuoilta ylösnousu nopeutuivat ja lihasvoima lisääntyi. Tähän riitti jopa kerran viikossa tarjottu harjoittelu osana laaja-alaista geriatrasta hoitoa. Suorituskyky alkoi kuitenkin heikentyä pian harjoittelun päätyttyä, joten harjoittelun tulisi olla jatkuvaa. Pitkäaikaiseen ohjattuun kuntosaliharjoitteluun sitoutuminen oli mahdollista myös iäkkäille, joilla oli sairauksia, sairaalahoitojaksoja ja toimintavaivoja.

Koeryhmäläiset, jotka eivät aloittaneet kuntosaliharjoittelua, mutta saivat muuta hoitoa, pystyivät ylläpitämään tasapainoa ja liikkumiskykyä, mutta heidän lihasvoimansa heikkeni. Koeryhmällä, jolle ei annettu mitään tavanomaisesta poikkeavaa hoitoa, kaikki nämä ominaisuudet heikkenivät.

Tutkimustulokset korostavat ongelmien tunnistamisen ja niihin monipuolisesti puuttumisen tärkeyttä, kun suunnitellaan tasapaino- ja voimaharjoittelun lisäämistä iäkkäimmille henkilöille.

Lihassoimakapasiteettiä eli liikkumiseen vaadittavan minimitaso ylittävää lihasvoimaa tarvitaan suojaamaan liikkumisvaikeuksien kehittymiseltä ja jarruttamaan ikääntymisen tuomaa heikentymistä.

Lisätietoja: Jyväskylän yliopiston uutinen väitöskirjasta ja linkki englanninkieliseen väitöstutkimukseen löytyvät osoitteesta www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2016/10/tapahtuma-2016-10-13-12-42-44-777506