

Hyvä Erityisliikunnan verkoston jäsen!

Hyvää loppukesää! On aika löytää arkirytmisi loman jälkeen ja laittaa pyörät pyörimään. Monella on mielessä kesäloman jälkeisen elämän laadun parantaminen liikunnalla ja niinpä uudet ja vanhat liikuntaryhmät täyttivät innokkaista osallistujista.

Muistattehan ilmoittautua erityisliikunnan ohjaajien työseminaariin, joka on perjantaina 10.11.2017 Liikuntamaan ja Apuvälinemessujen yhteydessä. Lisätiedot kohdassa koulutukset. Tule Tampereelle tapaamaan soveltavan liikunnan tekijöitä ja näkemään, kuulemaan ja kokemaan uutta messuille. Jos jotakin kysyttävää, niin vastaan mielelläni.

Työn iloa ja intoa,

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

Ajankohtaista

Terveiset Kunnon laivalta

Kunnon Laivan järjestelyistä vastasi KKI. Laiva purjehti Tukholmaan ja matkan aikana osallistujat kuuntelivat luentoja sekä liikkuivat erilaisten liikuntalajien puitteissa. Sää oli vaihteleva, joten osa aktiviteeteista siirrettiin perjantaina sisätiloihin. Lauantaina osallistujat saivat nauttia liikunnasta aurinkoisessa ulkoilmassa. Lajikirjoja riitti ja mm. Lavis ja Pound herättivät kovasti kiinnostusta.

Luennot olivat monipuolisia ja liittyivät teemaan ”Liiku ja liikuta tunteella”. Puhuttiin mm. itsetunnosta, karismasta, intohimosta ja kaikkien oikeudesta liikuntaan.

Näyttelyosastolla oli erilaisia tahoja esillä ja kertomassa toiminnastaan, esimerkiksi Hengitysliitto, Vierumäki, Tehy, VAU ry, Koululiikuntaliitto, Seurakunta, SUH ja monet muut.

Kunnon Laivalla liikkui lähes 900 osallistujaa, niin kuntien kuin järjestöjenkin edustajia. Verkostoituminen on iso osa ohjelman antia, kuten tuttuja tapaa-minenkin. Seuraavaa purjehdusta odottaen – onko vuonna 2019?

Reumaliiton kehittämishankkeet

Reumaliitolla on fibromyalgiaa ja lastenreumaa sairastavien liikunnan kehittämishankkeet käynnissä. Tavoite on lisätä a) lastenreumaa ja b) fibromyalgiaa sairastavien ihmisten liikunta-aktiivisuutta. Hankkeessa edistetään yhteisöllisyyttä, osallisuutta, moniammatillisuutta sekä lisätään matalan kynnyksen harrasteliikuntaa. Lisätiedot: www.reumaliitto.fi

Blogi: Oodi erkoille

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU:n tutkimuspäällikkö Aija Saari kirjoittaa blogia eri näkökulmista koskien vammaisurheilua ja -liikuntaa. Viimeisimmän blogin otsikko on Oodi erkoille, jossa tulee hyvin ilmi erityisliikunnan ohjaajien toiminta 80-luvulta tähän päivään. Aijan blogikirjoituksia löytyy osoitteesta: www.vammaisurheilu.fi/ajankohtaista/blogit

Käyttöoikeusmerkki uudistuu – kätevä ranneke

Uima-asuun kiinnitettävä käyttöoikeusmerkki osoittaa, että uimari on saanut oikeuden pitää uima-asua yllä uimahallissa, vaikka säännöt ohjaisivatkin toimimaan ilman uimapukua (esim. saunassa). Yleisimmin syynä on syöpäsairaus, avanne tai jokin muu terveyteen liittyvä seikka. Nyt käyttöoikeusmerkki uudistuu ja siitä on tehty joustava ranneke, joka on sininen ja siinä on merkin symboleja. Ranneketta voi hankkia ja tiedustella Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitosta www.suh.fi.



Materiaalit

Ammattilaisnetti

Sydänliiton www.sydanliitto.fi/ammattilaisnetti -sivuilta löytyy ajantasaista materiaalia liikunnan ammattilaisille sydänsairaiden liikuntaan liittyen. Päivitetyt liikuntasuositukset sisältävät viimeisen tiedon eri sydänsairausryhmien liikuttamisesta. Sepelvaltimotautiin liittyviä liikuntaohjeita voi tulostaa tai painattaa potilaille/asiakkaille jaettavaksi. Sivuilta löytyy lukuisia lomakkeita ja taulukoita liikunnanohjaustilanteisiin ja suorituskyvyn testaamiseen. Lisätietoja antaa tai sivuston kehittämisehdotuksia ottaa vastaan Sydänliiton liikunta-asiantuntija Annukka Alapappila, annukka.alapappila@sydanliitto.fi.

Koulutusta ja seminaareja

Aluehallintovirastojen koulutuskierue

Aluehallintovirastojen ja OKM:n koulutuskierue tavoittaa kuntien viranhaltijat syksyn 2017 aikana. Koulutuspäivien yksi teema on soveltava liikunta. Koulutuspäivien koko ohjelma/tarkempi ohjelmasiältö ja ilmoittautumisohjeet löytyvät aluehallintovirastojen nettisivuilta.

Soveltavan liikunnan koulutusosuuden kouluttajat ovat **Saila Hänninen** Ikäinstituutti, **Virpi Mäkinen** SoveLi, **Toni Piispanen** OKM ja **Tiina Siivonen** VAU. Aluehallintovirastot lähettävät kuntiin myös kutsukirjeen.

- **21.–22.9.** Turku / Lounais-Suomen aluehallintovirasto
- **11.–12.10.** Joensuu / Itä-Suomen aluehallintovirasto
- **17.–18.10.** Tornio / Lapin ja Pohjois-Suomen aluehallintovirastot
- **2.11.** Jyväskylä / Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto, Keski-Suomen ja Pirkanmaan kunnat
- **8.11.** Vaasa / Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto, Pohjanmaan kunnat (ruotsinkielisen/kaksikielisen tilaisuuden pvm ja paikkakunta vielä avoin)
- **29.11.** Helsinki / Etelä-Suomen aluehallintovirasto

Lisätiedot: sari.virta@minedu.fi ja virpi.makinen@soveli.fi

Nordic Sport Science Conference, Halmstad 22.–23.11.2017

Pohjoismainen tieteellinen urheilu- ja liikuntakonferenssi, jossa on erilaisia työpajoja rinnakkain. Mukana myös soveltavan liikunnan aiheita. Konferenssin osallistumiskustannuksiin ehtii hakea vielä Aho-apurahaa lokakuun loppuun mennessä.

Lisätiedot ja ilmoittautumislinkki:

<http://www.vammaisurheilu.fi/ajankohtaista/tapahtumat/koulutukset-ja-kurssit/11-tapahtuma/4525-pohjoismainen-urheilu-ja-liikuntatieteiden-konferenssi>

Erityisliikunnan ohjaajien työseminaari – Soveltavan liikunnan monimuotoisuus haasteellisessa ajassa

Aika ja paikka: perjantaina 10.11.2017 klo 12.00–16.00 Tampereen messu- ja urheilukeskus, Tähtien-sali

Hinta: 60€, sis. kahvitarjoilun ja materiaalia

Ilmoittautuminen 22.10.2017 mennessä:

<https://www.webpolsurveys.com/S/5911620322264E18.par>

Erityisliikunnan ohjaajien työseminaari pidetään Liikuntamaan ja apuvälinemessujen yhteydessä. Työseminaari on tarkoitettu soveltavan liikunnan parissa työskenteleville.

Ohjelma

- 9.30–10.30 Opastettu tutustuminen Liikuntamaan
- 11.00–12.00 Lounas, omakustanteinen
- 12.00 Tervetuloa!
- 12.15 Erityisliikunta ministeriön näkökulmasta, Toni Piispanen
- 12.30 Soveltava liikunta ja some – miten saada hyöty irti? Miten löytää osallistujat ja markkinoida ryhmiä? Vaikuttaako tietosuojalaki ja miten se koskee liikuntapuolta? Piritta Seppälä
- 13.00 Terminologian lähteillä – erityis- vai soveltavaliikuntaa?
- 13.30 Kepeli-hanke ja uudet menetelmät niin teoriassa kuin käytännössä
- 14.15 Kahvitauko
- 14.35 Mini-infot
 - Luontoliikunta soveltuu kaikille, SoveLi ry
 - Liikunta osana hoitopolkua Järvenpäässä, Tiina Kuronen
 - Yhteistyötä Vaasassa liikuntatoimen ja yhdistysten sekä seurojen kesken, Tatjana Asplund
 - Kauppakeskuskävelyt ja opiskelijayhteistyö Espoossa, Esa Yletyinen
 - Mikä on Vammaiskortti? Kehitysvammaisten palvelusäätö
 - Valtti -hankkeen kokemuksia, VAU ry
 - Ikäihmisten liikuntaraati, Ikäinstituutti Saila Hänninen
- 16.00 Tilaisuus päättyy

Lisätiedot: Tiina Siivonen, VAU ry, puh. 040 833 4869, tiina.siivonen@vammaisurheilu.fi

Reumaliiton ohjaajakoulutuksia

Saunajoogan vertaisohjaajakoulutus

Turussa perjantaina 15.9.

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tapahtumat/saunajoogan-vertaisohjaajakoulutus-0>

Tuolijumpan ohjaajakoulutus

Jyväskylässä pe 22.9. (Yksi elämä -hankkeen kanssa yhteistyössä)

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tapahtumat/tuolijumpan-ohjaajakoulutus-1>

Asahi-vertaisohjaajakoulutukset

Kouluttajana Jore Marjaranta

Oulu 23.9.

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tapahtumat/asahi-vertaisohjaajakoulutus>

Tampere 30.9.

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tapahtumat/asahi-vertaisohjaajakoulutus-0>

Lisätietoja: liikuntasuunnittelija Tinja Saarela, tinja.saarela@reumaliitto.fi, puh. 040 821 55 67.

Ikäinstituutin haaste ja koulutuksia

Järjestä tapahtuma valtakunnallisena iäkkäiden ulkoilupäivänä 5.10.

Haastamme kuntia, järjestöjä, kouluja, päiväkoteja ja palvelutaloja järjestämään pieniä yhteisiä sukupolvien välisiä kohtaamisia ulkona Vie vanhus ulos -kampanjan päätöspäivänä 6.10. Hae ideoita toteutukseen ja ilmoita oma tapahtumasi osoitteessa <http://www.ilmanikärajaa.fi>. Toimintamalli on kehitetty yhdessä Emma & Elias, Eloisa ikä, Liikkuva koulu ja Voimaa vanhuuteen -ohjelmien kanssa ja on osa Suomi 100 -juhlavuoden ohjelmaa.

Kärkikunnille tarjolla maksuttomia koulutuksia

Nyt on hyvä aika ilmoittautua Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi -kärkikunnaksi ja hyödyntää ikäihmisten terveysliikunnan maksuttomat koulutukset hyvistä käytännöistä, ulkoilusta ja voima- ja tasapainoharjoittelusta. Lue lisää osoitteesta: <http://www.ikainstituutti.fi/karkihanke/>

Liikkuen läpi elämän -seminaari Jyväskylässä 20.–21.3.2018

Tapahtuma on ensimmäinen terveyttä ja hyvinvointia edistävien valtakunnallisten liikuntaohjelmien yhteisseminaari. Verkkosivut avautuvat lokakuussa 2017 www.liikkuenlapielaman.fi



Tutkimustietoa soveltavan liikunnan kentältä

Liikuntahoito on tehokasta ja turvallista pitkäaikaissairaille

Kroonisesti sairaiden ihmisten fyysiseen toimintakykyyn voidaan vaikuttaa positiivisesti kestävyys- ja voimaharjoittelulla sekä sairauden mukaan kohdistetulla terapeuttisella harjoittelulla. Tuoreen Jyväskylän yliopiston laajan julkaistun tutkimustiedon analyysin mukaan liikuntaharjoittelulla on positiivinen vaikutus noin 85 prosenttiin tutkituista fyysisen toimintakyvyn mittareista, kuten kuuden minuutin kävelytestiin, jalkojen maksimivoimatestiin, Bergin tasapainotestiin ja potilaan itsearvioimaan kykyyn tehdä päivittäisiä toimintoja. Noin viidesosassa mittareista vaikutus suoritus- tai toimintakykyyn oli suuri, lopuissa keskisuuri tai pieni. Liikuntaharjoittelu osoittautui myös turvalliseksi kroonisesti sairaille potilaille. Mikään sairaus tai liikuntaharjoitusmuoto ei näyttänyt aiheuttavan enempää haittavaikutuksia näille potilaille kuin kontrolliryhmälle. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa tehdyssä analyysissä tarkasteltiin liikuntahoitojen vaikutusta yli kahteenkymmeneen yleisimpään krooniseen sairauteen, kuten nivelrikkoon, nivelreumaan, sepelvaltimotautiin, sydämen vajaatoimintaan, tyypin 2 diabetekseen, syöpäsairauksiin ja Alzheimerin tautiin.

Lisätietoa: Jyväskylän yliopiston internetsivut
<https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2017/05/tiedote-2017-05-22-09-13-32-919899>

Lihaskvoima pitää ikääntyvien aivotoiminnan vireänä

Lihaskvoima on yhteydessä parempaan kognitioon ikääntyvillä miehillä ja naisilla. Yhteys ala- ja ylävaralon lihaskvoiman ja kognition välillä havaittiin tuoreessa Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitoksen tutkimuksessa. Käden puristusvoimalla ei havaittu yhteyttä kognitioon. Kognitiolla tarkoitetaan aivotoimintoja, jotka liittyvät tiedon vastaanottamiseen, tallentamiseen, käsittelyyn ja käyttöön.

Liikunnalla tunnetaan olevan suuri määrä erilaisia terveysvaikutuksia. Lihaskvoiman yhteyttä kognitioon ja sen osa-alueisiin on kuitenkin tutkittu vähän. Tutkimus tuotti uutta tietoa sekä lihaskvoiman mittaamisen metodologiasta että lihaskvoiman merkityksestä kognitiolle. Tutkimukseen osallistui 338 miestä ja naista, jotka olivat keski-ikältään 66-vuotiaita.

Lisätietoa: Itä-Suomen yliopiston internetsivut
<https://www.uef.fi/-/suurempi-lihaskvoima-vireampi-aivotointa-ikaantyvilla>

