

Hyvää loppuvuotta!

Talvi kävi ja saa nähdä, kuinka pian pääsemme temmeltämään lumiaktiviteettien parissa – siis ainakin etelässä. Tuntuu, että syyskuuta on jatkunut jo melkoisesti. Paljon tapahtuu ja ne-likirjaiminen sana sote tuntuu kummittelevan kaikkien huulilla ja ennen kaikkea se, miten se tulee liikuntapuolella vaikuttamaan. Sitä odotellessa. Tosin taitaa joulupukki piipahtaa jo ennen soten ratkaisevia hetkiä. Menköön loppuvuosi suotuisasti ja olkoon ensi vuosi uusia ideoita ja toteutuksia pullollaan.

Oikein hyvää joulun odotusta kaikille!

Tiina Siivonen,
tiina.siivonen@vammaisurheilu.fi,
040 833 4869

AJANKOHTAISTA

Valtionhallinnon toimenpiteet soveltavan liikunnan alueella arvioidaan

Valtionhallinto on edistänyt vammaisten, pitkäaikaissairaiden ja toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten liikuntaa (erityisliikuntaa, soveltavaa liikuntaa) 1970-luvulta asti. Valtionhallinto on itse arvioinut soveltavan liikunnan tilaa, kuten kuntien soveltavaa liikuntaa, useissa yhteyksissä. Sen sijaan valtionhallinnon omia toimenpiteitä ei toistaiseksi ole arvioitu. Nyt Liikuntatieteellinen Seura (LTS) arvioi valtionhallinnon toimenpiteet soveltavan liikunnan alueella. Arviointi tuottaa kokonaiskuvan siitä, miten valtionhallinto edistää liikkumis- ja toimintaesteisten arkiliikuntaa, liikuntaa ja huippu-urheilua. Arviointi kohdistuu valtionhallinnon kaikkiin sektoreihin, ei vain liikuntahallintoon. Osana arviointia kaikkiin Manner-Suomen kuntiin on lähetetty kysely, jolla selvitetään soveltavan liikunnan tilannetta kunnissa. Arviointi toteutetaan ajalla 9/2017–3/2018.

Lisätietoa arvioinnista täältä:

<http://www.lts.fi/ajassa/ajankohtaista/lts-arvioi-valuationhallinnon-toimenpiteet-soveltavan-liikunnan-alueella>

Löydä oma seura -palvelu tuo esiin urheilu- ja liikuntatarjonnan



Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU julkaisi marraskuun lopulla uuden Löydä oma seura -palvelun, josta löytyvät ne urheiluseurat, paikallisyhdistykset ja muut toimijat, jotka tarjoavat vammaisurheilun ja soveltavan liikunnan toimintaa tai joilla on valmiuksia ottaa toimintaansa mukaan vammaisia ja erityistä tukea tarvitsevia harrastajia.

Palvelussa on hakutoiminto, jonka avulla voi etsiä itselleen urheilu- tai liikuntaharrastusta esimerkiksi sijainnin, lajin, kohderyhmän tai näiden kaikkien mukaan.

Palvelusta löytyy jo nyt runsaasti erityisesti urheiluseuroja, mutta jotta Löydä oma seura muovautuisi aidosti kattavaksi palveluksi, VAU toivoo tämän kirjeen lukijoita tarkastamaan oman kuntansa tarjonnan palvelussa tällä hetkellä ja ilmoittamaan puuttuvista toimijoista joko palvelun yhteydestä löytyvällä sähköisellä lomakkeella tai sähköpostitse palvelua ylläpitävälle VAU:n tiedottajalle Lauri Jaakkolalle: lauri.jaakkola@vammaisurheilu.fi. Palveluun toivotaan myös kuntien omia erityisliikunnan ryhmiä. Minimissään riittää, että lähettää sähköpostitse kunnan nettisivuilla olevaan listaan toiminnassa olevista ryhmistä.

Löydä oma seura -palvelu:

<http://www.vammaisurheilu.fi/palvelut/loyda-oma-seura>

Erityisohjaajien työseminaari katsottavissa

Tampereella 9.–11.11. Liikuntamaan ja Apuvälinemessujen yhteydessä järjestetyssä erityisliikunnan ohjaajien työseminaarissa oli osallistujia 50 ympäri Suomen. Työseminaari videoitiin ja se on katsottavissa osoitteessa

<https://prospectumlive.com/event/erkat2017>

Kiitos kaikille osallistujille niin seminaarissa livenä olleille kuin ruudun takanakin!

Seminaaritaltioinnista voit antaa palautetta täällä: <https://www.webpolsurveys.com/S/B0284E8A5C28A10.par>

Liikuntamaa ja Apuvälinemessut

Nämä kaksi rinnakkain Tampereen Messu- ja urheilukeskuksessa järjestettävää tapahtumaa olivat jälleen vetovoimaisia ja keräsivät kolmen päivän aikana 14 700 kävijää. Messut olivat 9.–11.11, ja ne järjestetään aina kahden vuoden välein. Seuraavan messurupeaman päivämäärät ovat 7.–9.11.2019.

Hei me muutetaan!

Urheilu- ja liikuntajärjestöjen talo Pasilassa Helsingissä tyhjenee vuoden vaihteessa. Järjestöt muuttavat yhteistuumiin osoitteeseen Valimotie 10, joka sijaitsee Helsingin Pitäjänmäessä. Uuteen osoitteeseen muuttaa yhteensä viitisen-kymmentä järjestöä. SoveLi ry sekä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry muuttavat myös osaksi urheilu- ja liikuntayhteisöä.

Seuratuen haku on auki

Seuratuki lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksien edistämiseen on nyt haettavissa. Seuratukea haetaan sähköisesti osoitteessa www.seuraverkko.fi. Haku avutui 13.11.2017 ja se päättyy 15.12.2017. Lisätietoja ylitarkastaja Sari Virta, p. 02953 30377, osastosihteeri Päivi Wathén, p. 02953 30341, http://minedu.fi/avustukset/avustus/-/asset_publisher/seuratoiminnan-kehittamistuki-seuratuki-

Ilmoittaudu mukaan Voimaa vanhuuteen -kärkikunnaksi

Nyt kannattaa ilmoittautua Voimaa vanhuuteen -kärkikunnaksi, jotta ehditte parhaiten hyödyntämään laajan ikäihmisten terveystarjotimen annin. Mukana on jo 80 kuntaa. Kärkikunnat voivat itse päättää, mitä hyviä toimintatapoja ottavat käyttöön ja millä laajuudella. Mukana ollaan omien tarpeiden ja resurssien mukaisesti. Hyödynnä maksuttomat kouluttajakoulutukset, joita järjestään ympäri Suomea sekä maakunnalliset Voimaa vanhuuteen -verkostotyöpajat, joissa vahvistetaan kuntien välistä yhteistyötä ja tiedonvaihtoa.

Ilmoittaudu verkkolomakkeella <https://www.ikainstituutti.fi/karkihanke/ilmoittaudu-mukaan/> Liitä siihen johtavan viranhaltijan päätösasiakirja ja nimeä kaksi yhdyshenkilöä, mieluiten yksi liikunta- tai vapaa-ajan viranhaltija ja yksi sosiaali- ja terveystoimen viranhaltija.

MATERIAALIT

Ikäinstituutin koulutuskalenteri

Koulutuskalenteri vuodelle 2018 ilmestyy marraskuun lopussa. Käythän katsomassa ajankohtaiset tapahtumat ja koulutukset myös verkkosivuiltamme <https://www.ikainstituutti.fi/koulutus-ja-tapahtumat/>

SoveLi-lehti ja uutiskirje

SoveLi tarjoaa kuntien erityisliikunnasta / soveltavasta liikunnasta vastaaville painetun SoveLi-lehden maksutta. Tilaukset: <https://www.soveLi.fi/arkisto/tilaukset/>

Merkitse laskutusosoitteeseen "Vapaakappale". Samalta sivulta voi tilata myös uutiskirje SoveLi-infon, joka ilmestyy viisi kertaa vuodessa sisältäen sekä SoveLin että jäsenjärjestöjen liikuntauutisia.

KOULUTUKSIA JA SEMINAAREJA

Soveltavan liikunnan tutkijatapaaminen Jyväskylässä 13.12.

Soveltavan liikunnan tutkijatapaaminen tarjoaa kohtaamis- ja oppimispaikan kaikille alan tutkimuksesta kiinnostuneille, niin opiskelijoille, kokeille tutkijoille kuin alan muille toimijoille.

Maksuton tapaaminen järjestetään keskiviikkona 13.12.2017 Jyväskylän yliopistolla. Tapaamisen ohjelmassa on mm. paraurheilun testausdemo, tutkimusmetodi-työpaja ja tutkimusesittelyitä. Katso tarkempi ohjelma ja ilmoittaudu täältä: <http://www.lts.fi/ajassa/ajankohtaista/tutustu-soveltavan-liikunnan-tutkijatapaamisen-ohjelmaan-ja-ilmoittaudu-mukaan>

Valtti-ohjelma ja kuntayhteistyö

VAU:n koordinoiman Valtti-ohjelman kakkoskausi (2017) pistetään pakettiin Valtti-seminaarissa 12.–13.1.2018 Tampereella. Samalla asetetaan suunta kohti Valtin kanssa liikkujaksi -hankkeen kolmoskautta, jonka painopisteenä on kuntayhteistyö. Kolmoskauden 2018 haku avautuu maaliskuussa.

Kuntien liikuntatoimen edustajat ovat tervetulleita kuulemaan tuoreita tuloksia ja pohtimaan miten Valtti-toimintamallia voisi hyödyntää omassa työssä. VAU maksaa majoituksen ja ruokailut, mutta ei korvaa matkoja. Osallistujien määrä on rajallinen, joten varaa paikkasi nopeasti. Etusijalla ovat niiden kuntien erityisliikunnanohjaajat, jotka on listattu valttiapaikkakuntien 2017 koosteeseen <https://www.vammaisurheilu.fi/ajankohdista/valtti/paikkakunnat>

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
nina.peltonen@vammaisurheilu.fi

Luontoliikunnan palvelumuotoilutilaisuudet 2018

SoveLi ja Metsähallitus toteuttavat useita luontoliikunnan palvelumuotoilutilaisuuksia eri puolilla Suomea osana Polku Luontoon -hanketta. Päivämäärät ja lisätietoa: <https://www.soveli.fi/kehittaminen/luontoliikunta-sopii-jokaiselle/polku-luontoon-hanke-2017-2019/>

Maakunnalliset verkostotyöpajat

Ikäinstituutti käynnistää yhteistyössä aluehallintoviranomaisten kanssa Voimaa vanhuuteen -maakunnalliset verkostotyöpajat. Tavoitteena on, että syntyy maakunnallinen Voimaa vanhuuteen -yhteistyöverkosto. Maakunnalliset verkostotyöpajat on tarkoitettu kuntien Voimaa vanhuuteen -yhdyshenkilöille, -kouluttajille sekä muille Voimaa vanhuuteen -toiminnassa mukana oleville henkilöille. Myös kaikki aiempien vuosien Voimaa vanhuuteen -mentorointikuntien toimijat ovat tervetulleita.

Ajankohdat ja paikkakunnat:

- Pirkanmaa: Tampere 30.11.2017
- Pohjois-Savo: Kuopio 24.1.2018
- Pohjois-Pohjanmaa ja Kainuu: Oulu 27.2.2018
- Pohjanmaa, Etelä-Pohjanmaa ja Keski-Pohjanmaa: Seinäjoki 24.4.2018
- Uusimaa: Helsinki 17.5.2018
- Keski-Suomi: Jyväskylä 15.5.2018

EUCAPA – Euroopan soveltavan liikunnan kongressi 3.–5.7.2018

Ensi kesänä eurooppalainen soveltavan liikunnan kongressi järjestetään Worcesterissa Iso-Britanniassa. Lue lisää <https://www.worc.ac.uk/discover/european-congress-of-adapted-physical-activity> **Huom!** Jos olet kiinnostunut puhumaan kongressissa, niin EUCAPA-kongressin abstraktit tulee lähettää 31.1.2018 mennessä – papereita siis vain lähettämään! Lisätiedot yllä olevasta linkistä.

Liikkuen läpi elämän -seminaari 20.–21.3.2018 Jyväskylä

Voimaa vanhuuteen, Kunnossa kaiken ikää, Liikkuva koulu ja Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmat järjestävät ensimmäistä kertaa historiassa yhteisseminaarin Jyväskylässä 20.–21.3.2018. Seminaarin yhteisinä teemoina ovat Aivot rakastavat liikuntaa, Mielellään liikkeelle ja Arkiympäristöstä vetovoimaa. Seminaarissa on monipuolinen näyttelyosasto, jossa on esillä uutuustuotteita ja ajankohtaista materiaalia. Päivien aikana on järjestäjien yhteisiä sekä kohdenettuja teemasessioita. Tule hakemaan ideoita ja tiivistämään paikallista yhteistyötä ohjelmien välillä! Ikäinstituutin teemaseminaarit ovat jo nähtävillä!

Soveltavan liikunnan päivät 2018

Erityisliikunnan päivät vaihtoivat nimeä Soveltavan liikunnan päiviksi ja ne ovat ensi vuonna Helsingissä. Päivämäärä on 21.–22.8.2018. Muista merkata jo kalenteriisi. Lisätietoja löydät www.its.fi

TUTKIMUSTIETOA SOVELTAVAN LIKUNNAN KENTÄLTÄ

lääkkäiden terveyden edistäminen vaatii poikkisektorista yhteistyötä

Kunnan eri hallinnonalojen välinen sekä järjestöjen kanssa tehtävä poikkisektorinen yhteistyö on ikäihmisten terveyden ja liikunnan edistämisen ehdoton vaatimus. Tämä selviää Itä-Suomen yliopiston ja Ikäinstituutin tuoreessa tutkimushankkeessa ”75 + lisäkuluitta kuntoon”. Tutkimushankkeen mukaan eri toimijoiden yhteistyö ei onnistu ilman sovittuja yhteistyökäytäntöjä sekä kuntajohtajien ja -päättäjien arvostusta kuntien, järjestöjen, seurakuntien, yritysten, taloyhtiöiden ja oppilaitosten väliselle yhteistyölle. Myös iäkkäät ihmiset itse kannattaa ottaa mukaan terveyden ja liikunnan edistämisen kehittämiseen. Tutkimuksessa tuotettiin mm. onnistuneen poikkisektorisen yhteistyön tsek-

kauslista terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen kunnissa ja maakunnissa, mikä on julkaistu hankkeen KUMPPANUUDELLA KUNTOON -raportissa. **Lähde, lisätietoa ja raportti luettavissa:** <http://kaks.fi/wp-content/uploads/2017/09/kumppanuudella-kuntoon.pdf>

Liikunta parantaa aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden kognitiota

Suomessa sairastuu vuosittain noin 14 000 henkilöä aivoverenkiertohäiriöön. Näistä 75 prosenttia on aivoinfarkteja. Aivoverenkiertohäiriö aiheuttaa usein muistin, ajattelun ja kognitiivisten toimintojen heikentymistä, mutta ohjatulla liikunnalla ja etenkin yhdistämällä lihas- ja kuntoharjoittelua voidaan korjata aiheutuneita haittoja. Tuoreessa yhdysvaltalaisstudiossa liikunta paransi aivoverenkiertohäiriöpotilaiden tiedonkäsittelyä sekä tarkkaavaisuutta, mutta muistin ja muiden kognitiivisten mielen toimintojen osalta tulokset olivat epäselviä. Tutkimustulosten mukaan varmin vaikutus saadaan, kun yhdistetään lihasharjoittelua ja aerobista kuntoilua. Positiiviset vaikutukset näkyivät jo 12 viikon harjoittelun jälkeen. Harjoittelu aloitettiin noin 2–3 vuotta sairastumisen jälkeen.

Lähde ja lisätietoa: Uutispalvelu Duodecim, www.duodecim.fi/2017/11/06/liikunta-parantaa-aivoverenkiertohairion-sairastaneiden-kognitiota/

Sydämen vajaatoimintaa potevien kannattaa myös liikkua

Sydämen vajaatoiminta johtuu sairauksista, kuten sepelvaltimotaudista ja korkeasta verenpaineesta, jotka häiritsevät sydänlihaksen toimintaa ja heikentävät sen kykyä supistua. Yleisin vajaatoiminnan oire on hengenahdistus rasituksessa. Sydämen vajaatoiminta vaikeuttaa liikuntaa, mutta liikkumista ei kannata lopettaa. Tuoreen tutkimuksen mukaan liikunta voi auttaa sydämen vajaatoiminnasta kärsiviä potilaita elämään pitempään ja vähemmällä oireilla. Verrattuna potilaisiin, jotka liikkuvat suosituksen mukaisesti, vähänlaisesti liikkuvien riski joutua sairaalahoitoon oli noin kaksi kertaa suurempi. Lisäksi riski menehtyä sydän- ja verisuoni-oireisiin tai muihin syihin oli heillä 2–4-kertainen.

Lähde ja lisätietoa: Uutispalvelu Duodecim, www.duodecim.fi/2017/09/29/liikunta-paikallaan-myos-sydamen-vajaatoimintaa-poteville/