

Pakkasen purevaa maaliskuuta!

Luet vuoden ensimmäistä erityisliikunnan verkostokirjettä. Pakkanen paukkuu ja ihmiset ovat innostuneet hiihtämisestä hyvän olympiamenestyksen myötä. Urheiluvälineliikkeet myyvät eioota. Vesistöjen päällä on hyvin hoidettuja jääväyliä, joihin luistimenterä pureutuu mukavasti. Välineet ovat vuokraamoista hyvin liikkeellä soveltavan liikunnan puolella ja www.valineet.fi -sivusto on uudistunut. Käypä sivuilla tutustumassa!

Sisätiloissa pohditaan huippu-urheilun tulevaisuutta ja henkilövaihdoksia. Liikuntapoliittinen selonteko on tekeillä ja sen valmistuessa on toivottavaa, että soveltavasta liikunnasta olisi myös muutama rivi kirjoitettuna. Ollaan siis kuulolla asiasta. Paljon on asioita meneillään ja myös hiihtolomakausi, joten nautitaan hangista ja auringon paisteesta!

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

AJANKOHTAISTA

Löydä oma seura -palvelu

Löydä oma seura -palvelusta voi hakea niitä urheiluseuroja, paikallisyhdistyksiä, kunnan liikuntavuoroja ja muita toimijoita, joilla on valmiuksia ja halua ottaa mukaan toimintaansa vammaisia ja tukea tarvitsevia harrastajia. Toimijoita voi palvelusta hakea muun muassa sijainnin, lajin ja toiminnan kohderyhmän mukaan. Palveluun on koottu seuroja ja muita toimijoita kolmen vuoden ajan, mutta listaus täydentyy edelleen jatkuvasti. Erityisesti kuntien omia ryhmiä ja paikallisten vammaisyhdistysten liikuntaryhmiä palveluun kaivataan lisää, mutta varmasti myös urheiluseuratarjonnasta löytyy edelleen puutteita. Löydä oma seura -palveluun voi ilmoittaa uusia toimijoita tai päivittää olemassa olevan toimijan tietoja yksinkertaisella sähköisellä lomakkeella. Palvelua ylläpitää VAU ry. Löydä oma seura -palvelu: www.vammaisurheilu.fi/palvelut/loyda-oma-seura



Paralympialaiset 9.–18.3.

Paralympialaiset lähestyvät kovaa vauhtia ja ensimmäiset kisajoukkue on jo Koreassa. Alla olevasta linkistä löytyvät Ylen lähetyksät, jotta voit kannustaa urheilijat huippusuorituksiin! <https://www.paralympia.fi/etusivu/paralympialaiset/tulevat-paralympialaiset/pyeongchangin-paralympialaiset-9-18-3-2018/ylen-aikataulu-tv2-yle-areena/>

Valtti-haku on auki 1.3.–30.4.

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU:n koordinoima Valtti-ohjelma on toiminut nyt kaksi vuotta ja kolmas Valtti-kierros alkaa nyt. Valtti-ohjelmassa etsitään erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille (6–23-vuotiaille) liikuntaharrastusta. Valtti-ohjelma toimii siten, että ohjelmaan hakeneille lapsille ja nuorille osoitetaan Valtti, eli henkilökohtainen liikuntakaveri ja harrastuksen pariin saattaja. Valtit ovat pääasiassa liikunta-, kasvatus-, kuntoutus- tai sosiaalialan opiskelijoita, joille Valtti-ohjelma on osa opintoja. Valtit järjestävät ohjattavilleen liikuntakokeiluja, joiden avulla mieluinen harrastus pyritään löytämään. Vuonna 2017 Valtti-ohjelmaan haki 350 erityistä tukea tarvitsevaa lasta tai nuorta. Heistä 250:lle löytyi oma Valtti. Valtti-yhteistyössä oli mukana 20 oppilaitosta, joiden opiskelijat saivat opintopisteitä Valttina toimimisesta. Lue lisää: <https://www.vammaisurheilu.fi/ajan-kohtaista/valtti>

Valtti sai alkunsa SEDY-hankkeesta

VAU oli mukana kansainvälisessä SEDY-hankkeessa (Sport Empowers Disabled Youth) 2015–2017. Hankkeessa oli tavoitteena lisätä vammaisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamista. SEDY-hankkeessa lähdettiin etsimään ratkaisumalleja kysynnän ja tarjonnan ongelmiin. Kumppanimaissa oli huomattu, että vammaiset lapset osallistuvat liikuntaan vähemmän ja harvemmin kuin vammattomat. Tavoitteena oli selvittää syitä vähäisempään harrastamiseen ja löytää keinoja, joilla erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikkuminen lisääntyy. Tähän Suomessa kehitettiin Valtti, joka sain suuren suosion. Lue lisää projektin vaiheista ja lopputuloksista: <https://www.vammaisurheilu.fi/uutinen/5571-sedy-hanke-paeaetty-mitae-opittiin>

Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi -kärkihanke

Jo 104 kuntaa on rekisteröitynyt johtavan viranhaltijan päätöksellä kärkikunnaksi. Viime vuonna koulutettiin 200 liikunnan, kuntoutuksen ja seniorityön ammattilaista sekä järjestöjen vapaaehtoistoimijoita jalkauttamaan kuntiin ikäihmisten terveysliikunnan hyviä käytäntöjä. Tavoitteena on tukea itsenäistä kotona asumista ja osallisuutta lisäämällä vähän liikkuvien, heikentymisriskissä olevien iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelua sekä ulkoilua. Vuonna 2018 Voimaa vanhuuteen -työtä vauhditetaan ja syvennetään maakunnallisilla oppimisverkostoilla. Varmistathan, että sinunkin kuntasi on mukana!

Digillä uutta virtaa iäkkäiden terveysliikuntaan

Voimaa vanhuuteen -ohjelma rikastuu vastikään käynnistyneellä Virtuaalisin keinoin Voimaa vanhuuteen -hankkeella (2017–2019). Ikäinstituutti kehittää neljässä Voimaa vanhuuteen -kunnassa (Kolari, Utajärvi, Mikkeli ja Karstula) etäohjattua terveysliikuntaa yhdessä iäkkäiden kanssa. Piloteissa kokeillaan erilaisia

etäohjauksen toimintamalleja, joissa yhteistä on iäkkäiden vertaisohjaajien tuominen mukaan toimintaan. Tavoitteena on, että kaukana liikuntapalveluista asuvat iäkkäät pääsevät liikumaan omissa kodeissaan. Apuna heillä ovat kotijumppavideot (kuten Voitas.fi-liikepankkiin tuotetut Kävely kevyemmäksi ja VoiTas 1, 2 ja 3 -jumppavideot) ja etäohjattu liikunta mobiililaitteiden avulla. Koulutetut vertaisohjaajat tukevat jumppaajia tarvittaessa harjoittelussa tai laitteiden käytössä. Hanke kokoaa hyviä käytäntöjä, joiden avulla kunnat ja järjestöt voivat suunnitella iäkkäille ihmisille sopivaa terveysliikunnan etäohjausta. Aiempia kokemuksia iäkkäiden etäohjauksesta terveysliikunnasta voi lukea juuri ilmestyneestä selvityksestä: https://www.ikainsituutti.fi/content/uploads/2018/02/Virtuaalisesti-voimaa-vanhuuteen-raportti_www.pdf

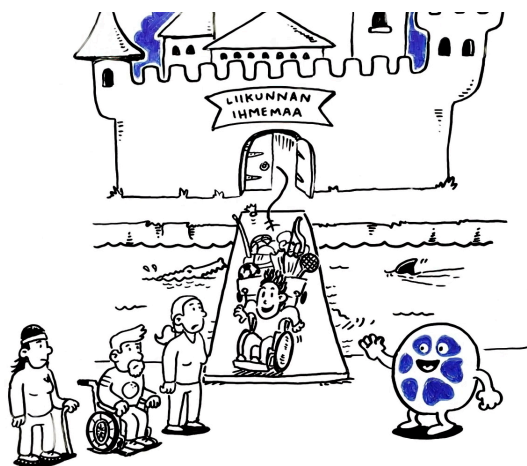
Soveltavan liikunnan päivät 21.–22.8. Helsingin Arcadassa



Soveltavan liikunnan päivät (entiset Erityisliikunnan päivät) on neljän vuoden välein järjestettävä valtakunnallinen tapahtuma, jossa perehdytään liikkumis- ja toimintaesteisten liikunnan ja urheilun ajankohtaisiin kysymyksiin. Päivillä kohtaavat liikunta-, urheilu-, sosiaali- ja terveys- sekä opetusalan päättäjät, suunnittelijat, tutkijat ja käytännön toimijat. Tämän vuoden päivillä perehdytään soveltavan liikunnan ajankohtaisiin kysymyksiin entistä laaja-alaisemmin. Luvassa on mielenkiintoisia luentoja, teemasessioita ja käytännön demoja. Teemoina ovat mm. digitalisaatio ja pelillistäminen, luontoliikunta, toimintakyvyn mittaaminen ja svenskspråkig specialmotion. Tule päivittämään tietosi, saamaan uusia ideoita soveltavan liikunnan järjestämiseen, vaihtamaan kokemuksia ja tapaamaan kollegoita! Tapahtuman järjestää Liikuntatieteellinen Seura yhteistyössä alan toimijoiden kanssa. Lisätietoa ja ohjelma (julkaistaan maaliskuussa 2018): www.lts.fi/soveltava-liikunta

MATERIAALEJA

Neuroliiton videot



Neuroliitto teki Tussitaikureiden kanssa videoita, jotka ovat nähtävissä Youtubessa. Tutustu niiden kautta Neuroliiton toimintaan ja kohderyhmään.

- **Mihin Neuroliittoon tarvitaan?** <https://www.youtube.com/watch?v=EzfYy4m2bpw>
- **Neurologinen sairaus ja liikunta** https://www.youtube.com/watch?v=hZgx_L2wkqo
- **Mikä on MS-tauti?** <https://www.youtube.com/watch?v=2gjK2SZphzs>
- **MS-taudin oireet** <https://www.youtube.com/watch?v=ROLCUSh3u6M>

Suunnittelen liikuntaa -palvelu

Muistatko tämän palvelun? Palvelu on tarkoitettu kaikille lasten liikuntaa ohjaaville; kasvattajille ja valmentajille. Sieltä voi hakea ja saada ideoita liikuntatehtäviin tai liikuntatuokioihin eri ikäisille ja tasoisille ryhmille. Lue lisää: <http://suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/>

Kooste yhdenvertaisuudesta

Suomen Urheilun Eettinen Keskus SUEK on teettänyt koosteen yhdenvertaisuudesta liikunnassa. Koosteessa on myös erityisliikunta mukana. Lue kooste: <https://www.suek.fi/documents/10162/250626/Samalla+viivalla.+Selvitys+liikunnan+ja+urheilun+tasa-arvosta+ja+yhdenvertaisuudesta+Suomessa.pdf>

Katsaus sukupuolten tasa-arvon nykytilaan liikunta-alalla

Tämä katsaus on jatkoa aiemmin ilmestyneelle selvitykselle "Liikunta ja tasa-arvo 2011". Katsauksessa esitellään liikunnan ajankohtaisia teemoja sukupuolten tasa-arvon näkökulmasta, raportoidaan tuoreimpia tutkimustuloksia sukupuolittain eriteltynä sekä verrataan keskeisiä tietoja kuuden vuoden takaiseen tilanteeseen. Keskeisinä näkökulmina ovat fyysinen aktiivisuus sekä päätöksenteko ja johtaminen. Lue katsaus täältä <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/160521>

FINAPA.fi - suomalaisesta soveltavasta liikunnasta englanniksi

Home » Adapted Physical Activity

ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY

Print Share AAA Increase



Liikuntatieteellinen Seura on avannut suomalaiselle soveltavalle liikunnalle oman englanninkielisen nettisivuston <http://www.sportscience.fi/adapted-physical-activity>. FINAPA.fi-sivusto välittää tietoa suomalaisesta soveltavan liikunnan järjestelmästä kansainvälisille toimijoille. Sivustolla on tietoa muun muassa alan toimijoista, verkostoista, lainsäädännöstä, historiasta, koulutuksesta, tutkimuksesta ja kehittämishankkeista. Sivuston kehittäminen on ollut osa Liikuntatieteellisen Seuran (LTS) koordinoiman soveltavan liikunnan koulutus- ja tutkimustyöryhmän toimintaa. LTS on kasannut sivut yhteistyössä alan toimijoiden kanssa. Lisätietoja, materiaalien lähetykset ja kehittämisohjeet: Saku Rikala, saku.rikala@lts.fi, puh. 010 778 6605.

KOULUTUKSIA JA SEMINAAREJA

Luontoliikuntakiertue

SoveLi kehittää aktiivisesti luontoliikuntamahdollisuuksia pitkäaikaissairaille ja vammaisille valtakunnallisesti. Katso alla olevasta linkistä lisätietoja Metsähallituksen ja laajan kumppaniverkoston kanssa yhteistyönä toteutettavasta luontoliikuntakiertueen aikatauluista ja ilmoittautumisohjeista tai kysy lisää: soveltavan liikunnan asiantuntija Virpi Mäkinen puh. 040 551 4468, virpi.makinen@soveli.fi. Kiertueen aikataulu ja tiedot: <https://www.soveli.fi/kehittaminen/luontoliikunta-sopii-jokaiselle/>

Senioritanssin Nordisk Träff 2018

Nordisk Träff 2018 -tapahtuma kokoaa pohjoismaiset senioritanssijat yhteen Lohjan Kisakallioon kesäkuussa. Osana Nordisk Träff -viikkoa järjestetään Kisakalliossa 14.6. klo 12–16 avoimen oven tapahtuma kaikille senioritanssista kiinnostuneille. Jos haluat kokea kansainvälistä senioritanssitunnelmaa, niin laita päivämäärä kalenteriisi. Lisätietoja: elina.vuorjoki-andersson@ikainstituutti.fi

Ikäinstituutti kouluttaa

Uusin koulutus- ja materiaalikalenteri löytyy täältä: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/01/KOULUTUSKALENTERI_2018.pdf

EUCAPA – Euroopan soveltavan liikunnan kongressi 3.–5.7.2018

Ensi kesänä Eurooppalainen soveltavan liikunnan kongressi järjestetään Worcesterissa Englannissa. Lue lisää <https://www.worc.ac.uk/discover/european-congress-of-adapted-physical-activity>

