

Aktiivista alkuvuotta!

Onnellisia olkoot kaikki talviliikunnan harrastajat sekä muutkin lumen ystävät! Monenlaisesta aktiviteettiä voi tehdä lumen aikaan ja näin täyttyy viikoittaiset terveysliikuntasuosituksinkin. Mäenlasku, lumen luonti, hiihto, luistelu, lumenveistot ja muut "lumilajit" antavat mahdollisuuksia erilaisille harrastajille.

Aikuisten ja lasten yhdessä tekeminen mäenlaskun yhteydessä on aikuisen kokovartalojumppaa ja lihasvoimaharjoittelua parhaimmillaan. Vedetään lapsitäyteinen pulkka mäkeä ylös, kumarrutaan, kyykitään ja lasketaan pulkalla epätasaista mäkeä alas. Sisäelimetkin saavat pienen treenin. Siinä ei edes huomaa, kuinka nopeasti posket saavat punaisen värin ja pysyy lämpö päällä eli jossain vaiheessa saattaa puskea hikikin.

Pitäisikö aikuisille, joilla ei ole lapsia tai he ovat jo muuttaneet pois kotoa, perustaa omia laskuvuoroja mäkiin? Tekisikö mieli pulkkamäkeen, mutta kun ei kehtaa aikuisiällä? Vauhdin hurmaa, ulkoilmaa ja hyvää seuraa. Koska sinä olet viimeksi käynyt mäessä? Entäpä soveltavan ryhmät? Saattaa vaatia joskus paikan karvoittamista ja porukkaa, joka kiskoo osallistujat takaisin mäen päälle. Hyvä idea oli yhdellä porukalla, että ottivat säkkituolin mäkeen. Toinen idea oli, että jätesäkkiin pehmustetta, joka ajaa vähän säkkituolin asemaa. Tällöin säkin päälle saadaan eri tavoin vammaiset henkilöt hyvään asentoon. Pulkassa voidaan käyttää erilaisia pehmusteita ja tyhjiötyynyjä, jolloin laskijan asento saadaan hyväksi. Sovelletaan siis mäenlaskussakin erilaisia välineitä ja tapoja; istuen, selällään, kyljellään, sylikkäin. Turvallisuutta unohtamatta.

Tämän myötä haastan kaikki kirjeen lukijat mäenlaskuun edes kerran tämän vuoden aikana! Yksi saavutettava tavoite tälle vuodelle. Lipakoita pintoja ja laaja kirjo laskuvälineitä. Niillä saadaan elämyksiä aikaan. Mäkeen!

Tiina Siivonen

tiina.siivonen@vammaisurheilu.fi
puh. 040 833 4869

**PS. SAVE THE DATE – Liikuntamaa ja Apuväline
2019 -messutapahtuma 7.–9.11.2019!**



Wheelbladesit helpottavat lumella liikkumista.

AJANKOHTAISTA

Soveltavan liikunnan suositukset

Liikuntatieteellisen Seuran koordinoima soveltavan liikunnan tutkimus- ja koulutustyöryhmä on saanut valmiiksi valtakunnalliset suositukset soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun kehittämiseksi vuosille 2019–2022. Kehittämissuosituksen taustalla ovat viime vuosien eri arviointien ja raporttien suositukset sekä Soveltavan liikunnan päivien 2018 huomiot. Suositusten laatimisessa ovat olleet mukana myös reilut 140 alan toimijaa, jotka ovat antaneet näkemyksensä suosituksista.

Soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun suositukset 2019–2022 on kohdistettu viidelle keskeiselle teema-alueelle:

1. Saavutettavuus, esteettömyys ja apuvälineet
2. Valtionhallinto ja kunnat
3. Kansalaistoiminta
4. Koulutus ja osaaminen
5. Tutkimus

Jokaisesta teema-alueesta on annettu kolme suositusta. Suositukset ovat yltäosaisia, sillä tavoitteena on, että vuoden 2019 aikana eri osa-alueiden suosituksia työstetään konkreettisemmiksi toimenpide-ehdotuksiksi.

Suosituksat pääset lukemaan LTS:n Soveltavan liikunnan sivuilta: <https://lts.fi/soveltava-liikunta/suosituksat-soveltavan-liikunnan-ja-vammaisurheilun-kehittamiseksi-2019-2022>

Keltaisen nauhan päivä tulee taas 13.3.

Keltaisen nauhan päivä muistuttaa: Ota taukotreeni tavaksi. Parempi minitreeni 7 kertaa päivässä kuin hikitreeni kerran viikossa.

Lue lisää keltaisen-nauhanpaiva.fi, liiku ja liikuta.

Reumaliiton koulutukset ja tapahtumat täältä:

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tapahtumat>



Valtti-haku aukeaa maaliskuussa – urheiluseuroille suunnattu käsikirja tilattavissa VAU:sta

Valtti-ohjelmaan voivat hakea mukaan 6–23-vuotiaat erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret. Valtiksi ryhtyvä opiskelija toimii ohjattavansa liikuntakaverina, tukihenkilönä, kannustajana ja neuvonantajana, joka saattaa tukea tarvitsevan lapsen tai nuoren harrastuksen pariin.

Valtti-toiminta alkoi jo 2016, joten nyt käynnistyy neljäs Valtti-vuosi.

Haku sekä lapsille ja nuorille että Valtiksi haluaville opiskelijoille aukeaa maaliskuussa. Liikuntakokeilut toteutetaan syksyn aikana. Lisätiedot www.vammaisurheilu.fi/ajankohtaista/valtti.

Valtti-ohjelmaan liittyen VAU on tehnyt käsikirjan urheiluseuroille, jotka suunnittelevat erityisryhmän käynnistämistä tai olisivat valmiita ottamaan tukea tarvitsevia harrastajia muuten mukaan toimintaansa. Käsikirjasta löytyy arvokkaita vinkkejä mm. tuen hakemiseen. Käsikirjassa on myös hyviä esimerkkejä seuroista, joissa homma on jo saatu rullaamaan. Käsikirja löytyy sähköisenä yllä mainitulta Valtti-sivulta ja on maksutta tilattavissa painettuna versiona VAU:sta: lauri.jaakkola@vammaisurheilu.fi

Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -ohjelman mentorointikunnat valittu

Kolmivuotiseen Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmaan on valittu 18 uutta kuntaa. Askola, Hailuoto, Imatra, Jyväskylä, Lappeenranta, Lapua, Lohja, Orivesi, Outokumpu, Pello, Pietarsaari, Polvijärvi, Rauma, Ruovesi, Siilinjärvi, Turku, Vaala ja Virrat aloittavat tammikuussa ikäihmisten terveysliikunnan kehittämistyön Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa. Tämänkertainen kuntavalinta oli todella haastava, sillä 45 kunnasta lähes jokainen täytti haun peruskriteerit. Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa kunnat ottavat käyttöön Ikäinstituutin mentorin ja koulutusten tuella terveysliikunnan hyviä toimintatapoja. Ohjattuun terveysliikuntaan kannustetaan kotona vielä itsenäisesti asuvia, mutta jossain määrin toimintakyvyltään heikentyneitä iäkkäitä (75+).



Partioaitan Ympäristöbonus

Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanja sai Partioaitan Ympäristöbonusta tammikuussa 2019. Bonusrahalla mahdollistetaan tulevan syksyn ulkoilukampanjassa ulkoiluapua tarvitsevien iäkkäiden pääsy metsäretkille, sillä ulkoilun ilo ja luontoon pääseminen kuuluvat kaikille. Vie vanhus ulos -kampanja haastaa jälleen vapaaehtoisia iäkkäiden ulkoiluystäviksi ja avuksi metsäretkille 10.9.–10.10.2019. Partioaitan Ympäristöbonus-lahjoitus kertyy kanta-asiakasjärjestelmän, 365-klubin, kautta tehdyistä ostoista, joista tilitetään vuosittain 1 % ostoksista. Bonus jaetaan luonnonsuojelu- ja yhteiskuntavastuukohteille, joiden valinnasta klubilaiset äänestävät. Vuoden 2018 kohteina olivat Virtavesien hoitoyhdistys Virho ry, Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanja ja Pidä Saaristo Siistinä ry

Ahos-apurahaa kouluttautumiseen haettavissa – Haluaisitko lähteä Pohjoismaiseen seminaariin?

Ahos-apuraha on tarkoitettu uusien ideoiden hakeamiseen ja vammaisten henkilöiden liikkumismahdollisuuksien kehittämiseen. Ahos-apurahan haku on kaksi kertaa vuodessa: helmi- ja lokakuun lopussa.

Ahos-apurahaa voidaan myöntää vammaisurheilun ja -liikunnan parissa toimivalle tai aloittelevalle ohjaajalle, valmentajalle, kouluttajalle, tuomareille ja muille vastaaville kotimaisiin tai ulkomaisiin opintoihin. Opintojen tai koulutustilaisuuden tulee liittyä vammaisurheiluun tai -liikuntaan. Jos hakijalle on myönnetty aiemmin Ahos-apurahaa, tulee opinnoista, joihin apuraha myönnettiin, olla kulunut vähintään kaksi vuotta ennen kuin uutta apurahaa voidaan myöntää. Ahos-apurahaa ei myönnetä samalle hakijalle toistuvasti samankaltaisiin käyttökohteisiin (esim. vuosittain toistuvat kansainväliset seminaarit). Apurahaa ei myöskään myönnetä urheilijan omaan valmentautumiseen eikä valmennustoimintaan.

Ahos-apurahaa voivat hakea yksittäiset henkilöt ja ryhmät. Ryhmähakemus on suositeltava, jos useampi henkilö hakee apurahaa samaan käyttökohteeseen. Ryhmähaussa on nimettävä yksi henkilö haun koordinoijaksi/yhteyshenkilöksi.

Ahos-apurahaa voi hakea niin seminaareihin ja koulutuksiin kuin itse räätälöityihin opintomatkoihin. Lue lisää <http://www.vammaisurheilu.fi/palvelut/koulutus/ahos-apuraha>

Tulossa on mm. Pohjoismaainen soveltavan liikunnan seminaari, johon voi hakea Ahokselta tukea. Lisätiedot seminaarista <https://www.handivid.dk/begivenheder/nordisk-konference-i-danmark-2019>.

Miten vammaispalvelut tukevat liikunnan harrastamistasi? – kysely käynnissä

Onko ryhmissäsi tai toiminnassasi henkilöitä, joiden harrastaminen on vammaispalveluiden varassa? Saa-vatko he tarpeeksi taksimatkoja päästäkseen harras-tamaan? Ovatko he saaneet tukea liikunnan apuväli-neiden hankintaan? Entä saavatko he harrastuksiinsa avustajan? Kyselyllä kartoitetaan vammaispalveluiden toimivuutta ja riittävyttä vapaa-ajan liikuntaharras-tusten tukena. Tässä kyselyssä vammaispalveluilla tarkoitetaan kuljetuspalveluita, henkilökohtaista apua ja liikunnan apuvälineitä. Kysely on osoitettu kaikille yli 18-vuotiaille liikkumis- tai toimintarajoitteisille henkilöil-le.

Lähetä/jaa linkkiä eteenpäin, jotta saisimme mah-dollisimman paljon vastauksia. Kysely on avoinna 1.3.2019 saakka osoitteessa [HTTPS://LINK.WEBRO-POLSURVEYS.COM/S/9837524BDD8C590D](https://link.webropol-surveys.com/s/9837524BDD8C590D). Kyse-lyyn pääsee myös www.vammaisurheilu.fi -sivuston etusivun kautta.

Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan kolme 50 € lahjakorttia urheiluvälineliikkeeseen.

Kyselyn toteutuksesta vastaavat Jyväskylän ammat-tikorkeakoulussa kuntoutuksen ohjaajiksi opiskelevat Aino Odedeyi ja Annetta Passi. Opinnäytetyön toimek-siantajana toimii Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Kyselyyn vastaaminen on mahdollista vain verkossa.

MATERIAALIT

Uudet oppaat kannustavat parem-paan kuntoon

VAU julkaisi neljä Parem-paan kuntoon -opasta, jotka on suunnattu aikuisille, joilla on 1) näkövamma, 2) CP-vamma, 3) selkäydin-vamma tai 4) amputaatio tai dysmelia, ja jotka haluavat tukea säännöllisen liikunnan aloittamiseen. Parempaan kuntoon -oppaisiin on koottu fyysisen aktiivisuuden perus-teiden ja terveellisen ravitse-muksen lisäksi käytännöllisiä vinkkejä ja niksejä. Se, että kukin opas on kohdennettu vain yhteen vammaryh-



mään, mahdollistaa sen, että oppaita on helpompi hyödyntää kuntoutuksessa, sopeutumisvalmennuk-sessa ja vertaistoiminnassa.

Oppaita on painettuina ja sähköisinä pdf-versioina, näkövammaisten opas myös html-tiedostona ja Daisyna. Painettuja oppaita voi tilata VAU:sta toimisto@vammaisurheilu.fi maksutta (viiden ja sitä useamman oppaan tilauksesta peritään postimaksu). Sähköiset versiot löytyvät maksutta verkosta osoitteesta www.vammaisurheilu.fi.

Ikäinstituutin YouTube-kanava, video ikäystävällisyydestä ja Voima-sanomat



Ikäinstituutin YouTube-kanavalla on useita videoita eri aiheista. Uusimpana ovat voima- ja tasapainoharjoitte-luun tarkoitettut noin 30 minuutin ohjatut jumppavideot, joissa on myös tekstitys. Saatavilla on neljä eritasois-ta ohjelmaa. Edetä voi helpommasta vaativampaan ja aloittaa vaikka Kävely kevyemmäksi -jumpasta tai helposta VoiTas-jumpasta. Videot sopivat myös vertaisohjaajille ryhmäliikunnan suunnitteluun ja oh-jaamiseen. Ne palvelevat myös muistisairaita ihmisiä, koska Selkokeskus on arvioinut ja myöntänyt selko-merkit jumppavideoille. Katso jumppavideot Voitas.fi -sivustolta tai Ikäinstituutin YouTube-kanavalta, jossa voit tutustua myös muihin Ikäinstituutin videoihin.

Ikäinstituutti on tuottanut ympäristöministeriön tuella videon muisti- ja ikäystävällisyydestä asuinympäristöi-hin. Väestön ikääntyessä asuinalueiden kehittäminen tästä näkökulmasta on tärkeää. Videossa tarkastel-laan muisti- ja ikäystävällistä asumista eri näkökulmis-ta ja se pohjautuu ympäristöministeriön julkaisemaan Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö -oppaaseen. www.youtube.com/watch?v=fp4smoQvIEA&feature=youtu.be

Ikäihmisten liikkumisen ja hyvinvoinnin tiedotuslehti Voimasanomat on taas ilmestymässä alkuvuodesta. Lehti kertoo ajankohtaisia uutisia ikäihmisten terveys-liikunnasta ja mielen hyvinvoinnista. Lehden voi tilata: <https://www.lyyti.fi/reg/Voimasanomat>

KOULUTUKSIA JA SEMINAAREJA

Esteetöntä viestintää liikuntaneuvonnassa

Tervetuloa harjoittelemaan esteetöntä viestintää liikuntaneuvonnassa! Koulutukset toteutetaan Torniossa 27.3., Rovaniemellä 28.3., Joensuussa 11.9., Mikkelissä 12.9. Tutustu aiheeseen Aivoliiton sivuilla ja ilmoittaudu mukaan koulutuksiin www.aivoliitto.fi/aivovoimaa.

Lumitapahtumat tarjoavat matalan kynnyksen talviliikuntakokeiluja kaiken ikäisille

Lumitapahtumat ovat matalan kynnyksen soveltavan alppiihdon ja lumilautailun kokeilutapahtumia, joihin voivat osallistua niin lapset perheineen kuin aikuislaskijatkin. Lumitapahtumissa vammaisilla ja erityistä tukea tarvitsevilla on mahdollisuus osallistua kelkka-, pystylasketteluun tai lumilautailun opetukseen yhdessä oman avustajan kanssa.

Vielä ehtii mukaan: 10.2. Vuokatti, 23.3. Ylläs. Lisätiedot: www.vammaisurheilu.fi/uutinen/6749-lumitapahtumat-2019-matalan-kynnyksen-alppiihdo-ja-lumilautailukokeilu-kaiken-ikaisille

Lumitapahtumat järjestetään yhteistyössä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU:n, Malikkeen, SOLIA:n, Sokeain lasten tuki ry:n, Suomen Hiihdon-opettajat ry:n, laskettelukeskusten sekä paikallisten toimijoiden kesken.

KokoNAIS-seminaari Pajulahdessa

Naisten ja tyttöjen liikuntaseminaari on suunnattu niille, joiden mielestä liikunnan ja urheilun miesvaltaiseen maailmaan tarvitaan lisää moniarvoisuutta ja tilaa naisille erilaisissa rooleissa. Seminaari järjestetään Lahden Liikuntakeskus Pajulahdessa 8.–9.3. Ilmoittautuminen 8.2. mennessä. Kahden päivän seminaarin hinta on 100€.

Lisätiedot: <https://pajulahti.com/kokonais-seminari2019>



Luonto kaikille -hankkeen aloitusseminaari

Luonto kaikille -hankkeen aloitusseminaari pidetään 13.3. klo 9.00–16.00 Lahden Liikuntakeskus Pajulahdessa. Seminaarissa kuullaan mielenkiintoisia puheenvuoroja esteettömistä ja saavutettavista luontomatkailupalveluista – niiden haasteista mutta myös suurista mahdollisuuksista. Seminaarissa tuodaan yhteen sekä esteettömien palveluiden käyttäjät että palveluita tarjoavat matkailuyritykset, järjestöt ja muut asiasta kiinnostuneet tahot. Tavoitteena on saada matkailualan yritykset entistä paremmin hahmottamaan esteettömistä palveluista hyötyvät ihmiset luontomatkailun potentiaalisiksi kohderyhmäksi. Siten myös luontomatkailun yhdenvertaisuus ja osallisuus voivat toteutua entistä paremmin tulevaisuudessa.

Seminaari on maksuton ja avoin kaikille. Paikkoja on rajoitetusti. Ilmoittautuminen viimeistään keskiviikkoon 6.3.2019 mennessä: www.lyyti.fi/reg/Luonto_kuuluu_kaikille

Lisätiedot: VAU, projektipäällikkö Petri Rissanen, petri.rissanen@vammaisurheilu.fi, puh. 050 555 0345



Liikuntakoulutuksia yhdistysväelle

Aivoliitto, Diabetesliitto, Hengitysliitto, Sydänliitto ja syöpäjärjestöt järjestävät tänä vuonna yhteistyössä liikuntakoulutuksia ympäri Suomea. Koulutukset on tarkoitettu yhdistysten liikuntatoimijoille eli vertaisohjaajille ja liikuntatoimintaa yhdistyksessä organisoiville jäsenille. Lisätiedot koulutuksista mm. <https://www.hengitysliitto.fi/fi/terveys-hyvinvointi/liikunta/liikuntakoulutukset-2019>.

Liikkuva yhdistys -treffit vuonna 2019

Sisältö: Liikkuva yhdistys -treffeillä pääset jakamaan hyviä kokemuksiasi ja tapaamaan toisia liikuttajia. Pääset tutustumaan useamman yhdistyksen liikuntatoimintaan ja saamaan ideoita oman yhdistyksenne liikunnan tukemiseen. Treffien teemoina ovat mm. oman yhdistyksen liikuntatoiminnan itsearviointi, Unelmien liikunta-päivä, liikunnan markkinointi ja varainhankinta.

Kohderyhmä: Yhdistyksien liikuntavastaavat, hallitusten jäsenet ja muut liikuntatoiminnan kehittämisestä kiinnostuneet.

Osallistumismaksu: 30 €/hlö

Paikkakunnat: Lahti 21.9., Oulu 2.11.

Voimaa ja tasapainoa yhdistysväelle -ohjaajakoulutukset vuonna 2019

Sisältö: Vinkkejä voimaa ja tasapainoa edistävän liikunnan ohjaamiseen.

Kohderyhmä: Voimaa ja tasapainoa edistävän liikunnan ohjaamisesta yhdistyksessä kiinnostuneet henkilöt. Sopii liikunnan vertaisohjaajille.

Osallistumismaksu: 30 €/hlö. Materiaalipaketille erillinen hinta.

Paikkakunnat: Oulu 23.2., Hämeenlinna 12.3., Turku 7.9., Kajaani, 14.9., Lappeenranta 19.9.

Liikkeelle tuolilla -tuolijumpan ohjaajakoulutus

Uusia vinkkejä tuolijumpan ohjaamiseen! Koulutus sopii tuolijumpan ohjaamisesta yhdistyksessä kiinnostuneille henkilöille sekä liikunnan vertaisohjaajille.

Osallistumismaksu 30 €/hlö.
Helsinki 30.3. (tarkempi paikka varmistuu myöhemmin) Järjestäjänä Diabetesliitto.

Lisätiedot: terhi.kvick@diabetes.fi

Ikäinstituutin koulutuksia

VoiTas-kouluttajakoulutus

(liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaiset)
12.–14.2. Savonlinna ja 9.–11.4. Tampere

Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen

(vertaisohjaajat, vanhustyöntekijät)
27.3. Jyväskylä ja 15.5. Oulu

Voimaa ja tasapainoa vedestä vanhuksille

(liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaiset)
15.5. Helsinki

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille

(liikunta- ja terveys- ja sosiaalialan ammattilaiset)
14.5. Oulu

Elämänvoimaa kuntosalilta yli 70-vuotiaille

(liikunnan, kuntoutuksen ja hoitoalan ammattilaisille sekä kokeneille vertaisohjaajille, jotka toimivat kuntosalissa ja joiden asiakkaina on 70+-vuotta täyttäneitä ikäihmisiä)
20.3., 3.4. ja 8.5. Helsinki

Senioritanssikurssit

(kaikille senioritanssista kiinnostuneille henkilöille)

– Starttikurssit: 7.3. Helsinki ja 16.3 Jyväskylä

– Ohjaus I -peruskurssi: 21.–22.3. Helsinki ja 30.–31.3. Mikkeli

– Iloa istumatansseista – tukea tuolista: 1.3. Turku

Lisää koulutuksia ja tietoa:

www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/12/KOULUTUSKALENTERI_2019_LINKIT_uusi2.pdf

Soveltavan liikunnan kouluttajien Superviikonloppu Pajulahdessa 12.–14.4.

Liikuntatieteellinen Seura ja Liikuntakeskus Pajulahti järjestävät Soveltavan liikunnan järjestöjen kouluttajien ja asiantuntijoiden tapaamisen perjantaina 12.4. Lahden Liikuntakeskus Pajulahdessa.

Päivän aikana kuullaan puheenvuoroja esimerkiksi Valtion liikuntaneuvostolta, UKK-instituutin liikuntasuosituksista sekä soveltavan liikunnan opetuksesta. Ohjelmaan sisältyy myös käytännön demo. Tapaaminen on ennakoon ilmoittautuneille ilmainen ja sisältää aamukahvin sekä lounaan. Päivän tarkemman ohjelman, aikataulut ja ilmoittautumisohjeet löydät LTS:n nettisivuilta: <https://lts.fi/tapahtumat/soveltavan-liikunnan-kouluttajien-ja-asiantuntijoiden-superviikonloppu-12-dot-14-dot-4-2019>

Viikonloppu jatkuu lauantaina 13.4. ja sunnuntaina 14.4. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n organisoimalla soveltavan liikunnan kouluttajille, opettajille ja asiantuntijoille suunnatulla kouluttajakoulutuksella, jossa perehdytään erityisesti keväällä lanseerattavan vammaisurheilun ja soveltavan liikunnan verkkokurssin hyödyntämiseen.

Lisätiedot kouluttajakoulutuksesta ja tulossa olevasta verkkokurssista: VAU, koulutuskoordinaattori Piia Korpi, puh. 044 767 1368, piia.korpi@vammaisurheilu.fi



TULOXSIA SOVELTAVAN LIIKUNNAN KENTÄLTÄ

Vammaisten nuorten liikuntayhteisöt toimivat vammattomien aikuisten ehdoilla

LIKES on julkaissut tutkimuksen vammaisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta. Vammaiset nuoret ja liikunta -kirja kokoaa yhteen kolmivuotisen tutkimushankkeen tulokset vammaisten nuorten mahdollisuuksista harrastaa liikuntaa ja heidän asemastaan nuorten liikuntaharrastuksissa ja osana liikunnallisia nuorten yhteisöjä.

Liikuntaharrastuksilla ja niissä muodostuvilla vertaissuhteilla voi olla suuri merkitys nuoren elämässä identiteettien ja ryhmä- tai alakulttuurien rakentajana. Vammaisten nuorten kohdalla liikunnan harrastaminen ei useinkaan ole minkäänlainen itsensänselvyyys, ja kaverisuhteita ylläpidetään pääosin aikuisten valvovan silmän alla.

Julkaisun pääset lukemaan LIKESIN sivuilta: <https://www.likes.fi/ajankohtaista/vammaiset-nuoret-ja-liikunta>



Vammaiset nuoret ja liikunta

Suomalainen liikuntavalistus tarvitsee rohkeutta ja monipuolisuutta

FM Maria Rantala tarkasteli väitöstudiumuksessaan suomalaista liikuntavalistusta sekä suomalaisten kuntoliikuntajärjestöjen organisoitumista ja toimintaa vuosien 1941–2010 välisenä aikana. Rantala tutki, millaisin visuaalisin ja tekstuaalisin keinoin suomalaisia on yritetty saada harrastamaan liikuntaa. Tutkimustulokset osoittavat, että suomalaisessa liikuntakampanjoinnissa on keskitytty pääasiassa kuntoon, terveyteen ja positiivisiin näkökulmiin.

Liikuntakampanjajulisteissa harrastetaan kestävyysliikuntaa luonnossa esimerkiksi hiihtäen, kävellen tai pyöräillen, iloisina ja aina hyvällä säällä. Liikkuja esitetään tavallisena ja sopusuhtaisena ihmisenä, joka reippailee yhdessä ystävien kanssa. Miehiä ja naisia esiintyy liikuntakampanjajulisteissa määrällisesti yhtä paljon, mutta liikuntarajoitteisia tai eri etnisten ryhmien edustajia näkyy kampanjamateriaaleissa vain harvoin. Joukkue-, palloilu-, taito- ja kamppailulajien näkyvyys on vaatimatonta.

Liikuntakampanjajulisteissa harrastetaan kestävyysliikuntaa luonnossa esimerkiksi hiihtäen, kävellen tai pyöräillen, iloisina ja aina hyvällä säällä. Liikkuja esitetään tavallisena ja sopusuhtaisena ihmisenä, joka reippailee yhdessä ystävien kanssa. Miehiä ja naisia esiintyy liikuntakampanjajulisteissa määrällisesti yhtä paljon, mutta liikuntarajoitteisia tai eri etnisten ryhmien edustajia näkyy kampanjamateriaaleissa vain harvoin. Joukkue-, palloilu-, taito- ja kamppailulajien näkyvyys on vaatimatonta.



FM Maria Rantala esitteli väitöskirjansa Ylös, ulos ja lenkille! Suomalaiset kuntoliikuntajärjestöt ja liikuntakampanjajulisteet vuosina 1941–2010 julkisesti tarkastettavaksi Turun yliopistossa lauantaina 12.1.2019.

Linkki LIKES:in väitöstiedotteeseen ja väitöstudiumukseen löytyy osoitteesta:

<https://www.likes.fi/ajankohtaista/rantala-vaitos>

Suomalaisen liikuntakampanjoinnin historia

Maaottelumarssista istumisen vähentämiseen



FM Maria Rantalan Suomen historian väitöskirja "Ylös, ulos ja lenkille! Suomalaiset kuntoliikuntajärjestöt ja liikuntakampanjajulisteet vuosina 1941–2010" tarkastustilaisuus Turun yliopistossa 12.1.2019 klo 12. Vastavaihtajana dosentti Erkki Vasara (Helsingin yliopisto) ja kustoksena professori Kirsi Vainio-Korhonen (Turun yliopisto).

