

Aurinkoa, aurinkoa ja aurinkoa!

Mahtava toukokuu on hellinnyt liikkujia. Nopeasti vihertynyt maisema ja kuivat pyörä- sekä kävelytiet ovat houkuttaneet liikkeelle. Myös EU:n tietosuojalain muutos (GPDR) on lähes villinnyt sähköpostiliikenteen. Olethan muistanut tarkistaa myös roskapostisi, sillä jotkut tärkeätkin uutiskirjeen varmistukset ovat saattaneet sujahtaa sinne. Jos et ole vielä varmistanut minulle halukkuuttasi olla erityisliikunnanohjaajien verkostossa, ja jotta saat tämän kirjeen, niin täytähän oheisesta linkistä tietosi ajan tasalle, kiitos! <https://link.webropolsurveys.com/S/B73E4A75DDEDA2CB>

Tämän kirjeen lopusta voit tutustua kahteen selvitykseen: Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2017 sekä Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä. Tämän kaiken lisäksi älä unohda ilmoittautua Soveltavan liikunnan päiville, jotka ovat Helsingissä elokuussa. Tavataan siellä mielenkiintoisten asioiden äärellä ja parannetaan maailma mallilleen.

Liikkuvia ja rentouttavia lomia kaikille,

Tiina Siivonen

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

PS. Seuraavassa Vammaisurheilu & -liikunta -lehdessä teemana on Kunnat. Löydät sieltä monia kiinnostavia juttuja eri tavoin toimimisesta ja hyvistä käytännöistä soveltavan liikunnan puolella. Lehti ilmestyy 13.6. Jos et ole tilaaja, sen voi käydä lukemassa sähköisenä www.vammaisurheilu.fi-sivuilta.

AJANKOHTAISTA

Tervetuloa Soveltavan liikunnan päiville Helsinkiin!

Soveltavan liikunnan päivät järjestetään 21.–22.8.2018 ammattikorkeakoulu Arcadassa, Helsingissä. Soveltavan liikunnan päivät ovat alan toimijoiden yhdessä neljän vuoden välein järjestämä valtakunnallinen tapahtuma, jossa välitetään ajankohtaista tietoa toimintarajoitteisten ja -esteisten liikunnasta, kuullaan alan asiantuntijoita ja

kentän toimijoita sekä vaihdetaan kokemuksia ja tavataan kollegoita.

Vuoden 2018 päivien ohjelma koostuu luennoista ja teemasessioista sekä paljon toivottuista käytännön demoista. Teemoina esillä ovat mm. digitalisaatio ja pelillistäminen, luontoliikunta, tietotarpeet vammaisuudesta ja liikunnasta, inklusio, yhdenvertaisuus, toimintakyvyn mittaaminen, rentoutus sekä ruotsinkielinen soveltava liikunta.

Eikä huolta, jos et pääse paikalle: Soveltavan liikunnan päiviä voi seurata nyt ensimmäistä kertaa myös etänä Live-strimillä.

Täältä löydät ilmoittautumisohjeet, hintatiedot, majoitusvinkit, ohjelman ja sessioiden esittelyt sekä lisätietoa livestrimistä: <http://lts.fi/soveltava-liikunta>



Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelman haku 1.9.–30.11.2018

Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmaan vuosina 2016 ja 2017 liittyneiden 30 kunnan ensimmäiset seurantatiedot osoittavat, että poikkisektorinen yhteistyö ikäihmisten liikunnassa on vahvistunut. Kunnissa toimii poikkisektorinen yhteistyöryhmä, joka koordinoi paikallista Voimaa vanhuuteen -työtä. Mukana yhteistyössä on niin julkisen sektorin kuin järjestökentän toimijoita.

Tähän mennessä 27 kuntaan on koulutettu 98 voima- ja tasapainoharjoittelun (VoiTas) ja ulkoilun kouluttajaa. Kouluttajat ovat puolestaan valmentaneet kuntiinsa 279 vertaisohjaajaa, jotka vetävät innolla uusia taloyhtiöjumppia, kortteli- ja sivukyläryhmiä, penkkilenkkejä ja kulttuurikävelyjä. Ohjelmakuntien liikuntaraadeissa on kuultu tähän mennessä 234 ikäihmistä. Heidän kehittämisohdotuksiaan, kuten ulkoilutapahtumia, lähellä kotia olevia liikuntaryhmiä ja tiedottamista paikallislehdissä, on lisätty. Onko teidän kuntanne halukas mukaan? Lue lisää <http://www.voimaa-vanhuuteen.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/voimaa-vanhuuteen-kuntahaku-2018/>

Nordisk Träff 2018 – avoimet ovet senioritanssista kiinnostuneille

Kisakallion urheiluopistolla järjestetään kesäkuussa pohjoismainen senioritanssitapahtuma Nordisk Träff 2018. Nyt tapahtuma avaa ovensa ensimmäistä kertaa kaikille senioritanssista kiinnostuneille 14.6. klo 12–16. Tapahtumassa voi kokeilla helppoja senioritansseja sekä roundtansseja kokeneiden ohjaajien johdolla. Tanssituokiot ohjataan molemmilla kotimaisilla kielillä.

Senioritanssin avoimet ovet -tapahtuma on maksuton. Osallistua voi yksin tai ystävän kanssa. Osallistujilla on mahdollisuus tutustua myös muiden pohjoismaiden senioritanssitoimintaan sekä ostaa koulutusmateriaalia. Ilmoittaudu mukaan osoitteessa www.ikainstituutti.fi/nt18

Soveltavaa liikuntaa ruotsinkielisiin kuntiin

Kevään aikana opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi hankerahoituksen SoveLin hakemalle Soveltavaa liikuntaa kaksikielisiin kuntiin -hankkeelle, joka käynnistyy toden teolla kesäkuussa, kun hankekoordinaattori Lotta Nylund aloittaa tehtävässään. Hankkeen tavoitteena on nimensä mukaisesti edistää soveltavaa liikuntaa kaksikielissä kunnissa, mutta myös yleisemmällä tasolla viedä eteenpäin ruotsinkielistä soveltavan liikunnan kehittämistyötä.

Ota yhteyttä Lottaan, jos haluat olla mukana kehittämässä ruotsinkielisten ihmisten soveltavaa liikuntaa: lotta.nylund@soveli.fi

Valtti käynnistyi jälleen

Tänä vuonna Valtti-ohjelmaan haki noin 300 lasta ja nuorta, joista oman Valtin tulee saamaan noin 250 hakijaa. Valtti-kokeilut tehdään pääasiassa syksyllä 2018. Kokeilujen puitteissa Valtit ovat usein myös kuntien soveltavan liikunnan järjestäjiin yhteydessä. Tällöin löydetään yhteistyössä hyviä liikunnan kokeilumahdollisuuksia ja ryhmiä.

Valtti-ohjelman avulla pyritään löytämään erityistä tukea tarvitseville lapsille liikuntaharrastus. Valtti-ohjelmaan voivat hakea mukaan 6–23-vuotiaat erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret,

jotka eivät vielä ole löytäneet sopivaa liikuntaharrastusta. He saavat oman henkilökohtaisen liikunnan pariin saattajan, eli Valtin. Valtit ovat pääasiassa opiskelijoita. Lisätiedot Valtti-ohjelmasta: <https://www.vammaisurheilu.fi/ajankohtaista/valtti>

MATERIAALEJA

Askeleita arkeen

Askeleita arkeen -kävelykalenteri on 12 viikon kävelyohjelma, joka on suunniteltu mielenterveyskuntoutujille. Kalenterin voi ladata Android-älypuheliin ilmaiseksi Google Play -kaupasta. Mobiilisovellus on suomenkielinen. Paperisen kalenterin voi tulostaa Mielenterveyden keskusliiton nettisivuilta <http://mtkl.fi/palvelut/liikunta/askeleita-arkeen/>



Lempeä liikunta helpottaa fibromyalgiaa, arkinen touhuaminen lastenreumaa

Reumaliitto on julkaissut kaksi liikuntaopasta. Fibromyalgia ja liikunta -oppaan liikkuvuutta ja lihasvoimaa lisäävät harjoitukset voi tehdä helposti kotona. Lastenreuma ja liikunta -opas muistuttaa, että liikunnan riemu kuuluu myös lastenreumaa sairastavalle.

Molemmat oppaat on julkaistu sekä sähköisessä että painetussa muodossa. Sähköiset oppaat ovat ladattavissa ilmaiseksi Reumaliiton verkkosivulta osoitteesta reumaliitto.fi/jumppasali. Sähköiset oppaat löytyvät myös ruotsinkielisinä.

Monien mahdollisuuksien erityisuinti

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton julkaisema kirja antaa lukijoilleen paljon käytännön vinkkejä ja tietoa erityisuinnista. Kirja sopii paitsi erityisuinnin ohjaajille, myös avustajille, perheille ja kuntoutuksen ammattilaisille. Kirjan tilaukset: <http://www.suh.fi/verkko-kauppa>



Kooste SoveLin jäsenjärjestöjen liikunnasta 2018

SoveLi on koonnut diasarjaan ”Jäsenjärjestöjen liikuntatoimintaa 2018” perustiedot kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen liikuntatoiminnasta 2018. Koosteen avulla saat käytännönläheisen kuvan järjestöjen monipuolisesta ja vaihtelevasta liikuntatoiminnasta. Tiedoston voi ladata täältä: <https://www.soveli.fi/jasenjarjestot/> SoveLin materiaaleja (blogit ym.), tilauskoulutukset, someilit ja uutiskirjeen tilauksen löydät www.soveli.fi.

KOULUTUKSIA JA SEMINAAREJA

Tilaa Sydänliiton täydennyskoulutus

Sepelvaltimotauti ja liikunta -täydennyskoulutus on kunnan liikuttajille. Yhden päivän koulutus on hyvä tapa saattaa sydänliikunnan osaaminen ajan tasalle. Hyvää palautetta saanut koulutus antaa tutkittua tietoa sepelvaltimotautia sairastavan liikunnasta sekä ohjaa soveltamaan sitä. Se on tarkoitettu fysioterapeuteille, liikunnanohjaajille, liikuntaneuvojille, liikunnanopettajille sekä personal trainereille, sairaanhoitajille ja terveydenhoitajille.

Enimmäisosallistujamäärä on 40. Koulutuksen hinta on 2000 € (alv 0 %) + kouluttajien mahdolliset matkakulut. Lisätietoja sisällöstä: annukka.alapappila@sydanliitto.fi, puh. 040 502 9091 ja tarjouksesta ja järjestelyistä: kirsi.airos@sydanliitto.fi, puh. 050 584 9463

Vammaisurheilun ja soveltavan liikunnan SUPERSYYSKU

Syyskuussa vietetään vammaisurheilun ja soveltavan liikunnan koulutusten SUPERSYYSKUUTA. Luvassa on mm. Meitä on moneksi -teemasessioita vammaisurheilun ja -liikunnan erityispiirteistä, matalan kynnyksen toiminnallisia soveltavan liikunnan koulutuksia eri puolilla Suomea, Sherborne-koulutusta pääkaupunkiseudulla sekä paralympiaurheilun luokitteluseminaari. Tutustu ohjelmaan tarkemmin ja laita päivämäärä kalenteriin osoitteessa www.vammaisurheilu.fi

Asahi-vertaisohjaajakoulutuksia syksyllä 2018

Reumaliitto järjestää yhdistysten liikuntavastaaville ja vertaisohjaajille tarkoitettuja koulutuspäiviä, joissa saa perustietoa Asahi-terveysliikunnasta ja sen ohjaamisesta. Ohjauskokemuksesta on hyötyä, mutta ei edellytys koulutukseen osallistumiselle. Voit myös viettää liikunnallisen päivän Asahin merkeissä! Kouluttajana musiikkipiireistä tuttu Jore Marjaranta, joka on kouluttautunut myös jooga- ja asahi-ohjaajaksi.

- **Vaasa la 15.9.** <https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tapahtumat/asahi-vertaisohjaajakoulutus-1>
- **Helsinki la 22.9.** <https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tapahtumat/asahi-vertaisohjaajakoulutus>
- **Joensuu pe 28.9.** <https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tapahtumat/asahi-vertaisohjaajakoulutus>

Suomen Uimaopetus- ja hengenpelastusliitto kouluttaa

Erityisuimaopettajakurssi: Oulu 28.–30.9. ja 27.–28.10.2018, Tuusula 12.–14.10. ja 17.–18.11.2018, Vantaa 8.–10.3. ja 23.–24.3.2019

Erityisuuntia fysioterapian ja kuntoutuksen ammattilaisille: Joensuu 15.–16.9.2018, Vantaa 30.11.–1.12.2018

Tilauksesta järjestetään Uintiavustajakursseja ja Erityisuinnin ideapäiviä. Lue lisää ja ilmoittaudu kurssille: <http://www.suh.fi/>

Ikäinstituutti kouluttaa

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille, 11.9. Kittilä

Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen, 3.10. Tampere

Elämänvoimaa kuntosalilta yli 70-vuotiaille, 4.10, 10.–11.10 ja 21.–22.11, Helsinki

Mielen hyvinvoinnin silta -koulutus ryhmän-ohjaajalle, 9.10.

Senioritanssin Tanssitupa -aineistot tutuiksi, 20.–21.10, Jyväskylä

Muistisairaahan ihmisen toimintakyvyn tukeminen, 24.–25.10, Helsinki

Iloa ja innostusta istumatansseista, 26.10, Kuopio

Tanskan joulutanssit 2012, 27.–28.10, Helsinki

Senioritanssi Startti – helppoilla senioritansseilla harrastuksen pariin, 27.10, Rovaniemi

Senioritanssin ohjaus II -jatkokurssi, 1.–2.11, Helsinki

Senioritanssin kouluttajakoulutus, diplomikurssi, 6.–8.11, Helsinki

Vinkkejä ja varmuutta ikäihmisten ryhmänohjaukseen, 21.11, Helsinki

Kunnan Hoitaja -kouluttajakoulutus, iäkkäiden toimintakyvyn edistäminen liikunnan keinoin, 28.–29.11. + 1 pv, Helsinki

Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus, 28.11, Helsinki

Lisätiedot: <https://www.ikainstituutti.fi/koulutus-ja-tapahtumat/koulutuskalenteri/>

Soveltavan luontoliikunnan koulutuskiertue jatkuu

Soveltavan luontoliikunnan koulutuskiertue on tavoittanut huhti- ja toukokuun aikana 150 osallistujaa Jyväskylässä, Oulussa ja Punkaharjulla. Kiertue jatkuu Rovaniemelle 12.6., Pyhätunturille 13.–14.6., Turkuun 23.8. ja Kaarina 29.8. Kaikkiin tilaisuuksiin voi ilmoittautua vielä mukaan. Polku luontoon -tilaisuudet järjestetään SoveLin ja Metsähallituksen yhteistyönä.

Lisätietoa: www.soveli.fi/kehittaminen/luontoliikunta-sopii-jokaiselle

TUTKIMUSTIETOA SOVELTAVAN LIKUNNAN KENTÄLTÄ

Kuntien soveltavan liikunnan palveluissa on suuria eroja

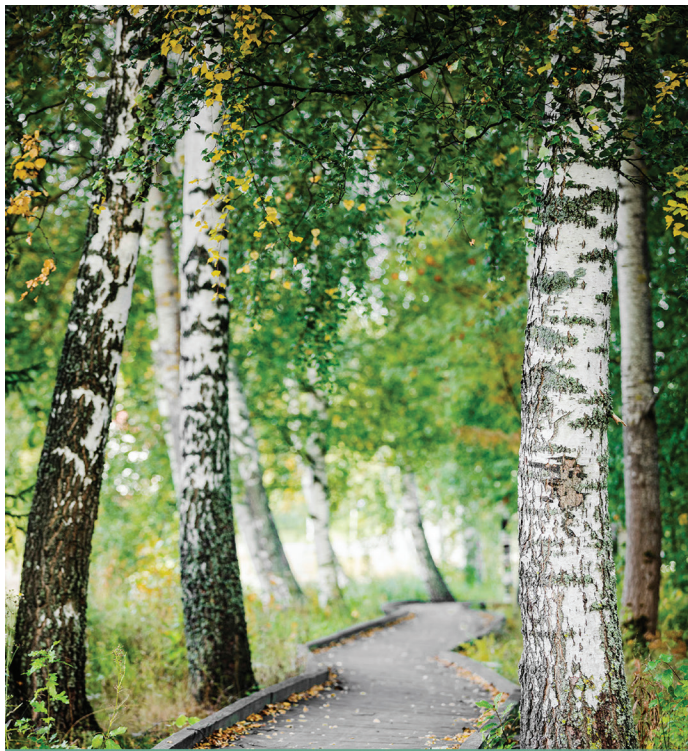
Vähintään 15 prosentilla väestöstä eli reilulla 800 000 ihmisellä Suomessa voi olla toimintarajoitteen takia esteitä arjessa liikkumisessa sekä liikunnan omatoimisessa tai ohjatussa harrastamisessa. Heidän liikkumisen mahdollistajana korostuvat julkiset palvelut, etenkin kuntien palvelut. Soveltavan liikunnan palveluissa on kuitenkin suuria kunnakohtaisia eroja, selviää toukokuussa julkaistussa selvityksessä Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2017.

Selvityksen mukaan mitä suuremmasta kunnasta on kyse, sitä organisoidummalta soveltavan liikunnan toiminta näyttää ja keskittyy alan koulutuksen saaneiden ihmisten sekä liikuntatoimen tai vastaavan hallinnonalan vastuulle. Lisäksi muiden toimijoiden kanssa tehtävä yhteistyö on koordinoitumpaa.

Kaikkein pienimmissä, alle 10 000 asukkaan kunnissa soveltavan liikunnan palveluiden järjestäminen toiminta on improvisoitumpaa ja se perustuu hallinnonalojen, yhdistysten, vapaaehtoisten ja muiden toimijoiden yhteistyöhön.

Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2017 -selvityksessä tarkastellaan soveltavan liikunnan organisoitua, yhteistyötä, resursseja, toimintaa sekä valtionohjauksen vaikuttavuutta kunnissa vuonna 2017. Selvityksen toteutti Valtion liikuntaneuvoston toimeksiannosta Liikuntatieteellinen Seura ja tutkijat Timo Ala-Vähälä (Juritele Oy).

Lue selvitys kokonaisuudessaan täältä [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/587/Soveltavan_liikunnan_tilanne_kunnissa_2017_\(002\).pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/587/Soveltavan_liikunnan_tilanne_kunnissa_2017_(002).pdf)



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Soveltavan liikunnan
tilanne kunnissa 2017

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2018:3
Timo Ala-Vähälä

Toimintarajoitteisten liikunnan edistämässä korostuu koko valtionhallinnon toiminta



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Valtio soveltavan liikunnan ja
vammasurheilun edistäjänä

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2018:2
Teijo Pyykkänen, Saku Rikala

Valtion liikuntahallinnolla on keskeinen asema soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun kehittämisessä. Mitä enemmän ihmisellä on liikkumista ja toimintarajoitteita, sitä enemmän merkitystä on myös eri hallinnonalojen ratkaisulla, selviää huhtikuussa julkaistussa selvityksessä Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä.

Selvityksessä arvioitiin ensimmäistä kertaa valtionhallinnon toimenpiteet soveltavassa liikunnassa ja vammaisurheilussa. Valtion liikuntaneuvoston Liikuntatieteelliseltä Seuralta tilaamassa selvityksessä tarkastellaan soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun kohderyhmiä, liikuntaa sääteleviä tekijöitä sekä valtion ohjauspolitiikkaa ja tehtyjä toimenpiteitä, kuten käytettyjä resursseja. Selvityksessä esitetään myös suosituksia ja kehittämistoimenpiteitä soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistämiseksi valtionhallinnossa.

Lue selvitys kokonaisuudessaan täältä: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/582/Valtio_soveltavan_liikunnan_raportti.pdf