

Soveltavan liikunnan tuulahduk- sia Tanskasta!

Suomalaiset soveltavan liikunnan osaajat olivat hyvin edustettuna Pohjoismaisessa soveltavan liikunnan konferenssissa, kun noin 20–25% osallistujista oli suomalaisia. Konferenssi



Kunnon Laiva 23.–25.8.

pidettiin Tanskassa 14.–16.5. Paikkana oli vapaa-ajakeskus Musholm, johon Kööpenhaminasta sujahti junalla reilussa tunnissa.

Esteettömyysratkaisuiltaan ja arkkitehtuuriltaan Musholm oli näkemisen arvoinen paikka. Tunnelmaa korosti maalaismaisema hevosineen, peuroineen ja pupuineen sekä taustalla siintävä meri.

Sisällönä itse konferenssissa oli vivahteita siitä, mitä Suomessakin tehdään, mutta aina pienellä twistillä, josta voi saada ideoita omaan tekemiseensä. Yhtenä esimerkkinä koulu, jossa opiskelevat sekä vammaiset että vammattomat henkilöt. Sinne hakiessaan opiskelija tietää, että toimii myös avustajana, jos oma toimintakyky riittää. Tehdään siis yhdessä! Luontoaktiviteetit olivat osana opiskelua.

Soveltava Liikunta SoveLi:n ruotsinkielisen hankkeen osallistujat olivat mukana Tanskassa Aho-apurahan turvin. Apuraha mahdollisti kaikkien hankekuntien liikuntatyöntekijöiden osallistumisen. Todettiin, että pienen kunnan työntekijällä on melkoinen työnkuva: liikunta-, nuoriso-, kirjasto- ja kulttuurityöt ja mahtui osalle vielä vähän lisääkin. Siinä on priorisoimista.

Suomalaiset antoivat oman osansa tapahtumassa. Luentoja oli mm. erityisliikunnanohjaajien verkostosta, välinevuokraamoista, Valtti-ohjelmasta, SoveLi:n hankkeesta.

Toki esiin nousi myös Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU:n sekä Paralympiakomitean yhdistyminen. Se kiinnosti, sillä esim. Ruotsissa ja Tanskassa kaikki ovat olleet yhden sateenvarjo-organisaation alla jo jonkin aikaa.

Tiina Siivonen

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

PS. Kunnon Laiva risteilee luentoineen ja jumppineen 23.–25.8. Lähdetkö mukaan?

www.kunnonlaiva.fi

AJANKOHTAISTA

Erityisliikunnanohjaajien työseminaari Tampereella 7.11.

Erityisliikunnanohjaajien työseminaari pidetään Liikuntamaan ja Apuväline 2019 -messujen yhteydessä torstaina 7.11.2019 klo 9.00–12.00 Tampereen Messu- ja urheilukeskuksessa. Seminaarin jälkeen on vapaata tutustumista molempiin tapahtumiin. Ohjelma ja ilmoittautuminen julkaistaan pian. Seuraa sähköpostiasi sekä www.lts.fi tai www.vammaisurheilu.fi -sivustoa!

Vertaistukea ja ideoita liikuntaan -Facebook-ryhmä

VAU perusti Vertaistukea ja ideoita liikuntaan -nimisen Facebook-ryhmän, joka on pyhitetty vammaisten ja tukea tarvitsevien henkilöiden liikunnan harrastamiseen liittyvälle vertaiskeskustelulle.

Ryhmän tavoitteena on toimia alustana kunto- ja harrasteliikuntaan liittyvälle vapaamuotoiselle keskustelulle: ideoiden jakamiselle, epäkohtien esiin nostamiselle, kuntakohtaisten käytäntöjen esittelylle ja mieltä askarruttavien kysymysten kysymiselle. Keskusteluryhmän kautta voi myös esittää toiveita VAU:n toiminnan suhteen.

Ryhmän jäseneksi voi liittyä kuka vain, joka kokee tarvetta vertaiskeskusteluun liikuntaharrastuksiin liittyen. Liittyjä voi olla itse vammaisen henkilö tai esimerkiksi vammaisen lapsen vanhempi tai huoltaja. Myös esimerkiksi kuntien erityisliikunnanohjaajat ja muut alan ammattilaiset voivat liittyä ryhmän jäseneksi saamaan tietoa ja jakamaan asiantuntijuuttaan. Liity ryhmän jäseneksi: <https://www.facebook.com/groups/vertaistukealiikuntaan>

Lisäaikaa liikunnalle!

Tänä syksynä Hengitysliiton Lisäaikaa liikunnalle -kampanja täyttää 20 vuotta. Kampanjan juhlavuoden teema on: Tärkeintä on lähteminen – vähintään kerran päivässä. Olisi mahtavaa, jos mahdollisimman moni kunta järjestäisi keuhkoja tuulettavan liikuntatempauksen 26.–27.10. yhdessä paikallisen hengitysyhdistyksen ja muiden toimijoiden kanssa. Tarkempaa tietoa mm. materiaaleista loppukesästä.

Lisätietoja: janne.haarala@hengitysliitto.fi,
www.hengitysliitto.fi/liikunta

Liikuntatieteellisen Seuran kotisivut uudistuvat

Liikuntatieteellisen Seuran (LTS) kotisivuilta löytyy paljon tietoa. Otsikoiden alta löytyy seuraavaa: **Liikunta & Tiede** -osiosta löytyy Liikunta & Tiede -lehden lisäksi blogeja sekä vertaisarvioitua tutkimusartikkelit. **Tutkittua & sovellettua** -otsakkeen alta pääsee kuntotestauksen, liikuntalääketieteen ja soveltavan liikunnan aihekokonaisuuksiin. Sieltä löytyy myös tietoa LTS:n julkaisuista ja listaus tuoreista alan väitöstutkimuksista. Tapahtumien tietoja löytyy etusivulta. Sivusto tuotetaan myös englanninkielisenä syksyn aikana. Soveltavan liikunnan alta löytyvät myös kaikki erityisliikunnanohjaajien verkostokirjeet: <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/soveltava-liikunta-kunnissa.html>

Puistogolfilla henkeä!



Puistogolf on hauska uusi laji, joka sopii hyvin mm. eri ikäisten yhteiseksi perheliikunnaksi. Puistogolfilla henkeä on Hengitysliiton ja Suomen Golfliiton liikunnallisen elämäntavan yhteistyöhanke, joka on saanut avustusta Veikkauksen tuotoista opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

Lisätietoja: https://www.hengitysliitto.fi/sites/default/files/liitetiedostot/puistogolf_a5.pdf
<https://golf.fi/seuroille/juniorit/puistogolf/>

Hyvät muuvit -hanke – lisää liikettä asumispalveluihin

Suomessa on vaikeavammaisten palveluasumisen piirissä noin 6 000 henkilöä sekä kuntien ja yksityisten tuottamissa psykiatrisissa asumispalveluissa noin 7 500 henkilöä (lähde: THL). Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU:n hallinnoimassa ja yhteistyössä Aspa-säätiön sekä muiden kumppaneiden kanssa toteuttamassa Hyvät muuvit -hankkeessa lähdetään

edistämään palveluasumisen piirissä olevien aikuisten liikunnan harrastamista. Hanke on saanut tukea opetus- ja kulttuuriministeriöstä.

#HYVÄTMUUVIT

Kolmivuotisessa hankkeessa (2019–2021) kehitetään asumispalvelujen aikuiskäyttäjien tarpeisiin sopiva lähiliikunnan konsepti sekä parannetaan vaikeavammaisten henkilöiden vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksia muun muassa etsimällä uudenlaisia yhteistyömalleja kuntien erityisliikunnanohjaajien ja paikallista liikuntatointintaa tarjoavien tahojen kanssa.

Ensimmäisenä hankevuonna toteutetaan pilotit yhdeksässä asumispalveluyksikössä, yhdessä klu-bitaloyhteisössä ja yhdessä päivätoimintayksikössä. Yksiköt sijaitsevat Varsinais-Suomessa, Satakunnassa ja Pirkanmaalla. Lisäksi toteutetaan avoimella kutsuperiaatteella neljä kokeilutapahtumaa vuosittain kaikilla kolmella pilottialueella.

Tavoitteena on kolmen vuoden aikana levittää hankkeessa syntyneitä toimintamalleja yhteistyökumppanien asumisyksiköihin koko Suomessa. Hankkeen tuloksena asukkaiden liikunta ja heidän kokemansa hyvinvointi lisääntyvät. Pilotit yksiköihin syntyy asukkaiden ja työntekijöiden liikuttajatiimejä, jotka jatkavat toimintaansa hankkeen jälkeenkin.

Lisätiedot: VAU, tutkimuspäällikkö Aija Saari, aija.saari@vammaisurheilu.fi, puh. 040 506 4208 ja <https://www.vammaisurheilu.fi/hyvat-muuvit>

Liike jatkuu – tieto tukee (LIITO)

Liike jatkuu – tieto tukee on yhteishanke erityisen tuen tarpeessa olevien lasten ja nuorten harrastamisen lisäämiseksi.

Hankkeen tavoitteena on saada erityisen tuen tarpeessa olevia (esim. ADHD, autismin kirjo, oppimisvaikeudet) lapsia ja nuoria rohkeammin harrastusten pariin ja jatkamaan siinä tarvitsemansa tuen turvin.

Hanke tarjoaa koulutusten avulla ohjaajille ja valmentajille tietoa, tukea ja konkreettisia välineitä lasten ja nuorten kohtaamiseen ja ohjaamiseen. LIITO-hanke tarjoaa henkilökohtaista tukea sekä valmentajalle että lapsille jalkautumalla käytännön harrastustilanteisiin.

Hanke alkoi vuonna 2018 ja jatkuu vuoteen 2021 asti. Mukana hankkeessa ovat Helsingin seudun erilaiset oppijat ry, Helsingin Autismi- ja Aspergerysty ry ja Helsingin kaupungin Liikuntapalvelut, Suomen NMKY:n liitto, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry ESLU.

Lisää hankkeesta nettisivuilta: <https://liikejatkuu.fi/>

Ahos-opinnäyttestipendejä jaossa soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun opinnäytetöille

Ansiokkaille soveltavaa liikuntaa tai vammaisurheilua käsitteleville opinnäytetöille on jaossa stipendejä syksyllä 2019. Stipendejä jaetaan kahdessa kategoriassa: – Pro gradu- ja tohtorinväitöstason tutkielmille 2–3 kpl noin 1000–2000 euron stipendiä

– AMK-, opisto- tai kandidaattitason loppu- tai opinnäytetöille 2–3 kpl noin 250–500 euron stipendiä

Molempien kategorioiden Ahos-apurahastipendejä haetaan samalla sähköisellä hakulomakkeella, joka löytyy tämän sivun alalaidasta. Hakulomake ohjaa hakijaa merkitsemään opinnäytetyönsä tason, jolloin työ ohjautuu automaattisesti oikeaan hakuun. Haku on näin ollen avoin kaiken tasoisille Suomessa toteutetuille lopputöille opistotasolta aina tohtorin väitöskirjoihin asti. Työ voi olla suomen-, ruotsin- tai englanninkielinen.

Opiskelija hakee stipendiä itse, liittää mukaan työn abstraktin, avainsanat, perustelut ja linkin sähköiseen opinnäytetöyöhön. Samalla työllä voi hakea stipendiä vain kerran. Vuoden 2019 stipendihakuun voi osallistua työllä, joka on valmistunut ja hyväksytty 1.9.2017–15.9.2019 välisenä aikana.

Stipendien jako tapahtuu 26.11.2019 Soveltavan liikunnan tutkijatapaamisessa Jyväskylässä. Palkituille ilmoitetaan stipendeistä 20.10. mennessä. Pro gradu- ja väitöskirjatason opinnäyttestipendin arvioinnista vastaavat VAU:n tutkimuspäällikkö Aija Saari, SoveLi:n toiminnanjohtaja Tommi Yläkangas ja Jyväskylän erityisliikunnan professori Pauli Rintala. AMK-, opisto- ja kandidaattitason opinnäyttestipendien arvioinnista vastaavat VAU:n koulutuskoordinaattori Piia Korpi ja SoveLi:n asiantuntija Virpi Mäkinen.

Hakulomake löytyy osoitteesta: www.vammaisurheilu.fi/palvelut/koulutus/opiskelijoille

”Etuoikeus ikääntyä Ikäinstituutissa”

Ikäinstituutin pitkäaikainen työntekijä, toimialapäällikkö Elina Karvinen jää eläkkeelle 30.6.2019.

”Minulla oli ilo aloittaa ikäihmisten liikunnan kehittämistyö Ikäinstituutissa 1982. Juuri silloin käynnistyi opetusministeriön komiteanmietinnön ja hankekokeilun jatkoksi erityisliikunnan



lanseeraus kuntiin. Olin mukana ministeriön kokeilussa ja huomasin löytäneeni oman alueeni. Soveltavaa liikuntaa ohjasivat arvot, jotka korostavat vammaisten, pitkäaikaissairaiden ja iäkkäiden ihmisten yhdenvertaista oikeutta liikuntatietoon ja asemaan liikuntapalvelujen käyttäjinä.”

Lue koko kirjoitus <https://www.ikainstituutti.fi/liikuntaja-ulkoilu/etuoikeus-ikaantya-ikainstituutissa/> Ikäinstituutin uutena toimialapäällikkönä aloitti 1.5.2019 Katja Borodulin. Hän tulee johtamaan Liikku- en voimaa vuosiin -toimialaa.

Vie vanhus ulos -kampanja 2019

Vie vanhus ulos -kampanjalla edistetään niiden ikäihmisten ulkoilua, jotka tarvitsevat apua ulkoillakseen turvallisesti. Ikäinstituutti haastaa vapaaehtoisia, järjestötoimijoita, opiskelijoita, hoitotyön ammattilaisia sekä läheisiä ja naapureita iäkkäiden ulkoiluystäviksi.

Osallistua voi yksin tai yhdessä, vaikka työporukalla. Lisäksi monissa kunnissa järjestetään kaikille avoimia ulkoilutapahtumia kampanjan aikana.

Näin osallistut: Ulkoile ikäihmisen kanssa ja kirjaa ulkoilu sivustolle. Kerro, mitä teitte ja haasta muut mukaan. Kannustamme jakamaan ulkoilutarinat sosiaalisessa mediassa #vievanhusulos

Kampanjaan voi osallistua yksityishenkilönä tai yhteisönä

Vie vanhus ulos -kampanja sai tälle vuodelle Partio-aitan Ympäristöbonustukea 30 375 euroa. Bonusrahoilla tuetaan Voimaa vanhuuteen -mentorointikuntien luontoretkeä ulkoilukampanjan aikana.

Lisätietoa: www.vievanhusulos.fi

MATERIAALIT

Soveltavan liikunnan kouluttajien ja asiantuntijoiden tapaamisen materiaalit

Liikuntatieteellinen Seura ja Liikuntakeskus Pajulahti järjestivät yhdessä Soveltavan liikunnan kouluttajille ja asiantuntijoille suunnatun tapaamiseen perjantaina 12.4.2019. Tapahtumaan osallistui yli 30 alan ammattilaista ympäri Suomea. Päivän aikana kuultiin mielenkiintoisia puheenvuoroja, jotka herättivät paljon keskustelua.

Päivän luentojen materiaalit on julkaistu LTS:n sivuilla: <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/superviikonloppu-2019.html>

Uusi liikuntasuositusinfograafi toimimisesteisille aikuisille

Tutkimuksista tiedetään, että liikkuminen hyödyttää aivan kaikkia, myös – ja erityisesti – ihmisiä, joilla on jokin vamma tai toimimisen este.

Iso-Britanniassa tutkijat tulivat pohdinnoissaan siihen tulokseen, että perinteinen terveystiedotus ja ”liiku enemmän, istu vähemmän”-tyyppinen retoriikka ei onnistu tavoittamaan toimintaesteisten todellisuutta.

Käynnistyi prosessi, jonka aikana perehdyttiin olemassa olevaan tutkimukseen sekä keskusteltiin laajasti vammaisjärjestöjen, toimintaesteisten ihmisten ja asiantuntijoiden kanssa. Britit päätyivät julkaisemaan fyysisen aktiivisuuden suositukset toimintaesteisille aikuisille helposti levitettävissä olevan infograafin muodossa.

Tutkijaryhmää vetäneen Birminghamin yliopiston professorin Brett Smithin luvalla infograafi on nyt käännetty suomeksi ja ruotsiksi. Suurin ero UKK-instituutin liikuntapiirakkaan verrattuna on, että infograafissa ei luetella lajeja ja liikkumismuotoja eikä painoteta rasittavaa liikuntaa. Aihetta lähestytään hyvin maltillisenkin liikuntamäärän mukanaan tuomien hyötyjen kautta, esimerkiksi että liikunta helpottaa arjen toimintoja, lisää itsenäisyyttä ja tarjoaa mahdollisuuden tavata uusia ihmisiä ja olla osa yhteisöä. Silti infograafin suositukset ovat linjassa yleisesti Suomessa liikuntaneuvonnan työkaluna käytettävän liikuntapiirakan kanssa.

Infograafit löydät täältä <https://www.vammaisurheilu.fi/palvelut/materiaalit/fyysisen-aktiivisuuden-suositukset>

Lisätiedot: Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU, tutkimuspäällikkö Aija Saari, puh. 040 506 4208, ajja.saari@vammaisurheilu.fi, Soveltava Liikunta SoveLi, hankekoordinaattori Lotta Nylund, puh. 050 5166 093, lotta.nylund@soveli.fi



Uusi uniapnea-opas

Hengityслиitto on julkaissut uuden uniapnea-opaan. Lue lisää: https://www.hengityслиitto.fi/sites/default/files/opaat/uniapneaafi_19_web.pdf

Ilkka Vuoren artikkeli

Toimintakykyä iäkkäille, säästöjä yhteiskunnalle ohjatun liikunnan palveluketjulla:
<https://www.ikainstituutti.fi/liikunta-ja-ulkoilu/ilkka-vuori-toimintakyky-iakkailla-saastoja-yhteiskunnalle-ohjatun-liikunnan-palveluketjulla/>

Ikäopisto

Ikäinstituutti on aukaissut uuden verkkosivuston, josta voi löytää eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Ikäopisto on mielen hyvinvoinnin taitopankki, jossa on tietotaitoa helposti ikäihmisten saatavilla. Keskeinen viesti on, että mielen hyvinvointia voi ja kannattaa vahvistaa. Mielen hyvinvoinnista huolehtimisen tulisi olla yhtä luontevaa kuin fyysisen kunnon ylläpitäminen. Arjen pienet valinnat ja teot ovat tässä tärkeässä roolissa. Ikäopisto antaa konkreettisia vinkkejä näihin hyvinvointia rakentaviin arjen tekoihin. www.ikaopisto.fi

KOULUTUKSIA JA SEMINAAREJA

Voimaa ja tasapainoa yhdistysväelle -ohjaajakoulutukset

Aivoliitto, Diabetesliitto, Hengityслиitto, Sydänliitto ja syöpäjärjestöt järjestävät syksyllä 2019 yhteistyössä Voimaa ja tasapainoa yhdistysväelle -ohjaajakoulutuksia kolmella paikkakunnalla. Koulutukset on tarkoitettu yhdistysten liikunnan vertaisohjaajille. Välitäthän tiedon koulutuksista oman paikkakuntasi yhdistyksille!

Sisältö: Vinkkejä voimaa ja tasapainoa edistävän liikunnan ohjaamiseen. **Kohderyhmä:** Voimaa ja tasapainoa edistävän liikunnan ohjaamisesta yhdistyksessä kiinnostuneet henkilöt. **Osallistumismaksu:** 30 €/hlö. Materiaalipaketille erillinen hinta.

Turku 7.9., Aivoliitto,
<https://www.aivoliitto.fi/tapahtumat/>
Kajaani 14.9., Aivoliitto,
<https://www.aivoliitto.fi/tapahtumat/>
Lappeenranta 19.9., Sydänliitto,
<https://sydanliitto.fi/koulutuskalenteri#/>

Soveltavan liikunnan verkkokoulutus



Kiinnostaako kouluttautuminen, mutta soveltavan liikunnan koulutukset ovat aina jossain kaukana ja huonoon ajankohtaan? Nyt on tarjolla ratkaisu: Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ja Liikuntakeskus Pajulahti ovat kehittäneet soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun verkkokoulutuksen. Maksutonta ja helppokäyttöistä verkkokoulutusta ovat olleet teke-mässä Virpi Remahl Pajulahdesta, Piia Korpi VAU:sta ja hanketyöntekijä Niko Leppä Jyväskylästä.

Verkkokoulutus on tarkoitettu kaikille kiinnostuneille, taustasta riippumatta. Siitä hyötyvät mm. seuroissa ja kerhoissa liikuntaa ohjaavat ammattilaiset ja vapaaehtoiset, Valtit, vertaisohjaajat, opettajat, opiskelijat ja varhaiskasvatuksen henkilöstö. Oppilaitokset ja lajiliitot voivat hyödyntää verkkokoulutusta oman koulutus-tarjontansa monipuolistamisessa ja täydentämisessä.

Tarkoitus on tukea mahdollisimman joustavasti ja matalalla kynnyksellä liikunnan ja urheilun parissa toimivien ammattilaisten ja vapaaehtoisten osaamista ja tätä kautta tukea inklusiokasvatusta, lisätä liikkumisen mahdollisuuksia meille kaikille – toimintakykyyn katsomatta. Lue lisää <https://www.vammaisurheilu.fi/palvelut/koulutus/verkkokoulutus>

Lisätiedot: Piia Korpi, piia.korpi@vammaisurheilu.fi, puh. 044 767 1368

Kultaa kouluttajille – ikäihmisten kouluttajaverkoston vahvistaminen ja koordinointi

Ikäinstituutissa on alkanut uusi 3-vuotinen hanke, jonka tavoitteena on ikäihmisten toimenpideohjelman mukaisesti turvata ikäihmisten terveysliikunnan kouluttajaverkostojen ylläpito, kannustaa eri oppilaitoksia ja organisaatioita lisäämään perus- ja täydennyskou-

lutuksiin ikäihmisten liikuntaa sekä lisätä ikäihmisille suunnattua liikuntaneuvontaa kunnissa.

Hanke toteutetaan yhteistyössä SoveLi:n, OSJ:n sekä Kajaanin AMK:n, Pajulahden ja Gradia:n kanssa.

Toiminnot tullaan suuntaamaan liikunnan ammattilaisille, fysioterapeuteille sekä hoitoalan ammattilaisille, joita kiinnostaa ikäihmisten liikunnan kouluttajana toimiminen. Ikäinstituutin kouluttajaverkostoon kuuluu yli 1000 liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaista. Liity mukaan kouluttajajoukkoon!

Ensimmäiset maksuttomat Kultaa kouluttajille -starttikurssit ovat 3.10. Helsingissä ja 24.10. Lahdessa. Päivän aikana tutustutaan iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoitteluun, ulkoliikuntaan ja etäjumppaan.

Koulutus on tarkoitettu iäkkäiden liikunnasta kiinnostuneille liikunnan ammattilaisille ja terveydenhoitajille sekä senioriopettajille, joilla on kokemusta iäkkäiden liikunnan ohjaamisesta. Kouluttajat: Elina Vuorjoki-Andersson, Teija Vihervaara ja Virpi Mäkinen.

Lisätiedot: Elina Vuorjoki-Andersson, puh. 040 743 8465, elina.vuorjoki-andersson@ikainstituutti.fi ja Teija Vihervaara puh. 040 662 4962, teija.vihervaara@ikainstituutti.fi

Voimaa vanhuuteen oppimisverkostot

Terveyden edistämisen määrärahalla (STM) rahoitettavat maakunnalliset Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostot kattavat koko Manner-Suomen. Alueellisia

tapaamisia järjestetään 1–2 kertaa vuodessa, missä maakunta-, kunta- ja järjestötoimijat kerääntyvät yhteen ideoimaan, kehittämään ja juurruttamaan hyviä iäkkäiden terveysliikunnan käytäntöjä. Teemoina ovat liikkumisen puheeksi ottaminen, liikuntaneuvonta sekä tehoharjoittelu kuntosalilla, joiden tavoitteena on tukea ikäihmisen itsenäistä kotona asumista.

Ilmoittaudu mukaan oppimisverkostoon!

- Keski-Suomi, Äänekoski 29.5.
- Pirkanmaa, Virrat 3.6.
- Pohjois-Pohjanmaa, Kempele 7.6.
- Lappi, Enontekiö 12.6.
- Etelä-Karjala ja Kymenlaakso, Virolahti 13.9.
- Etelä-Pohjanmaa, Pohjanmaa ja Keski-Pohjanmaa, Kokkola 17.9.
- Satakunta, Huittinen 18.9.



VOIMAA VANHUUTEEN

Sinustako vapaaehtoinen eläkevalmentaja?

Elämäni eläkevuodet – liikettä ja mielenvoimaa -hanke (2019–2021) innostaa kansanterveys- ja eläkeläisjärjestöjä perustamaan vapaaehtoisten valmentajien vetämiä eläkevalmennusryhmiä. Maksuttomat valmennusryhmät on tarkoitettu juuri eläkkeelle siirtyneille, vähän liikkuville ja pienituloisille, jotka haluavat etsiä uutta virtaa eläkevuosiinsa. Tällä hetkellä hankekumppaneita ovat Sydänliitto, Eläkkeensääjien Keskusliitto ry, Eläkeläiset ry ja Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus.

Etsimme Elämäni eläkevuodet -valmentajakoulutuksiin vapaaehtoisia valmentajia. Jos olet jo eläkkeellä, sinulla on kokemusta ryhmänohjauksesta ja olet kiinnostunut ihmisten kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, olet etsimämme henkilö. Kenet saisit houkutelua valmentajapariksesi? Valitse sinulle sopiva valmentajakoulutus: <https://www.liikkeellavoimaavuosiin.fi/elakevalmennus/valmentajakoulutus/>

Lisätiedot: Taru Tanskanen p. 040 579 3729, taru.tanskanen@ikainstituutti.fi

TUTKIMUSTA SOVELTAVAN LIIKUNNAN KENTÄLTÄ

Vapaa-aikatutkimuksen erillisotos toimintarajoitteisten lasten ja nuorten vapaa-ajasta

Vuoden 2018 Valtion nuorisoneuvoston tilaaman Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019) kärkenä oli liikkuminen ja liikunnan harrastaminen. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa valtion liikunta-neuvostosta ehdotettiin tutkijoille erillisen kyselyn toteuttamista toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta.

Aiheesta on hyvin vähän systemaattista ja toistu-



vaa tutkimustietoa, joten toimintarajoitteisten lasten ja nuorten huomioiminen liikuntapolitiikan suunnittelussa on ollut hankalaa. Aiheen merkitystä liikunnan toimialalla korostavat myös vuonna 2015 voimaan tulleen liikuntalain lähtökohdat, joiksi lain toisessa pykälässä mainitaan muun muassa tasa-arvo ja yhdenvertaisuus. Toimintarajoitteisille lapsille ja nuorille tulisi siis taata samanlaiset mahdollisuudet liikuntaharrastuksiin kuin muillekin lapsille ja nuorille. Tutkimus julkaistaan 10.6. klo 10 alkaen Invalidiliitossa, Helsingissä.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen julkaisuutaisuuteen 4.6. mennessä: http://www.liikuntaneuvosto.fi/tata_mielta/neuvoston_tapahtumat/vapaa-aikatutkimuksen_2018_toimintarajoitteisten_lasten_ja_nuorten_erillisotoksen_julkistamistilaisuus.943.news

Kuntien tukimuodot liikunta- ja urheiluseuroille ja liikunta-alan yhis-tyksille kaikille avoimen liikunnan toteuttamiseksi

Vilja Sipilän pro gradu -tutkimuksessa tarkastellaan, miten kunnat tukevat kansalaissektorin liikunta- ja urheiluseuroja sekä liikunta-alan yhdistyksiä kaikille avoimen liikunnan ja erityisryhmätoiminnan toteuttamisessa. Tukimuotojen ohella hahmotetaan seurojen ja yhdistysten toiveita tuen suhteen. Samanaikaisesti tutkimuksessa käsitellään kuntien, seurojen sekä yhdistysten välistä yhteistyötä.

Tulokset osoittavat, että vajaa puolet kyselyyn osallistuneista kunnista tukee seuroja ja yhdistyksiä erityisryhmätoiminnan tai kaikille avoimen liikunnan toteuttamisessa. Kuntien sisällä sekä kuntien välillä oli eroja tuen tarjoamisessa ja tukimuodoissa. Ne seurat ja yhdistykset, jotka saivat tukea, olivat pääasiassa tyytyväisiä kunnan tarjoamaan tukeen. Eniten kaivattiin apua harrastus- ja tilamaksuissa, tiedottamisessa ja markkinoinnissa.

Tulokset viittaavat siihen, että kuntien, seurojen ja yhdistysten välinen yhteistyö ei ole kovin systemaattista. Jatkossa olisi hyvä tutkia, miten yhteistyömuotoja voisi kehittää, jotta kaikille avoin liikunta ja erityisryhmätoiminta yleistyisivät kansalaissektorin liikunta- ja urheiluseuroissa ja liikunta-alan yhdistyksissä ja siten otettaisiin askelia kohti yhdenvertaisempaa liikuntakulttuuria.

Kyseessä on Jyväskylän yliopiston liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkimus, joka on toteutettu yhteistyössä VAU:n kanssa.

Linkki tutkimukseen Jyväskylän yliopiston julkaisuarkistossa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/64035>