

Syksy saapuu ja liikuntaryhmät pyörivät!

Kesä nautittiin helteisissä tunnelmissa. Loppukestästä monet miettivät, minkä harrastuksen sitä aloittaisi syksyllä ja toiset odottivat jo tuttujen ryhmien alkamista. Kuntien ja kaupunkien soveltavan liikunnan ryhmät ovat jo hyvin käynnissä tai niitä käynnistellään parhaillaan. Liikuntainto kesän jälkeen on parhaimmillaan!

Olitko mukana? Neljän vuoden välein järjestettävät Soveltavan liikunnan päivät keräsi 280 liikunta- ja terveystieteen asiantuntijaa 21.–22.8. Arcadaan, Helsinkiin. Päivien aikana kuultiin yli 70 mielenkiintoista esitystä liikkumis- ja toimintaesteisten liikunnasta sekä käytiin lukuisia antoisia keskusteluita aina ikääntyneiden liikkumisesta vammaishuippu-urheiluun. Jos et päässyt osallistumaan tai jätit kaipaamaan materiaalia, niin päivien PowerPointesityksiin pääset tutustumaan täältä: <https://lts.fi/soveltava-liikunta/soveltavan-liikunnan-paivien-materiaalisalkku> Lisätietoa päivien kulusta löydät täältä: <https://lts.fi/soveltava-liikunta>

Missä tavataan neljän vuoden päästä? Saa nähdä, mutta paljon on tapahtumia ja koulutuksia ennen sitä.

Kuulasta ja nautinnollista syksyä,
Tiina Siivonen
tiina.siivonen@vammaisurheilu.fi,
puh. 040 833 4869

AJANKOHTAISTA

OKM haastaa liikunnan toimijat ja palkitsee Piikkarit-palkinnolla

Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) haastaa kaikki liikunnan toimijat eri sektoreilta mukaan edistämään sukupuolten välistä tasa-arvoa konkreettisilla teoilla. Paras palkitaan Piikkarit-palkinnolla. Haaste toteutetaan yhdessä Naisjärjestöjen Keskusliiton ja tasa-arvoasiain neuvottelukunnan Tasa-arvotiedoilla vaikuttavuutta -hankkeen kanssa.

Hankkeeseen hyväksyttävän teon tulee lisätä sukupuolten välisen tasa-arvon toteutumista tai parantaa naisten ja tyttöjen asemaa liikunnassa.

Teko voi olla pieni tai suuri, mutta konkreettinen ja tulokset mitattavia.

Parhaimmat teot palkitaan vuoden 2018 lopussa Piikkarit-palkinnoilla. Palkinnon saaja valitaan niiden liikunnan tasa-arvotiedoien joukosta, jotka on ilmoitettu 31.10.2018 mennessä Tasa-arvotiedoilla vaikuttavuutta -hankkeeseen. Kilpailuun ei tarvitse erikseen ilmoittautua.

Lisätietoja: kulttuuriasiainneuvos Päivi Aalto-Nevalainen, puh. 0295 330 054.

Osallistu: <http://tasaarvotiedot.fi/100-tasa-arvotiedot/osaallistu/>

Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä -taustamateriaali julkaistu

Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä -taustamateriaalissa esitellään arviot toimintarajoitteisten henkilöiden määrästä, elämäntilanteesta, liikunnan harrastamisesta sekä liikkumisen, liikunnan ja urheilun esteistä ja edesauttavista tekijöistä. Lisäksi materiaalissa esitellään valtionhallinnon keskeinen ohjaus ja toimenpiteet toimintarajoitteisten liikkumisen, liikunnan ja urheilun edistämiseksi.

Raportti on luettavissa osoitteessa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/593/Valtio_soveltavan_liikunnan_ja_vammaisurheilun_edistajana_taus-ta_aineisto_final.pdf

Taustamateriaali on osa Valtion liikuntaneuvoston (VLN) kesällä 2017 Liikuntatieteelliseltä Seuralta (LTS) tilaamaa arviointia valtionhallinnon toimenpiteistä soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä. Arviointityön loppuraportti ”Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä” julkaistiin huhtikuussa 2018. Nyt julkaistaan loppuraportin taustamateriaali. Lue myös arvioinnin kaksi aiemmin julkaistua raporttia sähköisessä muodossa:

Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä-loppuraportti http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/582/Valtio_soveltavan_liikunnan_raportti.pdf

Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2017 [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)

Luustoviikkoa vietetään 15.–21.10.

Luustoviikon teemana ovat nikamamurtumat sekä anoreksia ja luustoterveys. Murtumien ensisijainen riskitekijä on kaatuminen. Yli 90% kaikista murtumista tapahtuu kaatumisen seurauksena. Nikamamurtumat ovat yleisimpiä osteoporoosiperäisiä murtumia. Osteoporoosi voi tulla myös joidenkin muiden sairauksien jälkiseurauksena. Muun muassa anoreksiaan liittyy alhainen luun mineraalitiheys ja heikentynyt luuston rakenne ja lujuus. Jos luuston huippumassaa ei saavuteta nuoruusiässä, sillä voi olla elinikäinen vaikutus luuston terveyteen.

Maailman Osteoporoosipäivä on Luustoviikon lauantaina 20.10, jolloin kaikkia kehoitetaan puheutumaan valkoiseen: muistutetaan itseämme ja läheisiämme luustoterveyden tärkeydestä.

Luustoliiton materiaaleista ja koulutuksista voit lukea lisää <https://luustoliitto.fi/>

Voimaa vanhuuteen -ohjelman haku auki

Voimaa vanhuuteen -ohjelma hakee uusia kuntia mukaan terveysliikuntatalkoisiin. Etenkin vanhusvoittoisista Itä-Lapin, Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun kunnista. Tämän vuoden lopussa päättyy 109 Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi -kärkikunnan hankekausi. Nyt avautunut Voimaa vanhuuteen -ohjelmahaku on heille loistava mahdollisuus jatkaa ja syventää alkanutta terveysliikunnan kehittämistyötä.

Mentorointiohjelmaan joulukuun aikana valitut kunnat saavat Ikäinstituutilta kolmen vuoden maksuttoman kuntakohtaisen mentoroinnin, runsaasti uusia koulutuksia ja materiaaleja hyvien käytäntöjen käyttöönottoon sekä kannustusta työhön maakunnallisissa Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostoissa. Kunnille ei myönnetä ohjelmassa erillistä rahoitusta. Kolmivuotiseen Voimaa vanhuuteen -terveysliikuntaohjelmaan haetaan verkkolomakkeella 30.11. mennessä kunnanhallituksen tai lautakunnan päätöksellä. <https://www.voimaavanhuuteen.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/voimaa-vanhuuteen-kuntahaku-2018/>

Vie vanhus ulos -kampanja 11.9.–11.10.



Liian moni iäkäs ei pysty tai uskalla lähteä yksin ulos. Kirjaamalla ulkoilukerrat Ikäinstituutin vievanhusulos.fi -verkkosivulle osallistut arvontaan.

Yhteisöt voivat luoda kampanjasivulle oman ulkoilutilin, jolloin kaikkien ulkoilut kertyvät yhteiseen pottiin.

Vie vanhus ulos -kampanja huipentuu Valtakunnalliseen iäkkäiden ulkoilupäivään 11.10. Kannustamme järjestöjä, päiväkoteja, kouluja, palvelutaloja ja muita yhteisöjä järjestämään erikäisten yhteisiä kohtaamisia ulkona. Ilmoita oma tapahtuma kampanjan verkkosivuilla, arvomme tapahtumailmoittajien kesken 10 kappaletta Luontoelämyspolku-ohjaajan ohjepakettia. Partioaitan 365-klubilaiset kerryttävät ostoksillaan Ympäristöbonusta ensi vuoden Vie vanhus ulos -kampanjalle. Jaa myös ulkoilutarinasi sosiaalisessa mediassa aihetunnuksella [#vievanhusulos](https://www.ikainstituutti.fi/karkihanke/yhdessa-ulos-vie-vanhus-ulos-kampanja-11-9-11-10-2018/). <https://www.ikainstituutti.fi/karkihanke/yhdessa-ulos-vie-vanhus-ulos-kampanja-11-9-11-10-2018/>

TuleApu-hanke 2018–2020



Invalidiliitolla on TuleApu-hanke, jonka tavoitteena on edistää liikkumisen apuvälineitä käyttävien henkilöiden tuki- ja liikuntaelinterveyttä sekä rohkaista apuvälineen sujuvaan käyttöön. Hanke koostuu matalan kynnyksen Tule-klubeista, omahoitovertaisryhmistä ja -materiaalista sekä apuvälinekummi -vertaistukitoiminnasta. Lue lisää <https://www.invalidiliitto.fi/toiminta/hankkeet-ja-projektit/tuleapu-2018-2020>

Luonto kaikille -hanke 2018–2020



Luonto kaikille -hanke eli LUKA on Lahden ammattikorkeakoulun, VAU:n ja Metsähallituksen Luontopalveluiden yhteishanke, jonka tavoitteena on kehittää Päijät- ja Kanta-Hämeen luontomatkailu-

kohteiden esteettömyyttä ja saavutettavuutta.

Yhtäältä kyse on vammaisten henkilöiden yhdenvertaisuuden edistämisestä, toisaalta siitä, että matkailualan yritykset hahmottaisivat esteettömyyttä palveluista hyötyvät ihmiset entistä paremmin luontomatkailun potentiaalisiksi kohderyhmäksi.

Hankkeen aluksi selvitetään olemassa olevat rakenteet, reitit ja palvelut, joiden ympärille on mahdollista rakentaa esteettömiä vaelluksia ja retkiä. Tämän pohjalta toteutetaan työpajoja, joissa kehitetään uusia esteettömiä palveluita. Yritysten ja potentiaalisten asiakkaiden kanssa pilotoidaan erilaisia tuotekonsepteja, jotka ovat levitettävissä myös muualle maahan. Konseptit sisältävät esteettömän luontomatkan sisällön katkeamattomana ketjuna ennakkoinformaation saatavuudesta, majoituksesta ja ruokailuista aina niin opastettujen kuin omatoimistenkin luontoretkien toteuttamiseen.

LUKA-hankkeeseen nivoutuen VAU:ssa on käynnistetty myös toinen luontoliikunta-aiheinen hanke, nimeltään Esteetön eräpolku. Hankkeen tavoitteena on päivittää ja täydentää luontoreittien esteettömyyden kartoitusohjeet (Luonto-ESKEH) sekä laatia malli pitkien luontoreittien esteettömyyden kartoittamiseen (työnimi: Reitti-ESKEH) ja esteettömyydestä raportointiin. Kartoitusohjeita käytetään LUKA-hankkeen kartoitusvaiheessa.

Pilottikohteena Esteetön eräpolku -hankkeessa on Hossan kansallispuisto, jossa uutta ohjeistusta testataan. Päivitetty kartoitusohjeet valmistuvat vuoden 2018 loppuun mennessä.

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

Facebook-gruppen: Anpassad motion i svenskfinland

I juni påbörjade Soveltava Liikunta SoveLi rf projektet Anpassad motion i tvåspråkiga kommuner i sex kommuner: Kronoby, Närpes, Kristinestad, Kimitoön, Pargas och Sjundeå. Den första träffen med kommunrepresentanterna ägde rum i Helsingfors på Soveltavan liikunnan päivät i august.

De som är intresserade att vara med och utveckla på den svenskspråkiga anpassade motionen, är varmt välkomna till den slutna Facebook-gruppen: "Anpassad motion i svenskfinland".

Ta kontakt: projektkoordinator Lotta Nylund, tel. 050 516 6093, lotta.nylund@soveli.fi

Facebook-ryhmä: Anpassad motion i svenskfinland

Kesäkuussa SoveLissa käynnistyi Soveltavaa liikuntaa kaksikielisiin kuntiin -hanke kuudessa kunnassa: Kruunupyy, Närpiö, Kristiinankaupunki, Kemiö, Parainen ja Siuntio. Kuntaedustajat kokoontuivat ensimmäisen kerran Soveltavan liikunnan päivillä elokuussa. Ruotsinkielisen soveltavan liikunnan kehittämisestä kiinnostuneet voivat liittyä suljettuun Facebook-ryhmään: "Anpassad motion i svenskfinland".

Lisätietoa: hankekoordinaattori Lotta Nylund, puh. 050 516 6093, lotta.nylund@soveli.fi

MATERIAALIT

VoiTas-sivustot uudistuivat

Ikäihmisille ja kaikille heidän liikuttamisestaan kiinnostuneille tarkoitettu voitas.fi -liikepankki on uudistunut. Voima- ja tasapainoliikkeitä sisältävää sivustoa on kehitetty entistä selkeämmäksi ja helppokäyttöisemmäksi. Samalla paljon käytetyille sivustolle on tuotu videosisältöä yksittäisinä liikkeinä ja valmiina jumppaohjelmina.

Kunnan tasapainorata

Syksyllä ilmestyy Kunnan tasapainorata 2, joka on Kunnan tasapainoradan jatko. Materiaali sisältää ohjaajan oppaan ja liikekortit. Ohjepaketti on tarkoitettu vertaisohjaajille tai liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisille. <https://www.ikainsituutti.fi/>

Tietoa yhdenvertaisuudesta ja saavutettavuudesta

Näiltä sivustoilta saat paljon tietoa esteettömyydestä, saavutettavuudesta ja yhdenvertaisuudesta: www.saavutettavuus.fi, www.yhdenvertaisuus.fi, www.esteeton.fi, www.vammaisurheilu.fi (liikuntatilojen esteettömyys) ja www.kulttuuria-kaikille.fi.

Tilaa uutiskirjeitä

TiiTu: Ikäinstituutilla on uusi Tiiviisti tutkimuksesta -uutiskirje. Tiitu ilmestyy 1–2 kertaa vuodessa ja kertoo Ikäinstituutin tekemästä tutkimuksesta ja sopii hyvin ikäihmisten terveystoiminnan kehittämistyöhön ja päättäjaviestintään. Tilaa täältä <https://www.lyyti.fi/reg/TiiTu>

SoveLi-info: SoveLi kokoaa laajemmin soveltavan ja terveyttä edistävän liikunnan uutisia SoveLi-infoon, joka ilmestyy viisi kertaa vuodessa. Infon tilaukset ja arkisto: <https://www.soveli.fi/julkaisut/soveli-info/>

Saatko jo Soveli-lehden? SoveLi tarjoaa maksutta kuntien erityisliikunnan ohjaajille kaksi kertaa vuodessa ilmestyvän painetun Soveli-lehden. Tilaukset: tiedottaja Heidi Hölsömäki, puh. 050 544 1028, toimitus@soveli.fi

VAU:n uutiskirjeet ja tietyn aiheen uutiset:

Uutiskirjeet: <https://www.vammaisurheilu.fi/uutinen/5915-tilaa-kuntoutusalan-toimijoille-suunnattu-vammaisliikunnan-uutiskirje>

Uutiset: <https://www.vammaisurheilu.fi/uutinen/5645-nyt-voit-tilata-itseasi-kiinnostavat-uutiset-vau-n-sivuilta-suoraan-sahkopostiisi>

KOULUTUKSIA JA SEMINAAREJA

Soveltavan luontoliikunnan verkostotilaisuus Espoossa



Olympiakomitean koordinoima Liikkujan polku -verkosto järjestää yhteistyössä SoveLin kanssa Soveltavan luontoliikunnan verkostotilaisuuden Espoossa perjantaina 28.9. klo 12–15. Tilaisuuteen kutsutaan avoimesti kaikki soveltavan luontoliikunnan sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävän luontoliikunnan kehittäjät ja vaikuttajat osallistujaksi tai tiedonjakajan rooliin. Maksuttomaan tilaisuuteen voi ilmoittaa oman esiteltävän aiheen tai tulla etsimään hankeaiheita. Kaikki ilmoittautumiset 14.9. mennessä: https://www.lyyti.fi/reg/Liikkujan_Polku_verkostotilaisuus_2892018_1365

Asahi-vertaisohjaajakoulutuksia

Suomen Reumaliitto toteuttaa yhteistyössä Asahi Health Oy:n kanssa Asahi-vertaisohjaajakoulutuksia: Vaasassa 15.9.2018, Helsingissä 22.9.2018, Joensuussa 28.9.2018. Kouluttajana toimii **Jore Marjaranta**. Koulutuspäivän hinta 60 € / osallistuja. Lisätietoja <https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tapahtumat>

Ikäinstituutti kouluttaa

Ikäinstituutin koulutukset löytyvät osoitteesta: <https://www.ikainstituutti.fi/koulutus-ja-tapahtumat/>

Fysioterapia- ja kuntoutusmessut 3.–4.10. Helsingissä

Uusi suurtapahtuma, Fysioterapia- ja kuntoutusmessut järjestetään Helsingin Messukeskuksessa lokakuun alussa. Lue lisää: <https://fysioterapiamessut.fi/>

Liikkeelle-koulutusta yhdistysten tukemiseen

Onko kuntasi jo tilannut Liikkeelle-koulutuksen, jonka avulla paikallisyhdistykset voivat kehittää liikuntatoimintaansa ja liikunnan yhteistyötä? Liikkeelle-koulutuksen voi nyt tilata sekä kaksi- että yksipäiväisenä, tarpeidenne mukaan räätälöitynä teoriaa ja käytäntöä yhdistäen. Lisätietoa: www.soveli.fi/kehittaminen/koulutuspalvelut2/liikkeellekoulutus/

Kunnon Laiva 23.–25.8.2019

Kunnon Laiva tulee taas ensi vuonna, päivämäärät 23.–25.8.2019 kalenteriin! Lisätiedot: <https://www.kunnonlaiva.fi/>

TUTKIMUSTA SOVELTAVAN LIKUNNAN KENTÄLTÄ

Muistisairaat hyötyvät säännöllisestä liikunnasta

Liikunnan avulla on mahdollista ylläpitää älyllisiä toimintoja ja toimintakykyä sekä vähentää neuropsykiatrisia oireita Alzheimerin tautia sairastavilla henkilöillä. Tämä selviää **Hannareeta Öhmanin** tuoreesta väitöstutkimuksesta.

Alzheimerin tauti on etenevä muistisairaus, joka aiheuttaa älyllisen ja fyysisen toimintakyvyn heikentymistä sekä käyttäytymisen muutoksia. Tautiin ei ole tällä hetkellä ehkäisevää tai parantavaa lääkkeellistä hoitoa, joten kiinnostus lääkkeettömiä hoitoja kohtaan on kasvanut.

Öhmanin tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että muistisairaat henkilöt hyötyvät säännöllisestä, yksilöllisesti toteutetusta liikunnan harjoittelusta. Liikunta on turvallinen ja helposti toteutettava osa hyvää muistisairauden hoitoa. Se tuo muiden positiivisten vaikutustensa lisäksi mukanaan myös iloa ja elämänlaatua. Linkki Helsingin yliopiston väitöstiedotteeseen ja väitöstutkimukseen löytyy osoitteesta: <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveys/muistisairaat-hyotyvat-saannollisesta-liikunnasta>

Tanssi-liiketerapia hoitaa masennusta muuttamalla kehonkuvaa myönteisemmäksi

Päivi Pylvänäisen väitöstutkimuksessa tutkittiin tanssi-liiketerapiaryhmämuotoista käyttöä masennuksen hoidossa. Tutkimuksen mukaan tanssi-liiketerapiaryhmien tuottama kehonkuvan muuttuminen positiivisemmaksi liittyi masennusoireilun vähenemiseen. Kehonkuvan myönteinen muutos selitti keskimäärin kolmanneksen masennusoireilun vähenemisestä.

Masennuspotilaat osallistuivat tanssi-liiketerapiaryhmiin oman motivaationsa pohjalta. Useimmille potilaille kehokeskeinen lähestymistapa masennuksen hoitoon oli uusi. Tanssi-liiketerapiaryhmien kesto (12 kertaa 90 minuuttia) tuotti myönteisiä tuloksia, ja tällaisia ryhmäjaksoja on mahdollista toteuttaa julkisen terveydenhuollon puitteissa. Ryhmiin löytyy motivoituneita osallistujia ja potilaat hyötyvät hoidosta. Potilaille vertaistuki ja kehon kokemuksellisen tason käsitteleminen ovat tärkeitä.

Masennuksen hoidossa on tärkeää luoda turvallisia, vuorovaikutuksellisia toimintaympäristöjä, joissa ihmisellä on mahdollisuus oppia yhteistyötä kehonsa ja tietoisuutensa kanssa sekä oppia luottamaan siihen informaatioon, mitä kehossaan havaitsee.

Linkki Jyväskylän yliopiston väitöstiedotteeseen: <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2018/06/7-8-2018-psm-paivi-pylvanainen-kasvatustieteiden-ja-psykologian-tiedekunta-psykologia>