

## On aika erityisliikunnanohjaajien työseminaarin!

Aika kuluu hämmästyttävän nopeasti. Vasta pari vuotta sitten kokoonnuimme Tampereella yhteisen asian äärelle, ja jälleen on kokoontumisen aika. Erityisliikunnanohjaajien työseminaari on tarkoitettu kaikille asiasta kiinnostuneille. Seminaarissa vaihdetaan kuulumisia ja opitaan toisiltamme. Saamme mm. vinkkejä, miten eri kunnissa asiat hoidetaan ja samalla ideoita oman toiminnan kehittämiseen. Seminaari on Liikuntamaan ja Apuväline 2019 -messujen yhteydessä, ja seminaarin jälkeen voi tutustua tapahtumien antiin.

Seminaari pidetään torstaina 7.11.2019 klo 9.00–12.00 Tampereen Messu- ja urheilukeskuksessa. Ilmoittautumiset 4.10. mennessä: <https://link.webropolsurveys.com/S/E5FCD80D173681E9>

Lue lisää <https://www.vammaisurheilu.fi/tapahtuma/7261-erityisliikunnanohjaajien-tyoeseminaari>

Osoitteesta [www.apuväline.info](http://www.apuväline.info) löydät lisää tietoa Apuväline 2019 -messuista. Maksuton messubussi kulkee non-stopina Tampereen rautatieasemalta Messukeskukseen ja takaisin kaikkina messupäivinä.

Työseminaarissa tavataan,  
Tiina Siivonen, [tiina.siivonen@vammaisurheilu.fi](mailto:tiina.siivonen@vammaisurheilu.fi),  
puh. 040 833 4869



## Erityisliikunnanohjaajien haaste Liikuntamaassa 7.11.

Tamperelainen terveysteknologiayritys Exerium järjestää erityisryhmien Special eSportsin Suomen mestaruuskilpailut. Kehitysvammaisille pelaajille suunnatut esteettömän e-urheilun kilpailut pelataan GameXR-pelituolilla, jossa digitaalisia pelejä ohjataan oman vartalon liikkeillä.

Liikuntamaan finaaliin karsitaan pelaajia seitsemässä kaupungissa syys- ja lokakuun aikana. Finaalipäivä on perjantaina 8.11.

Torstaina haastamme kaikki erityisliikunnanohjaajat ja muut liikunnan ammattilaiset kokeilemaan taitojaan pelituolilla. Tarjolla on kolme eri peliä ja jokaisessa pelissä päivän parhaan tuloksen tehnyt pelaaja palkitaan.

Ammattilaiset ovat tervetulleita kokeilemaan peliä ja tekemään kilpailusuorituksia torstaina 7.11 klo 9.00–14.30 välisenä aikana. Voittajat julkistamme ja palkitsemme torstaina klo 15.00.

Lisätiedot: Exerium, Ville Tenkanen, [ville.tenkanen@exerium.com](mailto:ville.tenkanen@exerium.com), 0440 722 110



## AJANKOHTAISTA

### Erityisavustus vähävaraisten perheiden lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen tukemiseksi

Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämän avustuksen tavoitteena on edistää vähävaraisten perheiden 7–15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikunnan harrastusta liikuntaseuroissa. Avustuksella edistetään valtion vuoden 2019 talousarvioesitykseen sisältyvää strategista tavoitetta liikunnan aktiivisesta ja osallistavasta kansalaistoiminnasta. Yhtenä liikunnan edistämisen painopisteenä ovat erityisesti lapset ja nuoret.

Avustusta voidaan myöntää kunnalle. Kunta jakaa avustukset harkitsemallaan tavalla edelleen kohdeavustuksena paikallisille liikuntaa järjestäville rekisteröityneille yhdistyksille.

Avustusta ei voi käyttää kunnan tai yhdistysten hallintokulujen kattamiseen. Kunta ei voi myöntää avustusta edelleen rekisteröimättömille yhteisöille, kaupalliseen toimintaan tai välinehankintoihin.

Hakuaika alkaa 19.8.2019. Hakuaika päättyy 30.9.2019 klo 16.15. Avustusta haetaan aluehallintovirastojen kautta.

Lisätiedot: [https://minedu.fi/avustukset/avustus/-/asset\\_publisher/erityisavustus-vahavaraisten-perheiden-lasten-ja-nuorten-liikunnan-harrastuksen-tukemiseksi](https://minedu.fi/avustukset/avustus/-/asset_publisher/erityisavustus-vahavaraisten-perheiden-lasten-ja-nuorten-liikunnan-harrastuksen-tukemiseksi)

## VAU ja Paralympiakomitea yhdistyvät

Alustavat päätökset Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU:n ja Suomen Paralympiakomitean yhdistymisestä tehtiin toukokuun lopulla. Suunnitelmalla on, että uusi Suomen Paralympiakomitea ry aloittaa toimintansa 1.1.2020.

– Uskon, että nyt tehtävän työn tuloksena pystymme palvelemaan vammaisurheilijoita ja -liikkuja aiempaa paremmin. Uudella Paralympiakomitealla tulee olemaan myös vahvempi liikuntapoliittinen ja yhteiskunnallinen painoarvo, sanoi Paralympiakomitean pääsihteeri Tero Kuorikoski.

Uusi Suomen Paralympiakomitea luodaan VAU:n pohjalta. VAU:n nykyiset jäsenet, eli noin 260 yhdistystä ja urheiluseuraa, jotka järjestävät vammaisurheilu- ja -liikuntatoimintaa, säilyvät jäseninä ilman erillistä jäseneksi liittymistä. Tämän lisäksi uuden järjestön jäseniksi voivat liittyä valtakunnalliset lajiliitot, jotka vastaavat vammaisurheilulajin maajoukkutoiminnasta, eli käytännössä nykyisen Paralympiakomitean jäsenyhdistykset. Jatkossa myös ei-paralympialajien lajiliitot voivat liittyä jäseneksi.

Uudessa järjestössä on kahden tason jäseniä. Yhdistyksiä ja seuroja, joilla on henkilöjäseniä sekä lajiliittoja, joiden jäseniä ovat kyseessä olevan lajin seurat.



## Ahos-apurahaa kouluttautumiseen haettavissa 31.10. saakka

VAU ja Suomen Punaisen Ristin alainen Ahos-säätiö jakavat Ahos-apurahaa kouluttautumiseen ja osaamisen kehittämiseen vammaisurheilun ja soveltavan liikunnan alalla. Ahos-apurahan haku on kaksi kertaa vuodessa: helmikuun loppuun ja lokakuun loppuun mennessä. Apurahaa voi hakea kouluttautumiseen niin Suomessa kuin ulkomailla, yhtälailla valmiisiin koulutuksiin ja seminaareihin kuin itse räätälöityihin opintoretkiin. Omavastuuosuus kouluttautumisen kustannuksista on 20 prosenttia.

Lisätiedot ja hakulomake: [www.vammaisurheilu.fi/palvelut/koulutus/ahos-apuraha](http://www.vammaisurheilu.fi/palvelut/koulutus/ahos-apuraha)

## Tärkeintä on lähteminen – vähintään kerran päivässä!

Hengitysliiton ja Apteekkariliiton perinteinen Lisäaikaa liikunnalle -kampanja starttaa tänä vuonna 1.10. Kampanjan teemana on Tärkeintä on lähteminen – vähintään kerran päivässä!

Lokakuun ajan voi kerätä itselleen liikkeellelähtö pisteitä ja 31 pistettä kerättyään voi osallistua matkalahjakortin (500€) arvontaan. Kampanja huipentuu kellonsiirtoviikonloppuun 26.–27.10, jolloin Hengitysliitto ja Apteekkariliitto kannustavat yhdistyksiä ja apteekkeja järjestämään muiden yhteistyökumppaneiden kanssa liikunnallisen tapahtuman tai tempauksen.

Olkaa yhteydessä paikallisiin hengitysyhdistyksiin sekä apteekkeihin ja ideoikaa yhdessä houkutteleva liikuntatapahtuma!

Tulostettava lähtöpistekortti ja lisätietoja:

[www.hengitysliitto.fi/tarkeintaonlahteminen](http://www.hengitysliitto.fi/tarkeintaonlahteminen)

## Vie vanhus ulos -kampanja kutsuu ulkoilemaan 10.9.–10.10.

Joka syksyinen Vie vanhus ulos -kampanja kutsuu ulkoilemaan tukea tarvitsevien iäkkäiden kanssa 10.9.–10.10. Jo pieni hetki luonnossa kohentaa mielialaa, alentaa

verenpainetta ja parantaa unenlaatua.

Kampanjaan osallistutaan kirjaamalla omat tai yhdistyksen, urheiluseuran tms. ulkoilukerrat verkkosivuille [www.vievanhusulos.fi](http://www.vievanhusulos.fi) ja jakamalla luontoelämyksiä sosiaalisessa mediassa tunnisteella #vievanhusulos.

Ulkoilemaan voi lähteä oman vanhemman, iäkkään naapurin tai tutun kanssa. Järjestöjen vapaaehtoiset voivat tarjoutua palvelutalon asukkaiden ulkoilukaveriksi. Kysy lisätietoa kuntasi ulkoilukoordinaattorilta.

Ikäinstituutti kannustaa järjestöjen kolmannen sektorin toimijoita järjestämään kunnan kanssa yhteistyössä ulkoilutapahtumia iäkkäiden ulkoilupäivänä vanhusten viikon torstaina 10.10.

Ilmoita ulkoilutapahtumasi kampanjasivuille, niin olet mukana 20 Mielipakan arvonnassa <https://www.vievanhusulos.fi/tietoa-kampanjasta/ilmoita-tapahtuma>.

Tehdään yhdessä näkyväksi järjestöjen tekemä merkittävä vapaaehtoistyö iäkkäiden ulkoilun hyväksi.



## Bones on the road -luustokiertue

Tiesitkö, että osteoporoosia sairastaa n. 400 000 suomalaista ja osteoporoosista aiheutuvia murtumia tulee n. 40 000 vuodessa? Osteoporoosin tavallisimpia merkkejä ovat pituuden lyheneminen, luunmurtuma sekä kumara ryhti.

Tämän vuoden lokakuussa on Luustokiertue, Bones on The Road, joka kulkee läpi suurten kaupunkien luustoviikolla ja sitä seuraavalla viikolla. Kerrothan tapahtumasta asiakkaillesi sekä tietysti olet itsekkin tervehten mukaan! Kiertue lähtee liikkeelle Oulusta (15.10.), kulkee Kuopion (17.10.) kautta, Jyväskylään (18.10.), Tampereelle (21.10.) ja Turkuun (23.10.). Kiertue päättyy Helsinkiin 25.10.

Tavoitteena on tehdä osteoporoosi tunnetummaksi, motivoida sairastavia omahoitoon ja vahvistaa hyvän hoidon polkuja sekä yhteistyötä paikallisesti.

Kiertueella on mahdollisuus tehdä tunnetuksi myös paikallista liikuntaneuvontaa ja soveltavan liikunnan tarjontaa kiertueen paikkakunnilla ja rakentaa poikkihallinnollista yhteistyötä terveys- ja liikuntapalveluiden sekä paikallisen potilasjärjestön kesken.

Liikunta ja kaatumisen ehkäisy ovat oleellisessa osassa osteoporoosin omahoidossa. Luustokiertueen pääviestit ovat; Rakasta luitasi, Terve luu ei murru arjessa ja Hoitopolut kuntoon.

Tiedätkö joko teidän yksikkönne on mukana? Tapahtumaan osallistuminen on maksutonta. Olethan tarvittaessa yhteydessä kiertueeseen liittyvästä yhteistyöstä tiina.kuronen@luustoliitto.fi

Jos kiertue ei nyt osu teidän alueellenne ja etsitte uusia mahdollisuuksia alueellisen yhteistyön vahvistamiseen terveydenhuollon ja liikuntapalveluiden välillä, niin yksi mahdollisuus voisi olla yhteistyöllä toteutettava Luustokurssi osteoporoosia sairastaville. Lue lisää luustokurssista ja maksuttomasta koulutuksesta Luustoliiton kotisivuilta.

Luustoviikkoa vietetään 14.–20.10. ja kansainvälinen Maailman Osteoporoosipäivä on 20.10. Puethan tällöin valkoisen paidan päällesi, muistutat läheisiäsi luustoterveystien merkityksestä ja halutessasi voit postata kuvasi someen #rakastaluitasi #osteoporoosi #luustoviikko.

Seuraa viestintää Facebookissa Suomen Luustoliitto ry ja Instagramissa Luustoliitto. Myös Youtubesta löydät mainioita videoita Luustoliiton kanavalta, joita voit käyttää esimerkiksi asiakkaan ohjaamisen apuna. Lisätietoja ja maksuttomia materiaaleja luustoterveystiestä ja osteoporoosista löydät [luustoliitto.fi](http://luustoliitto.fi) -sivuilta.

Lisätiedot: Tiina Kuronen, tiina.kuronen@luustoliitto.fi, puh. 050 442 3999

## BONES on the road - SUURI LUUSTOKIERTUE

## MATERIAALIT

### Kasva urheilijaksi -taitovalmiustestien sovellukset

Taitovalmiustestillä mitataan kehon hallintaa ja motorisen koordinaation tasoa sekä ennen kaikkea tässä sovelluksessa pyörätuolin käyttäjän välineenkäsittelytaitoa. Testin eri osiot antavat urheilijalle, valmentajalle ja vanhemmille arvokasta tietoa testatun perusliikuntataidoista sekä valmiuksista edetä vaativampien motoristen taitojen opetteluun ja niissä kehittymiseen. Testi pohjautuu saksalaiseen KTK-testiin sekä suomalaiseen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmään Moveen.

Taitovalmiustesti kartoittaa urheilijoiden tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja. Testi osoittaa myös mahdolliset kehittämistarpeet molemminpuolisuudessa, eri liikkumissuuntien, -tasojen ja -rytmien käytössä sekä keskiliinjan ylityksissä.

Testeistä saa sisältöä niin liikuntakerhotoimintaan kuin fysioterapiaankin. Vertailutuloksia ei ole, joten kirjaa omat tulokset ensimmäisen testin jälkeen ja esim. sen jälkeen kuukausittain. Miettikää ohjaajien ja fysioterapeuttien kanssa harjoitteita, jotka tukevat testien osaluaita.

Sovellukset löytyvät osoitteesta: <http://www.valmennustaito.info/taito/kasva-urheilijaksi-taitovalmiustestien-sovellukset/>

### ESTEILLE HYVÄSTIT -opas

ESTEILLE HYVÄSTIT on laaja, 330-sivuinen kirja, jossa on tietoa, asiantuntijoiden vinkkejä ja hyväksi havaittuja menetelmiä avuksi arkeen autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten ja nuorten kanssa. Hinta on 20 euroa/kirja.

Tilaukset: juuso.juntunen@autismisaatio.fi. Kirjoita tilausviestiin nimesi, postitusosoite ja tilattavien oppaiden määrä. Lasku postitetaan oppaan mukana.

Opas on tuotettu Esteetön lapsuus -hankkeessa (2017–2019). Hankkeen tavoitteena on tunnistaa neurokirjon lasten ja nuorten kohtaamia esteitä ja haasteita ja antaa niille neuropsykiatrisen selityksen. Neurokirjolla tässä hankkeessa tarkoitetaan henkilöitä, joilla on autismikirjon, ADD-, ADHD- tai Tourette-diagnoosi tai piirteitä jostakin näistä.



## Materiaaleja Kotikulmilla-toiminnan tueksi

Kotikulmilla toiminta tapahtuu taloyhtiöiden tiloissa ja läheisyydessä. Toimintaa ohjaavat vapaaehtoiset TaloT-sempparit, jotka saavat Ikäinstituutista valmennuksen, tukea sekä materiaaleja. Asukkaiden yhteistä tekemistä on kehitetty yli 20 taloyhtiössä Helsingin ja Kotkan eri kaupunginosissa. Mukana on sekä vuokratotaloyhtiöitä että omistuspohjaisia taloja.

Yhdessä kotikulmilla-hankkeessa on laadittu monenlaista materiaalia toiminnassa mukana olevien taloyhtiöiden, vapaaehtoisten ja yhteistyökumppaneiden käyttöön. Osaa Tulostettavat materiaalit -kohdassa olevista aineistoista (esim. ilmoitus pohjaa) tulee muokata kunkin taloyhtiön tai toiminnon tiedoilla. Myös niiden sisältöä ja valokuvia voi halutessaan muuttaa.

Tilattavat materiaalit ovat hyviä erityisesti yhteisestä toiminnasta tiedottamiseen asukkaille ja muille aiheesta kiinnostuneille. Vinkkejä taloyhtiön Kotikulmilla-toimintaan -oppaassa keskitytään toiminnan eri vaiheisiin ja annetaan vinkkejä yhdessä tekemiseen sisä- ja ulkotoihin.

Materiaalililaukset: Outi Mustonen, outi.mustonen@ikainstituutti.fi tai puh. 040 552 7793

<https://www.ikainstituutti.fi/materiaaleja-kotikulmilla-toiminnan-tueksi/>

## Lue Ikäinstituutin verkkosivuilta uusimmat blogijutut

[www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)

- 29.8: Ikäihmistenkkin kannattaa hypätä satulaan
- 7.8: Lihasvoimaa vanhuuteen – jumppaa myös aivoja!
- 12.6: Millainen arkiympäristö liikuttaa ikääntyvää?

## KOULUTUKSIA JA SEMINAAREJA

### Kaksikielinen soveltavan liikunnan seminaari

Torstaina 28.11. järjestetään kaksikielinen soveltavan liikunnan seminaari Helsingissä (pääkielenä ruotsi).

Lisätietoja ja ilmoittautumiset (ruotsiksi): <https://www.folkhalsan.fi/evenemang/evenemang/anpassad-motion-verktyg-och-mojligheter-for-att-inkludera-alla/>

## Luontoliikunnan verkosto kokoontuu – ilmoittaudu mukaan

Soveltavan luontoliikunnan verkosto kokoontuu tänä syksynä kolmatta kertaa 3.10. Tällä kertaa verkosto kokoontuu Hämeen luontokeskukseen Eerikkilään.

Tapaamisen teemana on järjestöjen ja luontoalan yrittäjien välisen yhteistyön lisääminen. Teemaa lähestytään asiantuntijapuheenvuorojen, paneelikeskustelun ja luonnonläheisen verkostoitumisen kautta.

Tapaaminen on suunnattu luontoliikunnasta kiinnostuneille järjestötoimijoille, luontoalan yrittäjille ja kaikille soveltavasta luontoliikunnasta kiinnostuneille. Tilaisuuteen mahtuu 30 osallistujaa, joten pidä kiirettä! Ilmoittautuminen päättyy 20.9.

Lisätiedot: <https://www.soveli.fi/?x103997=1752985>

## Hengityskoulutus Tampereella 6.11.

Ehditkö Tampereelle? Hengitysliitto järjestää maksuttoman ammattilaistapahtuman Tampere-talossa keskiviikkona 6.11. Koulutuksessa saa vinkkejä mm. keuhkoastumatautia (COPD) sairastavan liikuntaneuvontaan ja siihen, millainen liikunta sopii hengityssairaalle. Tutustu Hengityskoulutuksen ohjelmaan ja ilmoittaudu mukaan 16.10. mennessä osoitteessa: [www.hengitysliitto.fi/hengityskoulutus](http://www.hengitysliitto.fi/hengityskoulutus). Tervetuloa!

## Soveltavan liikunnan tutkijatapaaminen

Liikuntatieteellinen Seura (LTS) järjestää tiistaina 26.11. soveltavan liikunnan tutkijatapaamisen Jyväskylän yliopiston Viveca-rakennuksessa klo 10–17.

Tapaamisen tarkempi ohjelma julkistetaan ja ilmoittautuminen avataan myöhemmin syksyllä LTS:n sivuilla [www.lts.fi](http://www.lts.fi). Seuraa siis sivuja!



## Ikäinstituutin syksyn koulutukset

Käy katsomassa ja ilmoittaudu mukaan!

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

## TUTKIMUSTA SOVELTAVAN LIIKUNNAN KENTÄLTÄ

### Kuljetuspalveluiden puutteet rajoittavat liikunnan harrastamista

Kuntoutuksen ohjaajiksi Jyväskylän ammattikorkeakoulussa opiskelevat Aino Odedeyi ja Annetta Passi selvittivät Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU:n tilaamassa opinnäytetyössä vammaispalveluiden mahdollisuuksia liikunnan harrastamisen tukemisessa sekä palveluiden toteutumisessa liikkumis- ja toimintatesteisten aikuisten kohdalla.

Kysely rajattiin koskemaan kuljetuspalveluita, henkilökohtaista apua ja harrastamisen apuvälineitä. Selvitys toteutettiin sähköisenä kyselynä. Analysoitavaksi tuli 227 vastausta. Yli puolet vastaajista oli aktiivisesti liikuntaa harrastavia. Vastaajista enemmistö haluaisi liikkua nykyistä enemmän.

Suurimmat ongelmat koskevat kuljetuspalveluita. Myönnettyjen matkojen määrä on riittämätön säännölliseen harrastamiseen. Lisäksi kuljetuspalveluihin liittyy harrastamista hankaloittavia tekijöitä, kuten kuntien välisiä matkustusrajoituksia sekä kuljetuspalvelujärjestelmän toimimattomuutta.

Henkilökohtaisen avun tuntimäärä on liian vähäinen liikunnan harrastamiseen, siihen liittyvä neuvonta puutteellista ja sopivan avustajan löytäminen usein hankalaa.

Vain 13 henkilöä kyselyyn vastanneista oli saanut vammaispalveluista tukea harrasteliikunnan apuvälineiden hankkimiseen. Lisäksi ongelmana on apuvälineitä koskevan neuvonnan puute. Lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden ja liikunnan apuvälineiden määrittäminen ja erottaminen toisistaan koettiin vaikeaksi.

Ne, jotka olivat saaneet vammaispalveluita harrastamisen tueksi, arvioivat niiden lisänneen liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia. Ohjaus ja neuvonta vammaispalveluiden mahdollisuuksista liikuntaharrastusten tukemisessa on monen vastaajan mukaan hyvin vähäistä. Liikuntaharrastus oli huomioitu vain 42 kyselyyn vastanneen henkilön palvelusuunnitelmassa.

Lopputyö löytyy osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019060615260>

Youtube-tallenne lopputyön esittelytilaisuudesta:  
<https://www.youtube.com/watch?v=hJd8m6eep5Y>