

Kohti yhteistä liikuntaa

Tutustu kansanterveys- ja vammais-
järjestöjen liikuntatoimintaan osoitteessa
www.soveli.fi/tule-liikkumaan



Tietoa liikunnasta ja terveydestä

Aivoliitto ry

Suvilinnantie 2
20900 Turku
Puh. 02 2138 200
www.aivoliitto.fi

Allergia- ja Astmaliitto ry

Paciuksenkatu 19
00270 Helsinki
Puh. 09 473 351
www.allergia.fi

Epilepsialiitto ry

Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki
Puh. 09 3508 230
www.epilepsia.fi

Hengitysliitto ry

Oltermannintie 8, PL 40
33680 Helsinki
Puh. 020 7575 000
www.hengitysliitto.fi

Lihastautiliitto ry

Läntinen Pitkätie 35
20100 Turku
Puh. 02 2739 700
www.lihastautiliitto.fi

Psoriasisliitto- Psoriasisförbundet ry

Fredrikinkatu 27 A 3
00120 Helsinki
Puh. 09 2511 900
www.psoriasisliitto.fi

Suomen CP-liitto ry

Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki
Puh. 09 5407 540
www.cp-liitto.fi

Suomen Diabetesliitto ry

Kirjoniementie 15
33680 Tampere
Puh. 03 2860 111
www.diabetes.fi

Mielenterveyden keskusliitto ry

Ratakatu 9
00120 Helsinki
Puh. 09 5657 730
www.mtkl.fi

Suomen Mielenterveysseura ry

Maistraatinportti 4 A
00240 Helsinki
Puh. 09 615 516
www.mielenterveysseura.fi

Suomen MS-liitto ry

Seppäläntie 90, PL 15
21251 Masku
Puh. 02 4392 111
www.ms-liitto.fi

Suomen Nivelyhdistys ry

PL 1328
00101 Helsinki
Puh. 09 2712 312
www.niveltieto.net

Suomen Osteoporoosiliitto ry

Iso Roobertinkatu 10 B 14
00120 Helsinki
Puh. 050 539 1441
www.osteoporoosiliitto.fi

Suomen Parkinson-liitto ry

Suvilinnantie 2
20900 Turku
Puh. 02 2740 400
www.parkinson.fi

Suomen Reumaliitto ry

Iso Roobertinkatu 20-22 A
00120 Helsinki
Puh. 09 476 155
www.reumaliitto.fi

Suomen Selkäliitto ry

Eerikinkatu 16 A 2
00100 Helsinki
Puh. 09 605 918
www.selkaliitto.fi

Suomen Sydänliitto ry

Oltermannintie 8, PL 40
33680 Helsinki
Puh. 09 7527 521
www.sydanliitto.fi



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY

Soveltava Liikunta Soveli ry

Yliopistonkatu 31, 20100 Turku
Puh. 040 511 5941
tiedotus@soveli.fi
www.soveli.fi

Liikunta sopii jokaiselle



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY



SoveLi on osaava kumppani

Soveltava Liikunta SoveLi ry on valtakunnallinen liikuntajärjestö, joka edistää pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten liikuntaa ja aktiivista elämäntapaa jäsenjärjestöjensä kanssa. SoveLi toimii jäsentensä yhteistyö-, asiantuntija- ja palvelujärjestönä.

SoveLi kouluttaa, viestii ja vaikuttaa yhteisissä liikunta-asioissa:

- Vuosittaiset järjestöpäivät, Liikkeelle-koulutukset paikallistoimijoille, oppilaitosyhteistyötä, tapahtumia
- SoveLi – soveltavan liikunnan asiantuntija -lehti, uutiskirje SoveLi-info, koulutusmateriaaleja ja muita julkaisuja
- Kehittämishankkeita, työryhmätyöskentelyä, selvityksiä, kannanottoja
- Valtakunnallinen kouluttajaverkosto soveltavan liikunnan tueksi (Kove) -hanke 2011–2013



Me liikumme soveltaen

SoveLin 17 jäsenjärjestöä ovat valtakunnallisia soveltavaa liikuntaa harjoittavia kansanterveys- ja vammaisjärjestöjä. Liikunnalla on tärkeä asema järjestöjen toiminnassa, sillä se edistää jäsenkunnan terveyttä, ehkäisee lisäsairauksia sekä tukee hoitoa ja kuntoutusta.

- Järjestöt ja niiden 1 107 paikallisyhdistystä ovat oman jäsenistönsä liikunnan asiantuntijoita sekä aktiivisia liikunnan toimijoita ja kumppaneita.
- Järjestöissä on 6 kokopäiväistä liikunnan työntekijää, lisäksi liikuntaa toteutetaan osana kuntoutusta ja järjestötyötä.
- Paikallisyhdistysten 715 liikuntavastaavaa, 740 vertaisohjaajaa ja 460 ammattilaista organisoivat ja toteuttavat liikuntaa.

Liikuntaa voi soveltaa jokaiselle

Liikunnan soveltamista ja erityisosaamista tarvitsee noin viidesosa suomalaisista. SoveLin jäsenjärjestöihin heistä kuuluu 327 000. Liikunnalla on erityisen suuri merkitys niiden ihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille, joilla on jokin pitkäaikaissairaus tai vamma.

- Liikunnan soveltaminen tarkoittaa esimerkiksi asiantuntevaa liikunnan ohjausta ja liikunnan muuttamista osallistujalle sopivaksi.
- Liikunnan onnistuminen edellyttää myös esteettömiä tiloja, sopivia liikuntavälineitä sekä riittäviä tukipalveluja ja tiedottamista.
- Ennen kaikkea tarvitaan oikeaa asennetta liikkujilta ja liikuttajilta: liikunta onnistuu soveltaen.
- Jokainen liikkuja on oman liikkumisensa paras asiantuntija. Kysy rohkeasti!

