

SOVELI

soveltavan liikunnan asiantuntija 1 · 2011

Ensimmäiset SoveLi-messut 6

Opiskelija, hae stidendiä! 30

Tsekkaa MAKEIN apuväline 40



KIPU & liikunta 22

Esko Laamanen: Kuntoilu auttaa moneen vaivaan

Eva Wahlström: Kipu opetti armollisuutta

Erjaliisa Rantala: Koira on paras personal trainer



Julkaisija

Soveltava Liikunta SoveLi ry

Päätoimittaja

Heidi Hölsömäki

Painopaikka

Painohäme Oy, Ylöjärvi

Toimitusneuvosto

Terhi Huovinen, Jyväskylän yliopisto,
erityisliikunnan lehtori

Kaisu Laasonen, Ammattikorkeakoulu Saimaa Oy, tutkimuspäällikkö

Hilkka Leskinen-Nikander,
Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy,
erityisliikunnanohjaaja

Riitta Liede, Lihastautiliitto ry,
ts. tiedottaja

Ilkka Rautiainen, Mielenterveys-
yhdistys Kello ry, puheenjohtaja

Jukka Tauriainen, Suomen
Parkinson-liitto ry, aluetyöntekijä

Mari Vehmanen, vapaa toimittaja
Anne Taulu, SoveLi ry,
toiminnanjohtaja

Heidi Hölsömäki, SoveLi ry,
tiedottaja

Lehden aineistot

Soveli-lehti

Aleksanterinkatu 21 A, 5. krs

33100 Tampere

toimitus@soveli.fi

gsm 050 544 1028

Lehti ilmestyy 2 kertaa
vuodessa. Seuraava lehti ilmestyy
marraskuussa 2011 ja aineistot on
toimitettava 10.10. mennessä.
Toimitus pidättää oikeuden
muokata ja lyhentää tekstejä.

Näköislehdet verkossa

Pdf-muotoiset lehdet ladattavissa
sivulta: www.soveli.fi > Julkaisut >
Soveli-lehti

Kannen kuva

Esko Laamanen lääkitsee nivelkipuja
mieluummin kuntoilemalla kuin
tarttumalla ”miehekkäästi” pulloon.
Kuva: Sakari Martikainen

SOVELI soveltavan liikunnan asiantuntija

Sisältö 1 • 2011

KIPU & LIIKUNTA

22 Kipua sarvista: näkijät ja kokijat kertovat
Mari Vehmanen

SALEISSA JA METSÄPOLUILLA

**6 SoveLi-messuilla liikuttiin ja keskusteltiin
terveydestä**

Heidi Hölsömäki

12 SoveLin koulutushankkeen hedelmiä

Mari Vehmanen

32 Kymmenen vuotta mestaruusturnauksia

Aino Hokkanen

33 Vonkaleet ämpäriin

Heidi Hölsömäki

40 Sivuvaunufillari huristeli kolmanneksi

Heidi Hölsömäki

TERVEYSLIIKUNNAN EUROJA JA PYKÄLIÄ

**14 Päivi Aalto-Nevalainen:
Liikunta on yhä aliarvostettu lääke**

Heidi Hölsömäki

19 Uusi laki ohjaa yhteistyöhön

Reetta Kettunen

**29 Soveltavaan liikuntaan julkaistiin
eurooppalaiset standardit**

Toni Piispanen

KOLUMNIT

**11 Krista Metsälä:
Innovaatio-opiskelijan mietteitä**

**39 Ilkka Rautiainen:
Yhteinen liikunta lisää hyväksyntää**



Rami Marjamäki

Harri Rinne käy reenaamassa
Olkosten miesten ryhmässä.
Ryhmä perustettiin Kooveen
urheiluseuran ja silloisen
Sydäntautiliiton yhteistyönä.
Mari Vehmasen juttu
inklusiosta sivulla 34

VAKIOT

- ▶ Uutispätkät 4, 18, 30, 45
- ▶ Uusia aineistoja 20
- ▶ Lainasanat 28
- ▶ Tapahtumia 31, 42
- ▶ Koulutusta 44

SoveLin HALLITUS 2011

Timo Peltovuori, puheenjohtaja, Mielenterveyden keskusliitto ry

Tomi Kaasinen, varapuheenjohtaja, Suomen CP-liitto ry

Annukka Ala-Pappila, Suomen Sydänliitto ry

Janne Haarala, Hengitysliitto Heli ry

Veijo Kivistö, Aivoliitto ry

Lea Salminen, Suomen Reumaliitto ry

Riitta Samstén, Suomen MS-liitto ry

Reetta Kettunen, esittelijä ja sihteeri, Soveltava Liikunta SoveLi ry

Yhteystiedot

SOVELI RY
Yliopistonkatu 31,
20100 Turku
www.soveli.fi

Toimihenkilöiden
ja jäsenjärjestöjen
yhteystiedot ovat
lehden sivulla 43.

Jokaisella on oikeus liikkumiseen

Liikunnalla on suuri merkitys ihmisen elämässä. Paremman kunnon saavuttamisen ohella se voi auttaa ymmärtämään, että oma elämä eletään itse, kukaan muu ei voi sitä tehdä toisen puolesta.

Jos on sairauden tai vamman vuoksi vieraantunut itsestään, liikunnan avulla voi löytää yhteyden tunteisiinsa, ajatuksiinsa ja kehoonsa. Liikunta antaa onnistumisen kokemuksia ja tuottaa mielihyvää.

Hyvä fyysinen kunto parantaa myös psyykkistä kuntoa. Liikuntaharrastukseen liittyy usein sosiaalista kanssakäymistä, mikä vähentää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

Yhdistykset aktivoivat

SoveLin jäsenyhdistyksen liikuntatoiminnan keskeinen periaate on, että toimintaa kehitetään jäsenten omien toimien ja tarpeiden mukaan. Liikunnan kuuluu olla mielekästä ja hauskaa. Sen avulla pystytään edistämään yhdistysten jäsenten sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia.

Yhdistyksillämme on mahdollisuus saada verrattain pienellä yhteiskunnan tuella suuria aikaan. Ne kouluttavat liikuntaryhmien vetäjiä, järjestävät monenlaista toimintaa ja tilaisuuksia. Mukana on tuhansia vapaaehtoisia, jotka eivät olisi ilman yhdistyksiä mukana näissä tehtävissä. SoveLin piirissä eri-



Heidi Hölsömäki

”Yhdistyksillämme on mahdollisuus saada verrattain pienellä yhteiskunnan tuella suuria aikaan.”

laiset liikkujat oppivat toinen toisiltaan pitämään yhtä.

Tukea kansanterveysjärjestöille

Vaikka vapaaehtoistyö on ilmaista, se ei toimi ilman tukea. Yhdistysten liikuntatoiminnan kehitysmahdollisuus on turvattava riittävin taloudellisin resurssein. Uskon, että asenteiden muuttuessa myös satojatuhansia suomalaisia liikkuttavat järjestömme saavat nykyistä merkittävämmän tuen työilleen.

Helppoa ei asenteiden muuttamisen kuitenkaan ole, kuten liikunnan saralla pitkän ja arvokkaan elämäntyön tehnyt liikunta-asiainneuvos **Timo Haukilahti** muistuttaa. Hän on suuresti vaikuttanut siihen, että päät-

täjätkin ovat alkaneet nähdä liikunnan terveydellisen merkityksen.

Liikunta&Tiede -lehden 1/2011 haastattelun mukaan Haukilahden mielestä on ollut hyvä suuntaus, että myös kansanterveysjärjestöjä on alettu tukea liikunnan järjestämisessä. Ne tavoittavat kansalaisia, joita varsinaiset liikuntajärjestöt eivät tavoita – eivätkä Haukilahden mielestä edes halua yrittää sitä.

Liikunta-asiainneuvoksesta on hyvä asia, että pääpaino liikunnan tukemisessa on jatkossa muualla kuin ammatteisessa huippu-urheilussa, vaikka hän ei osakaan ”kuvitella poliitikkoa, jolla olisi kanttia luopua paistatteluun miljonääriurheilijoiden vierellä”.

Timo Peltovuori, SoveLin puheenjohtaja

PS

Kunnon Laivalla liikutaan ja ammennetaan tietoa

Kunnon Laiva risteilee 19.–21.8.2011 välillä Helsinki-Tukholma-Helsinki. Teemana on tänä vuonna liikunta ja painonhallinta.

Lauantaina on Suuri Kiloilta, jonka aiheita ovat muun muassa ravitsemussuositukset, funktionaalinen ruoka, painonhallinta sosiaalisessa mediassa ja tuore rasvakatsaus.

Liikuntamaistiaisina kokeiltavana ovat muun mu-

assa ChairGym, Fun Folk, kahvakuula, Salsa ja Seniori Zemba. Näyttelyosastolla on esillä monipuolisesti ajankohtaista terveystietoa ja toimintaa.

SoveLin osastolla voit haastaa itsesi tasapainotehtävässä ja hankkia itsellesi uuden Liikunta sopii minulle -paidan. Lähde mukaan iloiselle liikuntaristeilylle! Varaukset Suomen Matkatoimisto puh. 010 826 2620 tai kki@smt.fi x Terhi Pihlajaniemi

Lisää voimavaroja yhteisen liikuntatoiminnan kehittämiseen

SoveLi pystyy kehittämään tänä vuonna entistä paremmin jäsenjärjestöjään palvelevaa toimintaa. Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämä toiminta-avustus kasvoi 55 000 eurolla yhteensä 200 000 euroon. SoveLilla on kolme kokopäivästä työntekijää, ja kasvanut avustus kattaa aiempaa paremmin toiminnan kulut.

Perustoiminnan lisäksi SoveLi kehittää valtakunnallista kouluttajaverkostoa uudessa kolmevuotisessa terveysliikuntahankkeessa 2011–2013. Hankkeen projektipäälliköksi valittiin Suomen Reumaliitosta SoveLiin siirtyvä terveystieteiden maisteri, fysioterapeutti **Tinja Saarela**, 40. Lue lisää hankkeesta sivulla 17.

Reetta Kettunen aloitti toiminnanjohtajan sijaisena

SoveLin toiminnanjohtaja **Anne Taulu** jäi 30.3. äitiys- ja vanhempainvapaalle. Hänen sijaisenaan on toiminut 18.4. alkaen liikuntatieteiden maisteri ja fysioterapian opettaja **Reetta Kettunen**. Kent-



Reetta Kettunen luotsaa SoveLia toiminnanjohtajan sijaisuuden ajan.

tä on Kettuselle monin tavoin tuttu, sillä hän on työskennellyt muun muassa 20 vuotta Hengityслиitto Helin Hoikan opiston apulaisrehtorina ja sitä ennen erityisliikunnan opettajana.

–Kuluvan vuoden painopisteenä on kehittää SoveLin koulutusjärjestelmää ja vahvistaa yhteistyötä kuntien ja oppilaitosten liikunnan ohjaajien kanssa. Tiimimme toimii iloisin mielin yhdessä jäsenjärjestöjen ja yhteistyökumppaneiden kanssa terveysliikunnan kentällä. Toivon, että soveltavan liikunnan verkosto voi lähivuosina

hyvin ja kasvaa. Käytännön työ tehdään edelleen kunnissa, järjestöissä ja liikkujien parissa kentällä, Reetta Kettunen sanoo.

Soveli-lehden päätoimittajana toimii Anne Taulun vapaan ajan SoveLin tiedottaja, yhteiskuntatieteiden maisteri **Heidi Hölsömäki**. SoveLin suunnittelijan **Raija Luona-Helmisen** sijaisuutta on hoitanut 17. tammikuuta 2011 alkaen terveystieteiden maisteri, fysioterapian opettaja **Terhi Pihlajaniemi**. x

Uudet yhteyshenkilöt kannustavat jäsenistöjä liikkumaan

SoveLin 16 jäsenjärjestössä on kussakin oma liikunnan yhteyshenkilönsä, joka edistää liikuntaa monin tavoin omassa järjestöössään. Kuudessa järjestössä on kokopäiväinen liikunnan työntekijä ja yhteyshenkilöistä kymmenen tekee liikuntatyötä osana työtehtäviään. Tänä keväänä soveli-yhteisöön on saatu kolme uutta yhteyshenkilöä:

Suomen Reumaliiton liikunnan yhteyshenkilönä toimii toukokuun alusta alkaen vs. liikuntasuunnittelija **Outi Pautamo**. Hän on terveydenhuollon maisteri, fysioterapeutti ja fysioterapian opettaja. Pautamo on aikanaan toiminut myös SoveLin edeltäjän Suomen erityisryhmien liikunta Sey:n sihteerinä



Outi Pautamo



Tiia Kantanen



Hanna Järvinen

muutaman vuoden.

Suomen CP-liitto on valinnut liikuntasuunnittelija **Sari Turusen** äitiys- ja vanhempainvapaan sijaiseksi liikunnanohjaaja **Tiia Kantasen**, joka on tehnyt viitisen vuotta erityisliikunnan töitä.

Psoriasisliiton yhteyshenkilöksi on puolestaan nimetty fy-

sioterapeutti **Hanna Järvinen**, joka motivoi psoriaatikkoja liikkumaan erityisesti liiton omilla kursseilla. Kaikkien liikunnan yhteyshenkilöiden tiedot ovat sivulla 43.

Uusien toimijoiden esittelyjä julkaistaan laajemmin SoveLin uutiskirjeessä SoveLi-infossa, tilaukset: www.soveli.fi x



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY

Mikä SoveLi?

- ▶ Valtakunnallinen liikuntajärjestö, joka edistää pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten liikuntaa ja aktiivista elämäntapaa
- ▶ Toimii 16 jäsenjärjestönsä asiantuntija-, yhteistoiminta- ja palvelujärjestönä
- ▶ Perustehtävät: viestintä, vaikuttaminen ja koulutus
- ▶ Jäsenet ovat valtakunnallisia soveltavaa liikuntaa harjoittavia järjestöjä

Jäsenedut:

- ▶ Kehittämishankkeet yhteisten liikunta-asioiden edistämiseksi
- ▶ Liikkeelle-koulutuksia ja kursseja
- ▶ Mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa: vuosittaiset järjestöpäivät, yhteisiä keskustelu- ja vaikuttamisfoorumeita, lausuntoja ja kannanottoja
- ▶ Uutiskirje SoveLi-info ilmestyy sähköisesti 6 kertaa vuodessa
- ▶ SoveLi – soveltavan liikunnan asiantuntija-lehti kaksi kertaa vuodessa jaettavaksi muun muassa yhdistysten liikuntavastaaville
- ▶ Julkaisuja ja muita materiaaleja jäsenhintaan
- ▶ Teosto-Grames-sopimus maksuttoman musiikin esittämiseen valtakunnallisten liittojen liikuntatoiminnassa
- ▶ Liikuntavälineitä yhdistysten lainattavaksi
- ▶ Lue lisää: www.soveli.fi
> SoveLi > Jäsenpalvelut



Aino Hokkanen (oik.) ohjasi SoveLi-messuilla huhtikuussa bollywood-tanssia innokkaille osallistujille.

Sami Perttää

Tule syksyllä tanssimaan etnotansseja Tampereelle Liikuntamaahan 10.–12.11.2011

Tervetuloa marraskuussa Tampereen Messu- ja Urheilukeskukseen tutustumaan SoveLiin ja jäsenjärjestöjen liikuntatoimintaan. SoveLi on mukana Apuväline 2011 -messujen puolella osastolla numero 803. Tarkoituksena on viestiä yhteisiä liikunnan asioita messukävijöille.

SoveLi on mukana myös Liikuntamaassa, jonka järjestää Suomen Vam-

maisurheilu ja -liikunta VAU ry. SoveLilta on tarjolla liikunnallinen osuus otsikolla ”Etnotansseja istuen messukävijöille”. Tansseja ohjaavat Mielen-terveyden keskusliiton vs. liikuntasihteeri **Aino Hokkanen** ja/tai **Tuula Kaunisto** perjantaina klo 13.30 ja lauantaina klo 10.30. x

Lisätietoa: www.apuvaline.info

Parkiadeissa 2011



Etelä-Kymen Parkinson-kerhon pukkajoukkue aloitti voittoaisti mutta joutui taipumaan pelien kovetessa. Eero ja Anneli Sakin sekä Onni ja Marja-Leena Lähteen päivän pelireissu alkoi aamuvahain.



Tapani Perttu osallistui pelkkiksen nelinpeliin.

Jaana Teräväinen

Tapahtumat kannustavat liikkumaan

Erilaiset tempaukset ja kampanjat ovat hyvä syy lähteä liikkeelle vaikkapa yhdistysporukalla. **Sivuille 31 ja 42** on koottu valtakunnallisia ja alueellisia liikuntaan ja terveyteen liittyviä tapahtumia. Tulossa muun muassa:

- ▶ Suomi mies seikkailee -kiertue
- ▶ Liiku terveemmäksi -päivät
- ▶ Vie vanhus ulos -kampanja
- ▶ Iäkkäiden ulkoilupäivä 6.10.
- ▶ SoveLin jäsenjärjestöjen teemapäiviä ja tapahtumia



Paljasjalkarata kiinnosti ylöjärveläisiä Kyllösiä. Erja Kyllönen osallistui Helsingissä pidetyille messuille Nääsவில்le ry:n työntekijänä ja Leo Kyllönen, 7, lähti äidille mukaan kaveriksi.

SoveLi-messuilla liikuttiin ja keskusteltiin terveydestä

Metropolian ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ideoima paljasjalkarata oli yksi SoveLi-messujen vetonauloista.

Metropolian ovi avautuu, uusi kävijä astuu sisään messuille. Opiskelijat ohjautuvat messukartan ja opastavat tulijan peremmälle. Parin tunnin ajan Etelä-Haagan toimipisteessä käy vilinä ja huike, kun liikkumisesta ja terveydestä kiinnostuneet kävijät sekä Metropolian väki tutustuvat messuihin.

Huhtikuun 8. päivä järjestetyt messut olivat tiettävästi Suomen ensimmäinen tapahtuma, jossa yhdistettiin liikunnan soveltaminen ja terveyden edistäminen. Molemmat puolet ovat oleellisia SoveLin jäsenjärjestöjen liikuntatoiminnassa. Onhan liikunta pitkäaikaissairaille ihmisille todellista lääkettä ja sen toteuttaminen vaatii usein soveltamista, kuten osaavaa ohjausta.

Maksuttomilla messuilla oli monipuolisesti kokeiltavana erilaisia liikuntamuotoja Ikämoto-radasta Bollywood-istumatanssiin. Terveystietoa oli mahdollista ammentaa järjestöjen esittelypisteissä, joissa liittojen ja paikallisten yhdistysten asiantuntijat kertoivat tarjonnastaan. Oman panoksena messuille toivat Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta SOLIA / VAU ja Helsingin kaupungin liikuntavirasto.

Opinnäyteaiheita ja rekrytointia

SoveLi-messut olivat ensimmäinen laaja yhteistyöponnistus SoveLin, kansan-

terveysjärjestöjen ja Metropolia Ammattikorkeakoulun välillä. Yhtenä tärkeänä messujen tavoitteena oli tiivistää opinnäyte- ja rekrytointiyhteistyötä järjestöjen ja ammattikorkeakoulun kesken. Tämä toteutettiin auditoriossa pidetyillä tietoiskuilla, joissa järjestöt esittelivät muun muassa opinnäytetyön aiheitaan.

–Opiskelijat ohjautuivat kuuntelemaan esityksiä oman mielenkiinnon mukaan. Jää nähtäväksi, kuinka monen opinnäytetyöaiheeseen opiskelijat tarttuvat ja millainen yhteistyökuvio on luontevaa opiskelijoiden ja järjestöväen kesken, sanoo SoveLin ts. suunnittelija **Terhi Pihlajaniemi**.

Syntynyttä yhteistyötä on tarkoitus seurata ja tehdä näkyväksi ennakkokyselyn ja seurantakyselyn avulla.

Soveltaminen insinöörienkin asia

Metropolian sosiaali- ja terveysalan hyvinvointiklusterin lehtori **Pirkko Pello** pitää merkityksellisenä yhteistyön tiivistymistä Metropolian lähi-toimijoiden ja SoveLin jäsenjärjestöjen kanssa. Messupalautteen hän kertoo olleen kauttaaltaan myönteistä. Toiminnallisuus ja monipuolisuus koettiin hyväksi.

– Myös opiskelijat, jotka eivät ole opintojensa puolesta soveltavan kanssa tekemisissä, pääsivät kokemaan erilaista liikkumista erilaisten liikkujien näkökulmasta. Jopa insinööriopiskelijoiden kommentit olivat hyvin positiivisia. Messut avarsivat näkökulmaa, ja he näkivät myös erilaisia teknologisia ratkaisuja, kuten wii-pelin. x

Lisää messutunnelmia sivuilla 8–11

Messujen toteutuksesta vastasivat Metropolia Ammattikorkeakoulun innovaatioryhmän opiskelijat ja opettajat yhdessä SoveLin kanssa.

Näytteilleasettajat:

Aivoliitto
Hengitysliitto Heli
Mielenterveyden keskusliitto
Psoriasisliitto
Suomen CP-liitto
Suomen MS-liitto
Suomen Nivelyhdistys
Suomen Parkinson-liitto
Suomen Reumaliitto
Suomen Selkäliitto
Suomen Sydänliitto

SOLIA – soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta / VAU ry
Helsingin kaupungin liikuntavirasto



Paljasjaloin kävely erilaisilla pinnoilla aktivoi jalkapohjan ihotuntoa, jalkaterän nivelten liikkuvuutta ja lihasten toimintoja sekä harjaannuttaa tasapainoa.

SoveLi-messuilla 8.4.2011



Tuntuuko ajatus kuperkeikasta pelottavalta? Nyt se onnistuu Erkki Tervolla kehiteltävänä olevalla kuperkeikkamatolla. – Kolollisella kuperkeikkamatolla ei tarvitse pelätä niskanikamia. Sen avulla voi tehdä pään yli pyöriä liikkeitä, mikä taas auttaa tasapainoainin kehittämisessä, Tervo kertoo.

Ilmavolttirata, mattoja, korokkeita, kuperkeikkamäkiä, kolollinen kuperkeikkamatto, hyppytelineitä... SoveLi kutsui messuille sovelletun voimistelun isän **Erkki Tervon** Ikämoto-ratoineen. Tervo oli tyytyväinen päivään.

– Messut oli hyvin koottu ja ihmiset pääsivät hyvin mukaan. Epäkaupallinen tapahtuma ei ollut liian hälyinen, vaan menttiin asiapää edellä.

Tervo kiittelee, että messuilla oli riittävästi erilaisia kävijöitä taustajärjestöistä, aina parkinson-potilaista pyörätuolilla kulkeviin.

– Messut olivat hyvät myös siinä mielessä, että opiskelijat olivat avuksi ja kohtasivat samalla ihmisryhmiä, joiden kanssa tekevät ehkä jatkossa työtä.

Tervo on kehittänyt voimistelua vuodesta 1975 alkaen, jolloin hän aloitti Jyväskylän yliopistossa lehtorina. Kehitysvammaisille ihmisille sopivien välineiden ja liikkeiden kehittäminen on laa-



Juha Kaario epäili ensin Ikämoto-radalle lähtemistä. Erkki Tervon opastuksella hän tarttui rohkeasti renkasiin ja veti itsensä liikkeelle, ihan omin käsivoimin. Avustajana toimi Jaana Raitio Suomen CP-liitosta.

jentunut lähes kaikkiin soveltamista tarvitseviin ihmisryhmiin. Tervo toteaa, että konkarillakin riittää yhä uutta opittavaa.

– Taas sai mieltä joitakin asioita ihan uusiksi. Jokainen otetaan aina omana yksilönään ja katsotaan, miten laitteet

soveltuisivat tälle henkilölle. Ilman tällaisia tapahtumia ja kohtaamisia näitä ei voisi oppia, Tervo sanoo.

Erkki Tervo on kouluttanut jo yli tuhat liikunnanopettajaa ja lisäksi lukuisia luokanopettajia ja liikunnanohjajia. Häntä paljon puhuttu eläkeiän nosto ei harmittaisi, päinvastoin.

– Täytän ensi tammikuussa 68 vuotta, ja lain mukaan sen kuun loppuun mennessä on siirryttävä eläkkeelle.

On pakko kysyä, mikä saa Tervon innostumaan työstään yhä uudelleen?

– Kaikki se, mitä tekee, se antaa niin paljon. Tässäkin paluumatkalla sai mieltä, mitä oikein tapahtuikaan. Ihmiset ovat saaneet paljon iloisia ja onnistuneita hetkiä, siitä sen saapi, Erkki Tervo tiivistää. ✘

Ekin jumppavinkkejä nettisivulla: <http://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/eki/koe>



Metropolian Hyvinvointi ja toimintakyky -yksikön johtaja Johanna Holvikivi (kuvassa) avasi messut yhdessä SoveLin ts. suunnittelijan Terhi Pihlajaniemen kanssa.

Liisa Erähalme kokeili SOLIAN pisteellä tarkkusheittoa ja keilailua. Myös muut liikuntamuodot herättivät hänessä kiinnostusta.

– Keilaränni oli minulle uusi tuttavuus. Samoin sisägolffia en ollut ennen kokeillut, se oli kivaa. Sisäcurling taas voisi sopia yhdistyksen liikuntatoimintaan, Erähalme pohti.

Erähalme käy Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen ryhmässä heittämässä petankista kehitettyä pukkaa. Liikuntaharrastuksiin kuuluvat myös jooga ja säännöllinen aamuvoimistelu sekä kuntosalilla.

– En pääse aamulla käyntiin, jos en venyttele jo sängyssä. Otan lääkkeitä, teen liikkeitä ja siitä tunnin sisällä nousemisen sängystä. Liikunta on elintärkeää meille Parkinsonia sairastaville, Liisa Erähalme kertoo. **x**



Raimo Aromaa kokeili messuilla liikunnallista Nintendo Wii -peliä. Metropolista valmistuneet apuvälineteknikot Katariina Lappalainen (kuvassa) ja Karoliina Matikkala kehittivät ILMO-peli-istuimen yhteistyössä SOLIAN kanssa. Lisätiedot: www.aidway.fi

Auditoriossa pidettyjen tietoiskujen esitykset voi ladata osoitteesta: www.soveli.fi > SoveLi > Projektit > SoveLi-messut
Esitykset sisältävät muun muassa opinnäytetyöaiheita.



Liisa Erähalme testasi tarkkuuttaan.

Purjehdusharrastuksestaan tunnettu **Raimo Aromaa** testasi elämänsä ensimmäistä kertaa Nintendo Wii -pelejä. Pyörätuoli saa väistyä, kun Aromaa siirtyy aktiiviseen ILMO-pelituoliin. Kehon painonsiirrot näkyvät heti ruudulla, jossa pu-jottelija-Raimo laskee mäkeä keppejä väistellen.

– Kroppani on vähän toispuolinen, joten epäilin ensin, onnistuuko. Tämä on mielenkiintoista ja samalla saa sopivasti pientä harjoittelua. Tämä saattaisi olla monelle hyödyllinen.

Aromaa haki messuilta vinkkejä paikalliseen liikuntatyöhön. Hän vaikuttaa muun muassa Espoon vammaisneuvostossa ja on Espoon Invalidien liikuntavastaava. Espoon eri yhdistykset tekevät yhteistyötä muun muassa uinnin, etnotanssin ja joogan merkeissä.

– Esimerkiksi invalidiyhdistyksen uimahallivuoro on kaikkien yhdistysten käytössä, ja meillä on myös yhteinen vesivoimisteluryhmä. **x**

SoveLi-messuilla 8.4.2011



Mielenterveyden keskusliitto toi messuille bollywood- ja rivitanssit ja Suomen Reumaliitto Tanssi tavallasi-istumatanssit. Sagan seniorikeskuksesta saapunut **Hellin Jankko** (oik.) oli iloinen, kun bollywoodia sai tanssia istuen.

– Tuntui hyvältä, tässä pysyi pystyssä ja tekemään. Aikaisemmin olen tanssinut kaikenlaisia tansseja napatanssista alkaen, Jankko kertoi kiiruhtaen jo rollaattorillaan eteenpäin. **x**



Heidi Hölsömäki

SoveLin ts. suunnittelija **Terhi Pihlajaniemi** esitteli Liikunta sopii minulle -paitoja geronomi-opiskelijoille **Maarit Väärälälle, Leila Salmiselle ja Eino Heikkilälle.**

– Messuilla oli paljon mielenkiintoisia luentoja, mutta ihan kaikkia ei ehtinyt kuunnella. Hyvä, että on monipuolista ohjelmaa ja eri tahoja, joilta voi käydä kyselemässä. Tulevaisuuden työpaikat voivat olla missä vain, Leila Salminen pohti. **x**



Pääkaupunkiseudun Hengityksen toiminnanjohtaja **Rina Salminen** (vas.), Hengityслиitto liikunnan suunnittelija **Janne Haarala** ja Hengityслиiton suunnittelija **Eeva Palmroos** vastailivat kävijöiden terveys- ja liikuntakysymyksiin.

– Minulle jäi päivästä kiva fiilis. Jatkoa kannattaa miettiä niin, että hyvää ideaa voisi levittää eri puolille Suomea oppilaitoksiin, kommentoi Janne Haarala päivän antia. **x**



Helsinkiläinen sähköpyörätuolilla kulkeva Jaana Mitikka kokeili messuilla eri lajeja keilasta curlingiin. – Puhallustikka oli kaikkein helpoin ja mukavin laji, Mitikka kertoi.



MS-liiton toiminnallisella pyörätuoliradalla sai muun muassa pujotella ja kelata yli esteiden. Vuorossa Juha Kaario, Jaana Raitio ja Päivi Leikas.



Reipas opiskelijaryhmä vastasi messujen käytännön järjestelyistä roudauksesta markkinointiin. Ryhmä koostui neljästä jalkaterapeutiksi, neljästä sosionomiksi ja kahdeksasta fysioterapeutiksi opiskelevasta henkilöstä.

KOLUMNI

Krista Metsälä
jalkaterapeutti-
opiskelija



Innovaatio-opiskelijan mietteitä

SoveLi-messut -innovaatioprojektiin mukaan pääseminen oli hieno juttu. ”Mieletöntä, pääsen tutustumaan erilais- ten sairauksien ja vammojen kanssa eläviin ihmisiin ja järjes- tämään heille hienoa mahdollisuutta tutustua uusiin lajei- hin.” Valitsin tämän ensisijaiseksi vaihtoehdoksi kahdeksas- ta muusta projektista. Halusin päästä tutustumaan ihmisten lisäksi soveltuvaan liikuntaan ja järjestöjen toimintaan sekä saamaan kokemusta tapahtuman järjestämisestä. Odotukset olivat pilvissä.

Ryhmämme koostui neljän eri alan opiskelijoista. Yhdistim- me meidän sekä SoveLin ja jäsenjärjestöjen edustajien toi- veet ja teimme messut, jotka



Messujen suunnittelu ja järjestäminen vaati paljon, mutta me teimme sen.

on suunnattu kahdelle tahol- le. Ensinnäkin omasta tai lä- heistensä liikunnasta ja ter- veydestä kiinnostuneille ih- misille, erityisesti heille, joil- la on jokin liikunnan harras- tamiseen vaikuttava sairaus

tai vamma. Toisaalta messut kohdistettiin ammattikorkea- koulun hyvinvoinnin ja toimintakyvyn opiskelijoille.

Työskentely ryhmässä toi paljon uutta. On rikkautta toi- mia moniammatillisesti, jolloin jokaisen ammattiryhmän edustaja voi antaa oman näkemyksensä asiaan. Sain tietoa sosionomin koulutuksesta, jota kanssani läheistä yhteistyö- tä tehnyt **Mia Pietilä** opiskelee. Muihinkin ryhmän jäseniin on helpompaa olla tulevaisuudessa yhteydessä.

SoveLin yhteistyökumppaneiden mukana olo toi juuri oi- keanlaista jämäptiä toimintaan. Henkilöt olivat miellyttä- viä ja oppivat luottamaan meihin opiskelijoihin. Sain hyviä, konkreettisia neuvoja markkinoinnin avuksi.

Koin haasteeksi saada kaikki kantamaan kortensa kekoon. Tämän projektin lisäksi meillä oli normaalisti opiskelua joka päivä ja paljon tehtäviä vapaa-ajalla. Oli ilo huomata, että yhä useammalle syntyi kiinnostus ja jännitys messuista tapahtu- mapäivän lähestyessä. Toinen haaste oli viestintä ja tiedotus sekä opiskelijaryhmämme kesken että Metropolian muuhun henkilökuntaan ja SoveLiin päin. Pienistä virheistä opimme toimimaan varmemmin.

Tunnelma messuilla oli välitön ja lämminhenkinen. Oli mukavaa huomata vieraita pienistä lapsista ikäihmisiin, so- veltavaa liikuntaa tarvitsevista muihin siitä kiinnostuviin. Ryhmämme toimi messupäivänä erinomaisesti. Tapahtu- man jälkeen kokoontuessamme kaikilla oli väsynyt, mutta tyytyväinen olo. Messujen suunnittelu ja järjestäminen vaa- ti paljon, mutta me teimme sen. Voimme olla itsestämme yl- peitä.



Mikko Vähänitty

Jyväskylän koulutukseen osallistuneet Pentti Kauppinen Parkinson-yhdistyksestä ja Mauri Airaksinen mielenterveysyhdistyksestä hakivat yhteistyön säveltä myös tasapainoharjoituksessa.

Liikunta sopii jokaiselle -hankkeen koulutusten tuloksia

- ▶ Kuntayhteistyö syveni, verkostot laajentuivat
- ▶ Yhdistysten liikuntaryhmät kasvoivat
- ▶ Liikuntavinkit ja lajisovellutukset monipuolistuivat
- ▶ Yhdistykseen nimettiin virallisia liikuntavastaavia ja varaliikuntavastaavia
- ▶ Liikuntavastaavan vapaaehtoistyön arvostus lisääntyi
- ▶ Liikunnan merkityksen tiedostus osana hyvinvointia syventyi
- ▶ Tieto SoveLi:sta, VAU:sta ja muista liikunnan toimijoista lisääntyi
- ▶ Soveltavan liikunnan näkyvyys kasvoi



Tilaa maksuton loppuraportti:

Koulutuksesta tukea paikallisyhdistysten liikuntaan. Liikunta sopii jokaiselle -koulutushankkeen loppuraportti.

Raportin kirjoittivat Sari Kivimäki, Anne Taulu, Mari Vehmanen ja Heidi Hölsömäki. Likes-säätiö ja SoveLi 2011. 34 sivua. *Tilaukset toimituskuluja vastaan:* www.soveli.fi > *Tilaukset tai sari.heinonen@liiku.fi*

Pdf ladattavissa osoitteesta: www.soveli.fi > *Julkaisut > Raportit ja selvitykset*

”Koulutuksessa saa tietoja ja taitoja erityisliikunnan ohjaamisesta sekä järjestämisestä, mutta pääsee myös tutustumaan muihin oman kunnan alueella toimiviin järjestöihin ja ennen kaikkea niissä toimiviin ihmisiin.”

Ilkka Rautiainen, Mielenterveysyhdistys Kello ry:n puheenjohtaja osallistui Liikkeelle-koulutukseen Jyväskylässä viime joulukuussa.

Kiteellä aukeni uusi latu

Liikuntasihtööri **Maija Holopainen** antaa Liikkeelle-peruskoulutukselle hyvän arvosanan.

– Meiltä Kiteeltä mukana oli paljon osallistujia, mikä jo osoittaa koulutuksen tarpeellisuuden. Seudun muista kunnista väkeä ei valitettavasti saatu yhtä innokkaasti paikalle, Maija Holopainen mainitsee.

Erityisesti eläkeläisyhdistykset ottivat koulutuksen omakseen. Tämä näkyy myös konkreettisissa tuloksissa.

– Koulutuksessa syntyi ajatus matalan kynnyksen senioriladusta. Eikä homman kanssa tosiaan jääty aikaillemaan. Heti ensimmäisenä arkipäivänä alkoi tapahtua, Maija Holopainen kertoo.

Hänen mielestään koulutus sopii hyvin nimenomaan sille ryhmälle, joka ainakin Kiteellä muodostaa soveltavan liikunnan kantavan voiman – siis ikääntyville yhdistysaktiiveille.

– Fakta on, etteivät työikäiset ehdi ja pysty pyörittämään liikuntatarjontaa. Ja juuri ikääntyvät vertaisohjaajat voivat hyötyä yhteistyöstä, kun heidän ei tarvitse yrittää yksin venyä kaikkeen.

Liikuntakoordinaattori, SEITTI 2010 -hankkeen vetäjä Kari Hyvärinen puolestaan kertoo huomanneensa, että tiedottaminen muodostaa helposti koulutuksen onnistumisen pullonkaulan.

– Ainakaan tällä seudulla vaikkapa lehti-ilmoitukset eivät yksinkertaisesti toimi. Vertaisohjaajia on lähestyttävä henkilökohtaisesti kirjein ja sähköpostein. Se on aikaa vievää mutta kannattavaa puuhaa. x

Yhteistyö käynnistyy kasvokkain

Liikkeelle-koulutukset osoittivat jälleen kohtaamisen ja vuoropuhelun voiman. Yhdistysten ja kuntien yhteisissä koulutuksissa roolit selkenivät ja liikunnasta löytyi paljon yhteistä kehitettävää.

Miten vastata kansanterveys- ja vammaisyhdistysten liikuntavastaavien hyvin monenlaisiin ja monentasoisin koulutustarpeisiin? Tähän kysymykseen haettiin vastausta SoveLin vuosina 2008–2010 toteuttamassa Liikunta sopii jokaiselle -hankkeessa.

Hankkeen loppuraportti kertoo, että tavoitteessa onnistuttiin hyvin. Hankkeessa kehitettiin kolme koulutuskonaisuutta: Liikkeelle-peruskoulutus, Liikkeelle yhdessä -jatkokoulutus ja Liikkeelle-virikekoulutus. Kahdeksalla paikkakunnalla vuonna 2010 järjestettyihin pilottikoulutuksiin osallistui yhteensä 145 henkeä.

Koulutuksissa keskityttiin erityisesti syventämään ja laajentamaan paikallisia verkostoja soveltavan liikunnan järjestämisessä.

–Yhteistyö kuntien kanssa nousi merkittäväksi tekijäksi koulutusten onnistumisessa, SoveLin toiminnanjohtaja **Anne Taulu** arvioi raportin ilmestyessä maaliskuussa.

Koulutuksiin osallistuneet liikunta-

vastaavat kokivat oman roolinsa selkiytyneen.

–Tämä on tärkeää, jotta he voivat kokea tehtävänsä mielekkäiksi ja sitoutua soveltavan liikunnan kehittämiseen pitkäjänteisesti. On muistettava, että yhdistysten liikuntavastaavat tekevät pyyteetöntä vapaaehtoistyötä, Anne Taulu sanoo.

Ryhmätöiden ideat todeksi

Koulutukset toteutettiin yhteistyössä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAA ry:n kanssa, joka toteutti peruskoulutusten lajisovellusosuuksia.

Monelle osallistujalle parasta antia olivat runsaat ryhmätyöt, joissa muun muassa suunniteltiin uusia yhteistyön muotoja. Useimmilla pilottipaikkakunnilla koulutuksessa alkunsa saaneita ideoita myös toteutettiin. Tuloksena on ollut esimerkiksi yhteisiä liikuntatapahtumia ja -päiviä sekä uusia harrastusryhmiä.

Koulutukset on tarkoitus juurruttaa



Heidi Hälsömäki

Loppuraportin yksi kirjoittaja ja SoveLin kouluttaja Sari Kivimäki jatoi raporttia maaliskuussa KKI-päivillä Tampere-talossa.

osaksi SoveLin perustoimintaa.

–Kuluvan vuoden aikana toteutetaan useita koulutuksia. Sisältöjen arvioimista jatketaan edelleen, Anne Taulu lupaa.

Hänen mukaansa SoveLin koko toiminnassa punaisena lankana on juuri tällainen pitkäjänteinen kehittämissä, jossa rakennetaan uutta koulutusta näyttöön perustuen, yhdistäen teoriaa ja käytäntöä. x

”Yhteistyö kuntien kanssa nousi merkittäväksi tekijäksi koulutusten onnistumisessa.”

Anne Taulu, SoveLin toiminnanjohtaja

Liikunta on yhä aliarvostettu lääke



Reumaliitto on kouluttanut terveysliikuntahankkeessaan reumatrainereita. Trainerit kävivät viimeistelyleirillä Kuntoutumiskeskus Apilassa ennen ME-kävelyä 2010, edessä hierottavana Lappeenrannan Reumayhdistyksen liikuntavastaava Eeva Lankinen.

Kulttuuriasiainneuvos Päivi Aalto-Nevalainen on monelle vielä uusi tuttavuus. Hän on työskennellyt vuoden verran opetus- ja kulttuuriministeriössä vastuualueenaan muun muassa terveystuotteen avustuspäätökset.

Pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten liikunnassa kansantaloudelliset hyödyt ja yhdenvertaisuus ovat **Päivi**

Aalto-Nevalaisen mielestä yhtä tärkeitä.

– Kaikille kuuluu tasa-arvoinen mahdollisuus liikkumiseen, on hän sitten terve tai sairas. Liikunta on itseisarvo sinänsä, se tuo iloa ja hyvinvointia. Yhtä tärkeä on terveystuotteen kulma: liikunta on edullista lääkettä.

Terveystuotteen eli ”telin” arvostus ja ymmärrys ovat Aalto-Nevalaisen mukaan kasvaneet. Liikunta on silti hänen mielestään yhä aliarvostettu lääke.

– Tietoa ja tutkimuksia on, mutta ammattilaisten haasteena on viestin kiittäminen päättäjille niin, että he tekevät oikeita valintoja.

Terveystuotteen tänä vuonna yli miljoona euroa

Liikunnan terveyttä edistävät vaikutukset tunnustetaan valtakunnallisesti, ja tämä näkyy myös kasvaneena rahoituksena. Terveystuotteen hankkeille myönnettiin tänä vuonna 1,1 miljoonaa euroa, mikä on tuplasti enemmän kuin vuonna 2008.

– Kuntatasolla hanketuet ovat olleet noususuhdanteessa. Neljäsosa hankkeista on kuntien laaja-alaisia terveystuotteen ohjelmia, toinen iso ryhmä ovat järjestöjen erityisryhmien liikuntahankkeet, Aalto-Nevalainen kertoo.

Tänä vuonna teli-avustusta sai 36 hanketta. Niistä järjestöjen erityisryhmien eli soveltavan liikunnan hankkeita on 11 yhteensä 282 000 eurolla. Tästä vajaa puolet kohdentui SoveLille ja sen jäsenjärjestöille. Kymmenelle kuntahankkeelle myönnettiin 302 000 euroa.

Käytännössä suurin osa terveystuotteen hankkeista kohdentuu jollain tavalla erityisosaamista tarvitsevien ihmisten liikuttamiseen. Esimerkiksi monissa kuntahankkeissa kohderyhmänä mainitaan iäkkäitä ja muita ”erityisryhmiin” kuuluvia ihmisiä, jotka tarvitse-



Heidi Jylhä

Päivi Aalto-Nevalainen

Koti ja liikunta

- ▶ Harrastanut liikuntaa ja urheilua useissa seuroissa, lajeina muun muassa pesäpallo, jumppa, samba, hiihto, laskettelu ja jopa tikanheitto.
- ▶ Lähinnä sydäntä arki- ja työmatkaliikunta, erityisesti pyöräily.
- ▶ Perheeseen kuuluvat liikunnanopettajapuoliso sekä 6-vuotias poika ja 4-vuotias tytär.

Koulutus ja työkokemus

- ▶ Fysioterapeutti, liikuntatieteiden maisteri, kauppatieteiden tohtoriopiskelija / Jyväskylän yliopisto. Väitöskirjan aihe: ”liikunta-alan johtajien uramenestys sukupuolen näkökulmasta”.
- ▶ Työskennellyt viimeksi Suomen Voimisteluliitto Svolissa koulutuspäällikkönä ja Etelä-Suomen aluepäällikkönä.
- ▶ Kokemusta pitkäaikaissairaiden liikunnasta Ruotsista, jossa työskenteli lääninsairaalan neurologisella ja hengitysosastolla, lisäksi ohjasi paikallisten parkinson-, sydän- ja hengitysyhdistysten liikuntaryhmiä.
- ▶ Nimitettiin toukokuussa 2010 opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntayksikköön kulttuuriasiainneuvoksen virkaan.

Vastuualueet ministeriössä:

- ▶ Terveyttä edistävä liikunta
- ▶ Lasten ja nuorten liikunta
- ▶ Liikuntatiede ja sektoritutkimus
- ▶ Erityisliikunta
- ▶ Tasa-arvoasiat



Kimmo Torkkeli

JATKUU...

vat liikuntaneuvontaa tai muuta tukea päästäkseen liikkumisen alkuun.

Yhdistyksissä aidon innostuneita

Millä perustein terveysliikunnan avustuksia sitten voi saada? Aalto-Nevalainen kertoo, että avustuskriteereissä painotetaan verkostoitumista.

–Yhteistyön lisääminen on tärkeää. Tällä halutaan tukea paikallistaso-omien ratkaisujen tekemisessä.

Hän nostaa yhdeksi esimerkiksi SoveLin Liikunta sopii jokaiselle -koulutushankkeessa (2008–2010) hyväksi havaitun toimintamallin. Siinä paikallinen yhteistyö käynnistyi usein parhaiten kunnan työntekijän johdolla, yhteisessä koulutuksessa.

–Työntekijä on koordinoivassa asemassa, joten hänen on helppo kutsua väki koolle ja etsiä synergiaa. Loppuraportissanne kuvataan, miten koulutukset voivat olla moottori myös muuhun yhteistyöhön. Kun tutustutaan toisiin, on luontevaa jatkaa yhteistyötä.

Yhdistysten liikuntavastaavat ovat Aalto-Nevalaisen mielestä suuri voimavara, johon kannattaa panostaa.

–Yhdistyksissä on paljon liikuntavastaavia ja vapaaehtoisia, jotka ovat aidosti kiinnostuneita asiasta ja valmiiksi motivoituneita.

Liikuntaneuvonta a ja o

Kaikkein tärkeimmäksi asiaksi erityisryhmien liikkumisen kannalta Päivi Aalto-Nevalainen nostaa liikuntaneuvonnan ja -ohjauksen, joiden avulla liikkuja voidaan ohjata kuntoutuksesta omatoimisen, itselle sopivan säännöllisen liikunnan pariin.

–Jokaiselle pitää löytyä omaan tilanteeseen sopiva tapa liikkua. Yhdistyksissä on se hyvä puoli että niissä on erityisosaamista ja vertaistukea, jota on saatavilla muuhunkin kuin fyysiseen puoleen, Aalto-Nevalainen sanoo.

Tapahtui liikunta missä tahansa, kunkin järjestäjän tehtävä on vastata osaavasta ohjauksesta.

–Erityisliikkujilla on otettava tietyt asiat huomioon, että liikunta on terveellistä. Tarvitaan soveltavaa otetta, ettei tietyssä vaiheessa esimerkiksi rasiteta sydänvaivaista liikaa tai että tehdään selkäsairaille sopivia liikkeitä. x



Aino Hokkanen

Mielenterveyden keskusliiton Tanssiva mieli -hankkeessa (2009–2011) on viety tanssin iloa mielenterveyskuntoutujille kautta Suomen. Opettajina ovat toimineet muun muassa Sanna Hirvaskari ja Marko Keränen (vas.).

Teli-hankkeet tukevat soveltavaa liikuntaa

Kaikkiaan terveysliikuntahankkeisiin myönnettiin tänä vuonna 115 000 euroa. Terveysliikunnan hankerahoja on myönnetty vuodesta 2004 alkaen. Kyse on sosiaali- ja terveysministeriön sekä opetus- ja kulttuuriministeriön yhteisestä rahoitusmuodosta. Avustukset perustuvat terveyttä edistävän liikunnan kehittämislinjoista vuonna 2008 tehtyyn valtioneuvoston periaatepäätökseen.

Teli-avustuksilla on ollut yhä suurempi merkitys myös soveltavalle lii-

kunnalle. SoveLi ja neljä sen jäsenjärjestöä saivat tänä vuonna teli-hankeavustuksina yhteensä 127 000 euroa.

Liikunnan perustoimintaan tarkoitettuja avustuksia opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi 8 kansanterveysjärjestölle ja SoveLille tänä vuonna yhteensä 540 000 euroa. Kasvua oli vain SoveLin ja Suomen CP-liiton avustuksissa. Järjestöavustukset valmistelelee ylitarkastaja **Hannu Tolonen**.

Oheisissa taulukoissa kerrotaan tarkat avustussummat. x

SoveLin ja jäsenjärjestöjen terveysliikunnan hankeavustukset 2011

Suomen Parkinson-liitto ry	30 000 e
Ryhmävoimaa-hanke 2010–2012	
Suomen Reumaliitto ry	10 000 e
Reumatrainerit liikuttavat – kohti yhteistä liikuntaa 2011	
Suomen Selkäliitto ry	27 000 e
Selkäyhdistyksen liikuntatoiminnan kehittäminen 2011–2012	
Soveltava Liikunta SoveLi ry	50 000 e
Valtakunnallinen kouluttajaverkosto soveltavan liikunnan tueksi 2011–2013	
Yhteensä	127 000 e



Tinja Saarela aloitti toukokuun alussa SoveLin koulutushankkeen projektipäällikkönä.

SoveLin ja jäsenjärjestöjen liikunnan toiminta-avustukset 2009–2011

Järjestö	2011	2010	2009
Epilepsialiitto	14 000	14 000	14 000
Hengitysliitto Heli	46 000	46 000	46 000
Mielenterveyden keskusliitto	79 000	79 000	77 000
Suomen CP-liitto	45 000	35 000	30 000
Suomen MS-liitto	46 000	46 000	46 000
Suomen Parkinson-liitto	18 000	18 000	18 000
Suomen Reumaliitto	46 000	46 000	46 000
Suomen Sydänliitto	46 000	46 000	46 000
Soveltava Liikunta SoveLi	200 000	145 000	135 000
Yhteensä	540 000	475 000	458 000

Kaikkien liikuntajärjestöjen yleisavustukset ja hankerahoitukset löytyvät opetus- ja kulttuuriministeriön sivulta: www.minedu.fi > Liikunta > Avustukset



Selkäliiton selkäneuvoja Pirjo Ailanto opastaa Mikkelin Seudun Selkäyhdistyksen Sinikka Aholaista Liikunnan VapaaehtoisITE-lomakkeen täyttämässä.

Kirsi Tiöyrylä-Aapio

SoveLi rakentaa valtakunnallista kouluttajaverkostoa

Soveltava Liikunta SoveLin uusi terveysliikuntahanke 2011–2013 on käynnistymässä toden teolla. Hankkeessa kehitetään valtakunnallinen kouluttajaverkostoa tukemaan kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen soveltavan liikunnan asiantuntijuutta ja liikuntatoimintaa erityisesti paikallisyhdistyksissä. SoveLin uusi koulutustyöryhmä toimii hankkeen ohjausryhmänä.

Projektipäällikkö **Tinja Saarela** on juuri aloittamassa työtään lehden mennessä painoon. SoveLin ts. toiminnanjohtaja **Reetta Kettunen** kannustaa olemaan häneen yhteyksissä.

–Otamme mielellään kentältä vastaan erilaisia ideoita ja yhteistyökuvioita kouluttajaverkoston rakentamisessa. Toivomme erityisesti aktiivisia yhteydenottoja kentältä sekä soveltavan liikunnan harrastajilta että ammattilaisilta, Kettunen sanoo.

Tinja Saarela on työskennellyt vuodesta 2000 alkaen Suomen Reumaliiton liikuntasuunnittelijana, lukuunottamatta työjaksoja Suomen Voimisteluliitto Svolissa. Saarela on toiminut useaan otteeseen SoveLin hallituksen jäsenenä ja kahtena viime vuonna koulutustyöryhmän jäsenenä.

Projektipäällikön tehtävän Tinja Saarela otti vastaan suurella innolla:

–Ihmisten välinen vuorovaikutus, paikallisyhdistyksissä tehtävä vapaaehtoistyö ja uudet oppimisen haasteet ovat mielessäni ja sydämässäni. Suunnittelulla ja avoimella yhteistyöllä saatetaan varmasti tuloksia. x

Terveys- liikuntaa Eurooppaan

Euroopan komissio antoi tänä keväänä tiedonannon urheilun eurooppalaisen ulottuvuuden kehittämiseksi. Terveysliikunta ja liikunnan yhdenvertaisuus ovat siinä keskeisesti mukana. Tämä on pitkälti Suomen ansiota.

–Suomi on halunnut viedä maailmalle terveysliikuntaa ja vaihtaa hyviä käytäntöjä. Olemme edelläkävijöitä kaikilla terveysliikunnan osa-alueilla, kuten poikkihallinnollisessa työssä, liikunnassa, koulutuksessa, työpaikoilla ja liikenteessä, kulttuuriasiainneuvos **Päivi Aalto-Nevalainen** kertoo.

Eniten Suomessa on kehitettävää arvioinnissa ja päällekkäisyyden poistamisessa. Terveyttä edistävää liikuntaa ovat meillä hoitaneet sekä Liikunnan edistämisen neuvottelukunta että Terveyttä edistävän liikunnan (Teli) neuvottelukunta.

– On aika miettiä, pitäisikö eri ministeriöillä olla yksi yhteinen poikkihallinnollinen neuvottelukunta.

Sosiaali- ja terveys- sekä opetus- ja kulttuuriministeriöiden yhteisen Teli-neuvottelukunnan toimikausi päättyy heinäkuussa. Liikunnan edistämisen neuvottelukunta jatkaa ensi vuoteen.

Urheilulle oma EU-budjetti?

Ministeriö toivoo, että liikunta ja urheilu saattavat saada EU:ssa oman budjetin. Tiedonanto sekä vuoden 2007 Lisabonin sopimus ja urheilun valkoinen kirja luovat pohjaa omalle budjetille.

–Terveysliikunnalla saadaan paljon talouteen ja kilpailukykyyn vaikuttavia hyötyjä, kuten työurien pidentymistä. Terveempi ja hyvinvoivampi kansa tuottaa enemmän, Aalto-Nevalainen sanoo.

EU:n taloustilanteessa uuden budjetin läpivienti voi olla vaikeaa.

–Katsotaan miten ensi kesänä käy, kun EU:ssa mietitään seuraavaa rahoituskehystä. x



Uusi laki ohjaa yhteistyöhön

Yhdistysten kannattaa ottaa kantaa alueellisiin terveyden edistämisen suunnitelmiin

Uusi terveydenhuoltolaki velvoittaa kunnat tiivistämään yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa. Laki astui muutamaa poikkeusta luukuun ottamatta voimaan toukokuun alussa. Laisa säädetään muun muassa terveystalvelujen järjestämisestä, palvelujen saatavuudesta, asiakaskeksisyydestä ja toimijoiden yhteistyöstä.

Soveltavan liikunnan kannalta keskeistä on terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä koskeva lainkohta. Laisa säädetään myös terveyden, toimintakyvyn ja sosiaalisen turvallisuuden edistämistä alueellisesti.

Sairaanhoitopiirit valmistelevat terveyden ja hyvinvoinnin strategiat ja suunnitelmat jatkossa yhteistyössä kuntien ja niiden eri hallinnonalojen sekä kansalaisjärjestöjen kanssa. Osallistumalla aktiivisesti suunnitteluun ja ottamalla kantaa yhdistykset voivat vai-

kuttaa alueellisesti soveltavan terveystalvelukunnan toteutumiseen käytännössä.

SoveLi ry seuraa terveyttä edistävien suunnitelmien valmistumista. Nyt valmistuvaan Pirkanmaan alueelliseen terveyden edistämisen suunnitelmaan SoveLi antaa oman lausunnon.

Liikunnan merkitys vahvistuu

Jatkossa soveltavan terveystalvelukunnan merkitys terveyden edistämässä vahvistuu, kun se sisältyy kahteen eri lakiin, liikunta- ja terveydenhuoltolakiin.

Liikuntalain mukaan kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä kunnassa liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät.

Terveydenhuoltolaissa ei mainita terveystalvelukuntaa suoraan sanana, mutta terveyden edistämisen menetelmät, kuten terveystalvelukunta, tarkentuvat alueellisissa suunnitelmissa. x

Terveyden edistämisen määritelmiä

- ▶ Terveydenhuoltolaissa terveyden edistäminen on yksilöön, väestöön, yhteisöihin ja elinympäristöihin kohdistuvaa toimintaa, jonka tavoitteena on terveyden sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen sekä taustatekijöihin vaikuttaminen.
- ▶ Terveyden edistämisen toimijoina ovat kunnan kaikki toimialat sekä kuntayhteisöön kuuluvat muut toimijat kuten järjestöt, yritykset, elinkeinoelämä, koulutusorganisaatiot, media sekä kuntalaiset.
- ▶ Kansainvälisesti yhteiskunnan painopisteitä terveyden edistämässä ovat (Ottawa 1986):
 1. terveyttä edistävä yhteiskuntapolitiikka
 2. terveyttä edistävät ympäristöt
 3. yhteisöjen toiminnan tehostaminen
 4. henkilökohtaisten taitojen edistäminen
 5. terveystalvelujen uudistaminen

Maire Heikkinen, Pekka Eskola, Mauno Leppänen ja Päivi Leppänen venyttelevät ennen kuntosalirupeamaa. He tietävät omasta kokemuksesta, että liikunta on terveyden kannalta erittäin tärkeää.

Tampereen kaupunki järjestää viikoittain neurologisille ryhmille yhdeksän eri liikuntamahdollisuutta. Osa tiistain ryhmäläisistä kertoo olleensa mukana jo vuosia.

Terve tuki- ja liikuntaelimistö -kirja sisältää runsaasti liikuntatietoa

Oppaassa kuvataan yleisimpiä tuki- ja liikuntaelimistön oireita ja sairauksia sekä annetaan neuvoja näiden ongelmien ennaltaehkäisyyn ja tunnistamiseen. Liikuntaa käsitellään perusteellisesti, onhan se tehokkain keino tule-sairauksia vastaan. Lisäksi opas tarjoaa toimivia välineitä kliiniseen työhön. Oppaan ovat toimittaneet emeritusprofessori, Suomen Tule ry:n pääsihteeri **Ilkka Vuori** ja filosofian tohtori, kehittämisspäälikkö **Heli Bäckmand** Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksesta. 149 s. THL 2011. Opas on saatavana maksutta verkkojulkaisuna THL:n sivuilta, painetun version tilaukset www.thl.fi/kirjakauppa



Vinkkejä lihaskuntoharjoitteluun Chair Gym -tuolijumpparilla

Liikunta on tärkeää ihmisen hyvinvoinnille. Tarvitsemme päivittäisen kestävyysliikunnan ohella lihaskuntoa kohentavaa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Siihen sopiva väline on tuolijumppari. Se on kehitetty erityisesti senioreiden tehokkaaseen ja turvalliseen harjoitteluun. Hengitysliiton uudessa Tuolijumppari-oppaassa esiteltävät liikkeet vahvistavat suuria lihasryhmiä, jotka ovat tärkeitä toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Liikkeet on suunniteltu hengityssairaille sopiviksi, ja niiden avulla on mukavaa aloittaa kotiharjoittelu.

Tilaukset: www.hengitysliitto.fi/opastilaus/



SoveLin uusi esite ja diasarjat yhteiseen käyttöön

SoveLin uudessa järjestöesitteessä kuvataan tiiviisti sekä SoveLin toiminta että jäsenjärjestöjen liikunnan kenttä. Esite on tarkoitettu yhteiseen käyttöön, esimerkiksi paikallisyhdistykset voivat sen avulla kertoa, että liikunta on tärkeä osa heidän toimintaansa ja he kuuluvat liikunnan yhteisöön. 6-sivuinen esite on maksuton, koko 21x21 senttiä. Tilaukset toimituskuluja vastaan: www.soveli.fi > Tilaukset tai sari.heinonen@liiku.fi

Samaan käyttöön sopivat keväällä valmistuneet SoveLin esittely -diat sekä jäsenjärjestöjen liikunta 2011 -diat. Ensimmäisessä kuvataan yleisesti SoveLin toiminta ja kenttä, jälkimmäisessä jäsenjärjestöt kertovat tiivistä vuoden liikunta-toiminnastaan.

Diat ovat osoitteessa: www.soveli.fi > Materiaalisalkku



Apuvälinekirjassa myös liikuntavälineitä

Vuonna 2002 julkaistusta Apuvälinekirjasta on ilmestynyt uusi päivitetty versio. Ammattilaisille ja opiskelijoille suunnatussa kirjasta on hyötynyt myös apuvälineiden käyttäjille ja heidän lähi-ihmisilleen. Kirjassa kerrotaan sekä apuvälineistä että niihin liittyvistä palveluista. Omat lukunsa on omistettu arkiliikkumisen ja harrastamisen apuvälineille. 249 sivua, 39 e. Apuvälinekirja. Kehitysvammaliitto ry 2010. **Anna-Liisa Salminen** (toim.) Tilaukset: www.opike.fi



Diabeetikolapsen liikunnasta esite

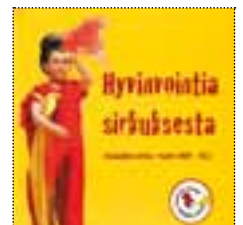
Vastikään päättyneen Tampereen diabetesyhdistyksen DiaPeli-projektin aikana tuotettiin nelisivuinen esite diabeetikolosten liikunnasta. Se on suunnattu lasten parissa työskenteleville. Sen voi ladata maksutta kotisivulta: www.tampereendiabetesyhdistys.fi > Diapeli



Sosiaalinen sirkus houkuttaa liikkeelle

Sosiaalinen sirkus tuo iloa, oivalluksia, motorista kehitystä ja uusia taitoja monenlaisille ryhmille. Sirkusta on hyödynnetty eri paikkakunnilla muun muassa koulujen liikuntatunneilla. Tutustu Sosiaalinen Sirkus -hankkeen esitteen tai kotisivujen avulla eri toimijoiden ideoihin ja käytännön sirkuskokemuksiin.

Lisätietoa: www.sosiaalinen sirkus.fi



Pyöräilyn olosuhteet Suomen kunnissa

Selvityksessä kuvataan Suomen pyöräilyn olosuhteita. *Pyöräilyn olosuhteet Suomen kunnissa* sisältää tietoa pyöräilyn kehittämisestä, asemasta, sujuvuudesta, pyörätieverkoston määräs-
tystä ja laadusta sekä pyöräteiden rakentamisesta ja kunnossapidosta erikokoisissa kunnissa. Selvitys toteutettiin yhteistyössä Suomen Kuntaliiton, Pyöräilykuntien verkoston ja KKI-ohjelman kanssa. Toim. **Hanna-Mari Majjala**. 72 sivua, kuvitettu. Myös pdf-tiedostona. Tilaukset toimitus- ja postituskuluja vastaan: tilaukset@likes.fi tai www.likes.fi/kauppa/orders.asp



Raportti liikuntapolitiikan arvioinnista

Opetus- ja kulttuuriministeriö kehittää liikuntapolitiikan arviointiaan. Ensimmäisessä arviointimallia luonnos-
televassa raportissa arvioidaan liikuntapolitiikan seitsemää tavoitealuetta, joista erityisryhmien liikunta on yksi. Poliitiikan vaikutuksia arvioidaan kyselyjen ja olemassa olevien tietolähteiden perusteella. Erityisliikunnassa keskeinen lähde on **Timo Ala-Vähälän Raportti kuntien erityisliikunnan tilanteesta 2009**. Kaksiosaisen raportin toisessa osassa arvioidaan valtioneuvoston antamaa periaatepäätöstä liikunnan edistämisen linjoista sekä sen toteutumista. Pdf:nä: www.minedu.fi



Valtion liikuntapoliittisten toimenpiteiden vaikutusten arviointi. Liikunnan edistämisen linjoista annetun valtioneuvoston periaatepäätöksen ja sen toteutumisen arviointi. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:3.

NETTIPALVELUJA



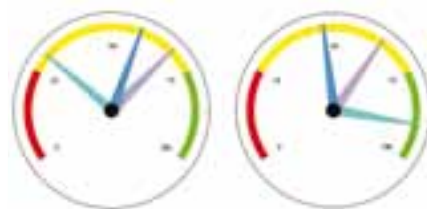
Vammaispalvelujen toteuttajille käsikirja

Tiesitkö, että vaikeavammaisten henkilöiden kuuluu vammaispalvelulain mukaan saada henkilökohtaista apua vähintään 30 tuntia kuukaudessa vapaa-ajantoimintaan, kuten liikuntaharrastuksiin? Sähköiseen käsikirjaan on koottu vammaispalvelulain ja kehitysvammaisten erityishuoltolain palveluihin liittyvä kattava tietopaketti. Alan ammattilaisille suunnattu käsikirja on kaikille avoin ja maksuton. Käsikirja on osa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Sosiaaliportti-verkkopalvelua: www.vammaispalvelujenkasikirja.fi



Sosiaaliturvaoppaasta tukea liikunnan harrastamiseen

Tarvetta vastaavat sosiaali- ja terveyspalvelut ovat liikunnan edellytys monelle pitkäaikaissairaalle tai vammaiselle ihmiselle. Yksi tarvitsee kuljetuspalveluja päästäkseen liikuntapaikalle, toinen henkilökohtaista avustajaa vaatteidenvaihdossa, kolmas tulkkia ymmärtääkseen ohjaajan neuvot ja neljäs apuvälineen päivittäiseen liikumiseen. Liikuntapalvelut voivat olla myös osa palvelusuunnitelmaa. 12 järjestön yhteiseen sosiaaliturvaoppaaseen on päivitetty vuoden 2011 ajantasainen sosiaaliturvaan liittyvä tieto. Opas sivulla: www.sosiaaliturvaopas.fi



TEAvisarin Tampere–Turku-vertailu (29.4.2011) näytti Turun hoitaneen terveyden edistämisen reilusti paremmin liikunnassa, kun taas Tampere on satsannut hiukan paremmin perusterveydenhuoltoon ja peruskouluun.

Vihreä viisari = liikunta

Sininen viisari = perusterveydenhuolto

Violetti viisari = peruskoulu

TEAvisarista väline kuntien terveyden edistäjille ja johtajille

Tiedätkö, miten kuntasi hoitaa terveyden edistämisen? TEAvisari on verkkopalvelu, joka kuvaa kunnan toimintaa kuntalaisten terveyden edistämisessä kolmella eri toimialalla:

- ▶ perusterveydenhuolto
- ▶ peruskoulut
- ▶ liikunta

Kukin toimiala näkyy palvelussa omana visuaalisena viisarinaan (ks. kuva yllä). Terveyden edistämistä seurataan kullakin toimialalla seitsemän eri mittarin avulla:

- ▶ sitoutuminen
- ▶ johtaminen
- ▶ terveysseuranta ja tarveanalyysi
- ▶ voimavarat
- ▶ yhteiset käytännöt
- ▶ osallisuus
- ▶ muut ydintoiminnat.

Palvelussa voi verrata esimerkiksi oman kunnan tilannetta toisiin kuntiin, alueellisesti tai koko Suomen tilanteeseen. Se on tarkoitettu kunnille suunnittelun ja johtamisen avuksi.

Terveyden edistämisen toimintaa kuvataan palvelussa termillä terveydenedistämisasiivisyys (TEA), joka tulee englanninkielisestä käsitteestä health promotion capacity building.

Teaviisari löytyy osoitteesta: www.thl.fi/teaviisari

Kipua sarvista

Krooninen kipu ei useimmiten estä liikkumista ja siitä nauttimista. Itselle sopiva ja mielihyvää tuottava liikunta on päinvastoin parhaita keinoja hallita kipua.

Sattuu. Olo on kurja, eikä mikään innosta. Pitkittänyt kipu ei yleensä ole omiaan kannustamaan ihmistä lenkkipolulle tai jumppasalille.

–Kivulla tosiaan on usein passivoiva vaikutus: se tekee ärtyisäksi ja väsyttää. Liikkeelle lähteminen vaatii kivuista kärsivältä tavanomaista enemmän ponnistelua, fysiatrian erikoislääkäri, psykoterapeutti, LT **Kia Pelto-Vasenius** kertoo.

Hänen mukaansa kipujen myötä monen liikuntaharrastukset hiipuvat ja lopulta saattavat loppua kokonaan.

–Pelko on yksi kipua ylläpitävistä voimista. Ihmisestä tulee turhankin varovainen yrittäessään välttää kipuja. Liikkumattomuus heikentää yleiskuntoa, lihakset ja nivelet jäykistyvät, lihasvoima ja -kestävyys alenevat, ja tasapaino heikkenee. Kaiken tämän seurauksena kipu vain pahenee.

Kia Pelto-Vaseniuksen mukaan monella elää edelleen se harhaanjohtava käsitys, että lepo olisi paras apu kaikkiin särkyihin.

–Äkillisen kudosvaurion aiheuttama kipu tarvitsee parantuakseen lepoa, mutta kroonisessa kivussa tilanne on toisenlainen.

JATKUU...

Esko Laamanen pusertaa kuntosalilla kivun maanrakoon.





Myös tutkimustieto ja hoitosuositukset ovat Peltto-Vaseniuksen mukaan muuttuneet parissa vuosikymmenessä.

– Ennen esimerkiksi selkäpotilaille suositeltiin viikkojen makaamista. Nykyään tiedämme, että parempi on toimia juuri päinvastoin.

Mielihyvähormonit jylläämään

Kun liikkeelle pääsee särystä huolimatta, palkintoa ei tarvitse odotella pitkään. Moni kokee jo reilun puolen tunnin reippailun helpottavan selvästi oloa. Kia Peltto-Vaseniuksen mukaan tämä perustuu moniin eri seikkoihin.

– Liikunnalla on välittömiä fysiologisia mutta myös psykologisia ja sosiaalisia vaikutuksia.

Tietyt aivojen välittäjäaineet, kuten serotoniini ja dopamiini, aktivoituvat liikkeessä. Rasituksessa myös niin kutsuttujen mielihyvähormoneiden vaikutukset voimistuvat luoden euforista tunnetta.

Usein pitkäaikaissairaus, kipu, masennus ja yksinäisyys muodostavat ongelmakimppun, jonka avaamisessa liikunta voi olla ratkaisevassa asemassa.

– Liikkuminen virkistää, parantaa toi-

mintakykyä, antaa itseluottamusta ja tarjoaa mahdollisuuksia tavata muita ihmisiä. Unen määrä ja laatu paranevat. Elämä ei enää välttämättä pyöri kipujen ympärillä, Peltto-Vasenius kuvailee.

Säännöllinen kuntoilu myös vähentää riskiä sairastua valtimosairauksiin, kuten tyyppiin 2 diabetekseen.

– Onneksi krooninen kipu ei yleensä estä ihmistä saavuttamasta näitä liikunnan hyviä vaikutuksia, Peltto-Vasenius toteaa.

– Kipu on vähän kuin kiusallinen kaveri. Sen ajoittaista läsnäoloa on opittava sietämään, mutta sitä ei saa päästää määräämään omaa elämää.

Elementtinä vesi sopii monelle

Entä kuinka saada itsensä liikkeelle, jos kivut ovat arkipäivää ja edellisestä kuntoilukerrasta on vierähtänyt tovi?

– Oman lääkärin juttusilta on oikein sopiva aloittaa. Hänen kanssaan voi käydä läpi, mitkä saattaisivat olla hyviä kuntoilumuotoja ja mikä itseä kiinnostaa, Kia Peltto-Vasenius sanoo.

Myös fysioterapeutin ohjauksesta on useimmiten paljon hyötyä.

– Ammattilainen osaa neuvoa oikeat

liikeradat esimerkiksi kuntosalille. Liian rankka aloitus lisää kipuja ja saattaa aiheuttaa rasitusvammoja, mikä on omiaan sammuttamaan motivaation.

Kia Peltto-Vaseniuksen mukaan tarkkoja listoja eri diagnooseihin sopivista lajeista on mahdoton antaa. Kunkin henkilökohtaiset valmiudet ja mieltymykset ovat ratkaisevampia.

– Vesi on monelle kivuista kärsivälle pitkäaikaissairaalle miellyttävä elementti. Nivelet eivät rasitu, mutta veden vastus tekee liikkumisen tehokkaaksi. Suositeltavia lajeja ovat myös kävely, pyöräily, kuntosaliharjoittelu ja pilatestyyppinen voimistelu.

Kia Peltto-Vasenius kertoo nähneensä monia kertoja, kuinka liikuntakärpäsen purema voi muuttaa suhtautumisen koko omaan sairauteen.

– Toisinaan potilaita joutuu vähän puhumaan ympäri liikunnan pariin. Joillakin innostus syttyy nopeasti, toisilla hieman hitaammin.

Tärkeintä Peltto-Vaseniuksen mukaan on mennä eteenpäin: suostua uuteen elämäntilanteeseen eikä haikailla mennyttä.

– Jokainen meistä saa itse määritellä, millainen on hyvä elämä juuri nyt. ✕



Liike kääntää katseen kivusta

Fysioterapeutti, Method Putkisto ja MP Pilates -ohjaaja **Marjo Ääre-lä** on työskennellyt kivuista kärsivien kanssa pitkään ja vetänyt muun muassa MS-liiton kipukursseja. Tässä joitakin hänen huomioitaan kivusta ja liikunnasta:

- ▶ Kipu ei vie eteenpäin. Pikemminkin se kääntää ihmisen sisäänpäin – ja saa hänet myös pysymään siellä.
- ▶ Fyysistä rasitusta tekee helposti mieli vältellä: ”Lepäilen tässä aikana, niin eiköhän kipukin helpota”, on monen ensimmäinen ajatus.
- ▶ Passiivisuus ei kuitenkaan auta. Se vain pahentaa negatiivista kierrettä: iloa tuottavat asiat jäävät elämästä, fyysinen kunto rapistuu, mieli masentuu, ja kivut yltyvät.
- ▶ Kehän voi kääntää myös positiiviseksi. Tämä on mahdollista pienin askelin. Vähänsäkin aktiivisuuden

lisäys virkistää, antaa voimia ja vähentää kipuja. Keho avautuu, ja hengitys kulkee vapaammin. Tämän jälkeen liikkumista yleensä jo tekeekin mieli lisätä.

- ▶ Kivut ovat todellisia, eivätkä ne katoa kieltämällä. Omassa vallassa on, miten omaan tilanteeseen ja kipuihin suhtautuu.
- ▶ Yksi suurimmista haasteista kipujen kanssa liikkuvalla on luopua siitä ajatuksesta, että aina pitäisi tehdä täysillä ja jaksamisen ääri rajoilla. Täyden kymmenen sijaan tavoitetaso voisikin olla kahdeksan.
- ▶ Kyky kuunnella ja kunnioittaa omaa kehoa ei ole automaattinen taito, vaan se pitää erikseen opetella.
- ▶ Vertaistuki ja asiantunteva ohjaus ovat suuri voimavara useimmille kivuista kärsiville. Kokeile, hae ja usko, että löydät oman tapasi liikkua!

Kivulle ei pidä antaa periksi

Kun selkäkivut alkoivat vuonna 2005, yritin vain olla välittämättä koko asiasta. Nyrkkeilijöidenhän ei kuulu valittaa pienistä.

Jatkoin pari vuotta väkisin treenaamista vanhaan malliin, kunnes kivut levisivät myös jalkoihin. Ensimmäinen jätin esimerkiksi loikkaharjoitukset pois ohjelmastani. Lopulta oli pakko lopettaa lenkit. Se oli kova paikka, sillä juokseminen oli kuulunut elämääni oikeastaan päivittäin 15 vuoden ajan.

Kipujen syy ei vielä ole selvinnyt täysin varmasti. Luultavasti kyse on Intian-matkalla saadun salmonellan aiheuttamasta niveltulehduksesta. Pahimmillaan kivut olivat sitä luokkaa, että olisin antanut vaikka amputoida jalkani, jos joku vain olisi suostunut sellaisen operaation tekemään.

Tiedän omasta kokemuksesta, miten kipu nujertaa. On vaikea iloita muiden puolesta, kun sattuu. Joskus olisi tehnyt mieli suunnilleen ampua ritsalla ikkunan ohi lenkkeileviä ihmisiä, kun itse makasi sisällä.

Kipu on edelleen läsnä, mutta olen oppinut hallitsemaan sitä ja elämään sen kanssa. Treenaamista on täytynyt soveltaa kovasti kivun ehdoilla. Voimaharjoittelua voi tehdä punttisalin sijaan makuulta kuminauhujen kanssa. Uinti ja vesijuoksu onnistuvat säryistä huolimatta. Otteluiden erätauoilla istahdan aina lepuuttamaan selkää ja jalkoja.

Sopivina annoksina liikunta on mainiota lääkettä kipuun. Mutta kilpaurheilijalle yhtälö on vaikea, koska urala eteneminen vaatisi isompia harjoitustmääriä.

Kipu on opettanut minulle armollisuutta niin itseä kuin toisiakin kohtaan.

Nyrkkeilijä Eva Wahlström on onnistunut jatkamaan urheilu-uraansa kroonisesta kivusta huolimatta.

Magnus Löfving

Ennen minun oli vaikea ymmärtää minkäänlaista heikkoutta. Olen myös joutunut tekemään kovasti töitä sisäistäkseni sen ajatuksen, että voin olla kova nyrkkeilijä pystymättä esimerkiksi juoksemaan.

Joskus yöllä herätessä huomaan yllättäen, että mihinkään ei koske. Silloin voin vain miettiä, että onpa hyvä olla.

Osaan myös olla kiitollinen monista suurista ja pienistä asioista, jotka kipu jo ehti välillä tehdä mahdottomiksi.

Tuntuu tosi siistiltä vaikkapa vain istua kavereiden kanssa kahvilla. Enkä joutunutkaan luopumaan rakastamastani urheilulajista.

Muille kipujen kanssa kamppaileville haluaisin sanoa, että ei anneta periksi. Ei takerruta niihin asioihin, jotka kipu estää. Keskitytään siihen, mikä on edelleen mahdollista.

Eva Wahlström, 30
Helsinki



”On ollut ihana huomata, miten varmuus ja voimat kasvavat.”

MS-tauti ja kivut eivät ole vieneet Erjaliisa Rantalan positiivista elämänasennettä.

Rami Marjamäki

Koira ja nauru kannustavat

Kaikillehan MS-tauti ei aiheuta kipuja, mutta minulla sairauteen liittyy runsaasti särkyjä. Pahimmillaan jaloissa on voimakkaasti kirvelevä tunne – kuin avohaavoihin siroteltaisiin suolaa.

Säryt vetävät mielen helposti matalaksi. Aamulla herätessä sitä suunnittelee tekevänsä päivän aikana vaikka mitä mukavaa. Pian alkaa kuitenkin sattua, ja hyvä tuuli on tiessään.

Paikalleen ei silti kannata jäädä. Olen nimittäin huomannut, että liike on hyvä apu kipuihin. Sairastumisen jälkeen kuntoilusta onkin tullut minulle entistä tärkeämpää.

Koira on kivuista kärsivälle paras mahdollinen personal trainer. Eihän sille yksinkertaisesti voi jäädä, kun ka-

veri katsoo odottavasti ja pyytää päästä lenkille. Omakin mieli piristyy, kun seuraan toisen iloista temmeltämistä.

Itselle on osattava nauraa. Sairauteni vuoksi saatan kupsahtaa kumoon, jos koira oikein nykäisee narusta tai piha- maata kuopsuttaessa jokin rikkaruoho on kovin tiukassa. Makea nauru sitä paitsi auttaa myös kipuihin.

Käytyäni yksilöfysioterapiassa uskaltauduin mukaan terveyskeskuksen ryhmäliikuntaan. Kovasti kyllä jännitettiin, miten pystyn tekemään seisaaltani jumppaliikkeitä. Mutta on ollut ihana huomata, miten varmuus ja voimat kasvavat. Porukka ja menevä musiikki imaisevat mukaansa. Ja kun jalat eivät enää jaksa, jatkan istuoltani. Jumpan

jälkeen olo on kuin uudella ihmisellä.

Toinen tärkeä ryhmä on löytynyt MS-liiton kipukurssilta. Olen saanut tutustua ihmisiin, joiden kanssa voin jakaa kokemuksia ja vinkkejä. Myös osava ohjaaja on arvokas: olen oppinut muun muassa liikeharjoituksia, joita teen kotonakin ja joiden avulla särkyjä voi hallita.

Haluaisin kannustaa kivuista kärsiviä liikkumaan yhdessä muiden kanssa. Jos on huono päivä, voi ottaa rauhallisesti ja seuralla sivusta.

Ensi kerralla ehkä jaksaa taas paremmin.

Erjaliisa Rantala, 50
Kuru

Liikunta on parasta lääkettä

Kipuja ja kremppoja on kieltämättä riittänyt. Psoriasis minulla diagnosoitiin jo 1970-luvulla ja nivelpsori kymmenisen vuotta myöhemmin. Lisäksi on vielä nivelrikko.

Ilmastokuntoutuksissa etelän lämmössä onkin ollut suorastaan ihmeellinen tunne, kun kerrankin on voinut kävellä rannalla ilman, että särkee mihinkään.

Liikuntaa en ole silti missään vaiheessa lopettanut. Usein vaatii ihan raa-kaa suomalaista sisua saada itsensä liikkeelle, mutta pieni pakottaminen kannattaa. Liikunnasta on äärimmäisen paljon apua kivuista kärsivälle: tulee fyysisesti parempi olo ja kaupan päälle vielä hyvä mieli.

Uskon, että kuntoilu on minulla korvannut monta purkillista lääkkeitä. Ja toinen meidän miesten perinteinen tapa turruttaa kipuja on tietysti pulloon tarttuminen. Itse lähdän mieluummin lenkille kuin kaljalle. Olen kokenut liikunnan auttavan myös mielialavaihteluihin silloin, kun fyysiset vaivat ja muut murheet ovat tuoneet mukanaan masennusta.

Minulle ykkösjuuttu on liikunnan monipuolisuus. Nivelpsoriasisksen oireet vaeltavat eri puolilla kroppaa, joten on hyvä olla vaihtoehtoja. Muutenkin tykkään kuulostella päivän tuntemusten, voimien ja fiilisten mukaan, mikä tänään innostaisi. Ja jos olo on oikein kurja, voi päivän liikunnat koota vaikka kymmenen minuutin pätkistä.

Lajiluetteloni on siis pitkä: hiihtoa, retkiluistelua, pyöräilyä, kuntosalia, jumpaa ja niin edelleen. Sain vuonna 2008 polveen tekonivelen, ja sen jälkeen



Esko Laamanen on todennut kuntosaliharjoittelun sopivan hyvin myös nivelpsoriasisista sairastavalle.

olen innostunut rehkimään lisäksi Body Pumpissa ja spinningissä. Vesijuoksu olisi nivelille hyvä laji, mutta psoriasisuksen vuoksi sitä on parempi harrastaa luonnonvesissä kuin uimahallin klooratussa altaassa. Ja halkohommat ovat hyötyliikuntaa parhaimmillaan.

Olen asiakkaana kuntokeskuksessa, jossa koen saaneeni oikein hyvää henkilökohtaista apua ja opastusta. Alun

perin eräs jumppari houkutteli minut punttisalin puolelta mukaan ryhmäliikuntaan. Olen hänelle edelleen kiitollinen. Yhdessä hikoileminen on mukavaa vaihtelua yksilölajeille, ja samalla saa eläkeläiselle niin tärkeää sosiaalista kanssakäymistä.

Esko Laamanen, 62,
Savonlinna

LAINA-SANAT



Avain
1/2011

”MS-tauti on opettanut jarruttamaan, mutta eri lajien kokeileminen on kiinnostavaa. Suhtaudun niihin uteliaasti. Yllätyin, että jaksoin sulkapalloa niin hyvin.”

Porilainen Seppo Liuhonen kokeili muun muassa rivitanssia, jousiammuntaa ja sulkapalloa lajikokeilussa, jossa Jenni Mehtälä tutki eri liikuntalajien aiheuttamia muutoksia MS-tautia sairastavien henkilöiden tasapainossa.



Hengitys
2/2011

”Astma vaikuttaa elämäni fyysisessä rasituksessa, hengästyin helpommin kuin muut, siinä kaikki. Ei se mikään ongelma ole, kun lääkkeet on keksitty.”
Helsingiläinen Petra Kyyrö, 18, löysi pari vuotta sitten lajikseen cheer-tanssin. Se on suoraa jatkoa tanssille ja luistelulle, joita hän on harrastanut pienestä pitäen.



**Epilepsia-
lehti**
1/2011

”Metsässä ja pellolla saa hyvää tasapainoharjoittelua. Ja kasvimaata keväällä – ensin istutat, kesällä kastelet ja perkaat ja syksyllä keräät pois sadon. Siinä on jotain yes-tunnetta.”

Jyväskylässä asuva Raija Rauhanen, 56, vammautui työtapaturmassa 18 vuotta sitten. Aivovammasta ja epilepsiasta huolimatta hän kertoo elävänsä ”aivan hyvää elämää”.



Mielenterveys
4/2010

”Nuoret harrastavat nykyisin enemmän joukkuelajeja. Mutta kunto- ja retkipyöräilytapahtumilla olemme saaneet kaikenikäiset liikkeelle kylien tapahtumissa.”

Entinen mestaripyöräilijä Pekka Marttila on Teuvan mielenterveysseuran salainen ase kuntoliikunnassa.



Sydän
2/2011

”Parasta on se, kun marketin pihalla kuulee yllättäen lapsen huutavan, että ”kato äiti, toi se kiva setä, jonka kanssa mä tanssin!”

Nokian sydänyhdistyksen Aulis Salo jakaa Rainer Lehtisen kanssa sydäntietoa päiväkodeissa. Yksi ohjelmanumero on sydänräppi.

Porras
1/2011



”Jos pelikentällä erehtyisi miettimään kouluasioita, tulisi muistutus aika pian joko törmäyksen tai vastustajan maalin muodossa.”

Helsingin yliopistossa fysiikkaa opiskeleva Joosa Kurvinen kertoo, miten sähköpyörätuolisalibandyin pelaaminen auttaa jaksamaan.



”Tämä on sopinut mulle hyvin, kun itseäni kiinnostaa urheilu ja uusien lajien kokeilu. Valkku on niin kuin peruskoulu, mutta painottuu urheiluun.”

Viljami Rautalin, 18, opiskelee ammatilliseen peruskoulutukseen ja itsenäiseen elämään tähtäävässä Valkku-koulutuksessa Pajulahdessa.

Soveltavaan liikuntaan julkaistiin eurooppalaiset standardit

Euroopan soveltavan liikunnan järjestössä EUFAPAssa edistetään liikuntaa yhdessä tuumin

Soveltavan liikunnan kehitys on edennyt pienin askelin Euroopassa. On maita, kuten Suomi, joissa soveltava liikunta on saavuttanut arvostetun ja pysyvän rakenteen. Toisaalta on maita, joissa soveltava liikunta ei ole täysin saavuttanut sille kuuluvaa perustasoa. Yhteistä Euroopan maille ovat asenteelliset muutokset organisaatio- ja koulutustasoilla sekä aivan tavallisten kansalaisten keskuudessa.

Soveltavan liikunnan kehittämiseksi on yhteinen tahto, ja ongelmat halutaan tuoda esille ja käsittelyyn. Euroopan maiden yhteisiä ongelmia ovat muun muassa oikeudenmukaisten lii-

kuntamahdollisuuksien tarjoaminen kaikille liikuntaa haluaville.

Euroopan soveltavan liikunnan järjestö EUFAPA (European Federation of Adapted Physical Activity) tarkoituksena on edistää eurooppalaista alan yhteistyötä, koordinoida tieteellistä tutkimusta ja tukea sekä kehittää soveltavan liikunnan koulutusta, inklusiota, valmennusta, vapaa-aikaa ja kuntoutusta.

EUFAPA on julkaissut projektinsa tuloksena soveltavan liikunnan eurooppalaiset standardit. Standardissa kuvailtaan ensinnäkin ammatillista osaamista kolmella keskeisellä soveltavan liikunnan alueella, joita ovat:

1. soveltava liikunta kouluissa
2. vammaisurheilu
3. soveltava liikunta kuntoutuksessa.

Toiseksi julkaisussa tuodaan esille näiden alueiden yhteistyötahoja ja alueiden ongelmakohtia. Kolmanneksi

julkaisussa täsmennetään oppialueen akateemisia vaatimuksia eli oppiainekohtaisia osaamisia.

Eurooppalaiset standardit arvioidaan Valtion liikuntaneuvoston erityisliikunnan jaoston koulutus- ja tutkimustyöryhmässä kesän 2011 aikana. ✘

Julkaisun voi ladata EUFAPA:n verkkosivuilta: www.eufapa.eu

”Euroopan maiden yhteisiä ongelmia ovat muun muassa oikeudenmukaisten liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen kaikille liikuntaa haluaville.”



Martin Kudlacek, EUFAPAn puheenjohtaja Tšekistä

European Federation of Adapted Physical Activity järjestön hallitus kokoontui keskustelemaan soveltavan liikunnan alan kehityksestä Vierumäelle helmikuussa 2011. Ylärivissä Maria Dinold Itävallasta ja Aija Klavina Latviasta, alarivissä EUFAPAn varapuheenjohtaja Toni Piispanen ja Ursula Barrett Irlannista.

Hae stipendiä opinnäytetyölläsi

Soveltava Liikunta SoveLi ry ja Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry käynnistävät yhteisen stipendijärjestelmän, jolla palkitaan opinnäytetöitä. Stipendejä voivat hakea kaikkien sellaisten alojen opiskelijat, joiden opinnäytetyö käsittelee soveltavaa liikuntaa ja liikuntakasvatusta, terveyttä edistävää liikuntaa tai vammaisurheilua ja -liikuntaa. Stipendijärjestelmässä jaetaan yksi 500 ja kaksi 250 euron stipendi.

Vuoden 2011 haku on 16.syyskuuta mennessä ja palkitseminen tapahtuu Liikuntamaassa Apuväline, Hyvinvointi & Koti 11 -messujen yhteydessä Tampereella 10.11.2011.

Stipendiä haetaan sähköisellä lomakkeella, joka löytyy järjestöjen verkkopalveluista. Samalla työllä voi hakea stipendiä vain kerran. Työn tulee olla kokonaan valmis ja hyväksytty kuluvana tai sitä edellisen vuoden aikana. Opiskelija hakee stipendiä itse, liittää mukaan työn abstraktin ja linkin sähköiseen opinnäytetyöhön. Työn voi myös

omalla kustannuksellaan lähettää postitse.

Työ voi painottua käytäntöön tai teoriaan. Työ voi olla suomen-, ruotsin- tai englanninkielinen. Haku on avoin kaiken tasoisille Suomessa toteutetuille lopputöille opistotasolta aina pro graduun asti.

Stipendijärjestelmän tavoitteena on levittää tietoa kiinnostavista opinnäytetöistä, innostaa opiskelijoita aiheiden pariin, kehittää ruohonjuuritason käytäntöjä ja parantaa liikunnan saavutettavuutta. Arvioinnissa painotetaan ennakkolullottomuutta, käytännönläheisyyttä ja monialaisuutta. **x**

Lisätiedot

SoveLi: Reetta Kettunen 040 511 5941, reetta.kettunen(at)soveli.fi

VAU: Aija Saari, 040 506 4208, aija.saari(at)vammaisurheilu.fi, www.vammaisurheilu.fi, www.soveli.fi

Duodecimin tutkimusuutisia

SoveLi julkaisee Duodecimin liikuntaan ja terveyteen liittyviä tutkimusuutisia. Alla on otteita kevään uutisista, jotka löytyvät kokonaisuudessaan nettisivujen www.soveli.fi uutisarkistosta:

Liikunta pienentää diabeetikoiden sydänriskejä (3.5.)

Kolmenkymmenen tutkimuksen yhteysanalyysissa todettiin, että säännöllinen lenkkeily tai muu aerobinen liikunta yksistään tai yhdistettynä voimaharjoitteluun paransi diabeetikoiden sokeritasapainoa, alensi verenpainetta, pienensi haitallisen triglyseridirasvahapon pitoisuuksia veressä sekä kavensi vyötäröä. Pelkkä voimaharjoittelu ei suonut vastaavia hyötyjä.

Jaloittelu vähentää sohva-perunan terveystarpeita (28.3.)

Fyysisesti passiivinen elämä on useissa tutkimuksissa havaittu epäterveelliseksi. Tuoreen australialaistutkimuksen mukaan haitat saattavat kuitenkin riippua siitä löhöileekö sohvalla koko illan, vai pätkivätkö muut askareet paikallaan oloa.

Perheen apu tehostaa aivohalvauspotilaan toipumista (8.3.)

Liikunnalla on tärkeä merkitys aivohalvauspotilaiden kuntoutuksessa. Tutkimuksessa saatiin hy-

viä tuloksia siitä, että potilaat tekivät tavanomaisen kuntoutuksen lisäksi kotona perheenjäsenten avustamina jalkaliikkeitä.

Vähäinen liikunta selittää osan masennuksen kuolleisuusvaikutuksista (2.3.)

Masennusta sairastavat vanhuksat kuolevat sydän- ja verisuonitauteihin muita todennäköisemmin. Huomattava osa riskistä selittyy vähäisellä liikunnalla. Vähäinen liikunta voi altistaa masennukselle ja päinvastoin, masennus voi vähentää liikuntaa.

Kävelykuuri muuttaa aivoja ja parantaa iäkkään muistia (2.2.)

Vuoden mittainen liikuntaohjelma voi suurentaa aivojen hippokampusta ja siten parantaa iäkkäiden muistia. Yhdysvaltalaisutkijoiden havainnot ovat hämmästyttäviä, sillä iän myötä hippokampus tavallisesti pienenee, ja sitä on pidetty lähes väistämättömänä.

Kävelyn parantaminen ehkäisee iäkkäiden kaatumisia (30.12.2010)

Musiikin tahtiin tehtävät tasapaino- ja kävelyharjoitukset auttavat vähentämään iäkkäiden kaatumisia, vaikka harjoituskertoja olisi vain kerran viikossa. Olennaista on parantaa kävelyä ja tasapainoa ja kykyä tehdä useita asioita samanaikaista.



Ossi Gustafsson

Ikäinstituutti haastaa mukaan: Vie vanhus ulos!

Vie vanhus ulos -kampanjalla edistetään niiden ikäihmisten ulkoilua, jotka tarvitsevat apua ulkoillakseen turvallisesti. Ikäinstituutti ja sen taustalla oleva Kuntokallio-säätiö haastavat yhdistykset ja yritykset, seurat ja seurakunnat ja kuntien eri toimialat ulkoilemaan vanhusten kanssa. Osallistua voi yksityishenkilönä tai yhteisönä. Haasta kaikki tutuksi mukaan ja toimi! Kampanja käynnistyi 19.4. ja se huipentuu **Valtakunnalliseen iäkkäiden ulkoilupäivään 6. lokakuuta.** x

Lisätietoja: www.vievanhusulos.fi

Liiku terveemmäksi -päiviin voi osallistua myös syksyllä!

Suomen Latu koordinoi Liiku terveemmäksi -verkoston yhteisiä liikuntapäiviä, joita onkin tänä vuonna useampi. Latu on haastanut järjestöt ja seurat mukaan **14.5. sauvakävelytapahtumiin** ja **15.10. talviuintipäivään.** x

Lue lisää, tilaa sauvakävelyteknikkatauluja ja ilmoita tapahtumasi mukaan: www.liikuterveemmaksi.fi



SuomiMies seikkailee -rekkakiertue kannustaa miehet liikkeelle

SuomiMies seikkailee -rekkakiertue vierailee toukokuussa ja syyskuussa 30 paikkakunnalla herättelemässä suomalaisia miehiä pohtimaan elämäntapojaan.

19 kaupungin toritapahtumien pääosassa on testirekka, jossa miehet pääsevät maksutta testaamaan kuntoaan helposti ja hikoilematta SuomiMiehen kuntotesteillä. Arkivaatteissa tehtävillä kolmella kuntotestillä mitataan kestävyyskuntoa ja lihasvoimaa sekä analysoidaan kokonaisvaltaisesti kehonkoostumusta.

Testien jälkeen tuloksista annetaan testipalaute. Lisäksi miehille tarjotaan mahdollisuus henkilökohtaiseen ohjaukseen niin rennossa liikkumisessa kuin fikussa syömisessä. Testirekan lisäksi tapahtumissa on tarjolla monipuolista liikunnallista oheisohjelmaa sekä erilaisia mittauksia ja testejä.

Rekkakiertue toteutettiin ensimmäisen kerran vuosina 2007 ja 2008, jolloin kiertueen aikana testattiin yhteensä 6 100 miestä. Seikkailua toteuttaa Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma yhteistyökumppaneineen. SoveLin jäsenjärjestöistä mukana ovat Hengitysliitto Heli, Suomen Diabetesliitto, Suomen Reumaliitto ja Suomen Sydänliitto. *Soveli*-lehteä 2/2010 on jaossa Hengitysliiton pisteellä. x

Lisätietoja: www.suomimies.fi

HUOLTOASEMA- PYSÄHDYKSIÄ

to 8.9. Kempele, Shell Zeppeliini
ti 13.9. Lapua, Shell Tamppari
to 15.9. Jalasjärvi, Neste Jalastuuli
ti 20.9. Sastamala, Neste Häijää
to 22.9. Rauma, ABC Kortela

REKKA TURUILLA JA TOREILLA

pe 20.5. Mikkeli, Urpolan kenttä
ma 23.5. Joensuu, tori
ke 25.5. Kuopio, satamatorii
pe 27.5. Jyväskylä, Hippos

SYYSKUU

ma 5.9. Rovaniemi, Keskusurheilukenttä
ti 6.9. Kemi, Täiköntori
ke 7.9. Oulu, Raatin urheilukeskus
pe 9.9. Kajaani, Raatihuoneen tori
ma 12.9. Kokkola, kauppatori
ke 14.9. Vaasa, tori
pe 16.9. Seinäjoki, Uimahalli-Urheilutalon kenttä
ma 19.9. Tampere, keskustori
ke 21.9. Pori, tori
pe 23.9. Turku, Hämähäkki-luolan parkkialue



Jyväskylän Kello ry:n joukkue kiilasi yllättäen salibandy kilpailusarjan kärkeen.

10 vuotta mestaruusturnauksia

Mielenterveyden keskusliiton valtakunnallinen Mestaruusturnaus kokosi mielenterveysalan joukkueet taistelemaan mestaruuksista jo kymmenettä kertaa.

Suuren suosion saavuttanut mestaruusturnaus kokosi yhteen noin 350 palloilunystävää 16.–17.4.2011 Turkuun ja Naantaliin. Lauantaina taisteltiin salibandy mestaruudesta kilpa- ja harrastesarjoissa Turun Kilosportissa ja sunnuntaina lentopallomestaruudesta Naantalissa Maijamäen liikuntahallissa.

Turnauksen avasi lauantaina Turun kaupungin liikuntalautakunnan puheenjohtaja **Saara-Sofia Sutela** ja Mielenterveyden keskusliiton liikuntatyöryhmän puheenjohtaja **Päivi Palin**. He molemmat korostivat liikunnan tärkeyttä hyvinvoinnin edistäjänä. Sute-

la korosti erityisesti liikunnan sosiaalisia vaikutuksia fyysisten ja psyykkisten vaikutusten ohella.

Salibandyssa yllätysvoittajat

Turnaus alkoi vauhdikkaasti ja kaukalojen energiataso oli vähintään yhtä korkealla kuin koko viikonlopun paistanut aurinko. Kentillä oli liikunnan iloa ja riemua, mutta myös tosissaan pelaamisen tuomia suuria tunteita.

Kilpasarjassa pelasi tänä vuonna neljä joukkuetta ja harrastesarjassa yhteensä 16 joukkuetta. Molemmissa sarjoissa

kirkkaimman pokaalin voittaja oli todellinen yllättäjä. Kilpasarjan jo vuosia paikkaansa pitänyt kärkikaksikko Taimi Tampereelta ja FC ITU Tu-rusta joutuivat väistymään jyväskyläläisen Kellon tieltä. Harrastesarjassa puolestaan voiton vei Seinäjoen West-City Devils.

Pallo kaarsi Naantalissa

Lentopallomestaruudesta käytiin tasaväkiseen ja tiukkaan taistoon sunnuntai-aiamuna. Osallistujajoukkueita oli mukana yhteensä seitsemän viidestä eri yhdistyksestä. Tamperelaisella Taimi ry:llä ja Ylivieskasta asti tulleella Jokilaaksojen Tiimi ry:llä oli molemmilla turnauksessa kaksi joukkuetta.

Jyväskylän Kello oli petrannut vuoden aikana salibandy lisäksi taitojaan myös lentopallossa, mutta jäi muuta-



Salibandyn harrastesarjan voitto oli Seinäjoen West-City Devilseille (yllä) ensimmäinen palkintosijoitus 10-vuotisen turnauksen historiassa.

Lentopallon harrastesarjan mestaruutta tuuletti Jokilaaksojen Tiimi 1 -joukkue Ylivieskasta.

Teksti Aino Hokkanen
Kuvat Ismo Laukkarinen

man pisteen päähän pronssipokaalista. Jokilaaksojen Tiimi vei lentopallomestaruuden kaksoisvoiton Tiimi 1:n ollessa ensimmäinen ja Tiimi 2:n ollessa toinen. Kolmannelle sijalle tuli Taimi 2.

Tunnelmia turnauksesta

Kilosport Turussa ja Maijamäen liikuntahalli Naantalissa antoivat hyvät puitteet turnauksen järjestämiselle niin pelaajien kuin katsojienkin kannalta. Tapahtuma koettiin jälleen todella tärkeäksi ja siihen oli valmistauduttu huolella.

Toisille osallistuminen ja itse pelaaminen antoivat paljon, mutta joillekin sijoituspeleihin pääseminen oli turnauksen tärkein tavoite. Yhteistä kaikille oli, että jokainen pelaaja antoi takuulla kaikkensa. ✘

Teksti Heidi Hölsömäki

Vonkaleet ämpäriin

–On meillä vähän sellainen tappamisen meininki. Kun lähdetään kalastamaan, niin puukko siinä lopulta lyyhään kurkkuun, hankevastaava ja kalastusasiatuntija **Aki Hirvonen** kertoo metsäjärven rannalta.

Savolaisten kalaämpärit alkoivat täyttyä vuonna 2009, kun Hirvonen käynnisti yhteistyössä Ristiinan mielen-terveysyhdistys Rislan ja Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestön kanssa *Oma kalaämpäri* -hankkeen. Hankkeessa on ehditty muun muassa pilkkiä, kokea nuottaa, onkia, maistella rantakalaa, perata muikkuja, ravustaa ja sitoa perhoja. Onpa käyty marjassa ja sienessäkin. Kahden ensimmäisen vuoden aikana tapahtumia oli kaikkiaan 209. Naisia retkillä kävi 544, miehiä 397 ja alle 25-vuotiaita peräti 2724.

Mielenterveyskuntoutajat olivat pilottivaiheessa pääosallistujia. Aki Hirvonen kertoo, että järvelä rennosti kalastaessa vertaisten kesken on syntynyt merkityksellisiä keskusteluja. Soutaessa ja pilkkipaikeille kävellessä saa paljon liikuntaa ja raitista ilmaakin kuin huomaamatta. Saaliit tuovat usein myös konkreettisesti ruuan pöytään.

–Monet osallistujista ovat pudonneet suoraan täydestä työelämästä henkisesti, fyysisesti ja taloudellisesti. 2,5–3 kilon kuha tarkoittaa parhaassa tapauksessa parin päivän ruokaa, Hirvonen kertoo.

Hyväksi havaittu hanke sai tänä vuonna jatkoa. Pian entistä useampi pääsee tavoittelemaan omia kalansaaliita ja retkeilyn moninaisia hyötyjä. ✘



Aki Hirvonen

Saara Hirvonen virvelöi 6-vuotiaana kalaämpäriinsä yli kiloisen hauenvonkaleen.

Oma kalaämpäri 2011

- ▶ Toiminta laajeni 1.4. Ristiinasta Veej` jakaja-alueeseen: Hirvensalmi, Kangasniemi, Mäntyharju, Pieksämäki, Puumala, Ristiina ja Mikkelin maaseutu.
- ▶ Hankkeen hallinnoinnista vastaa nyt Mikkelin Setlementti ry.
- ▶ Rahoittajat ovat Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto, ELY-keskus ja Leader-ohjelma.
- ▶ Kohderyhmät: mielen-terveyskuntoutajat, syrjäytymisuhan alla olevat lapset ja nuoret, ikäihmiset ja pitkäaikaistyöttömät
- ▶ Lisätietoa: mikkelinsetlementti.fi/omakalaampari

”Seuroissa suhtautuminen saattaa olla sitä, että joukkoon saa kyllä tulla, jos selviää muiden mukana. Mutta myös pitkäaikaissairaat henkilöt asettavat turhia rajoja itselleen.”

Terhi Pihlajaniemi, SoveLin ts. suunnittelija

Kohti todellista inklusiota

Suomalainen liikuntatarjonta muuttuu hitaasti mutta varmasti yhä yhdenvertaisemmaksi. Vaikka inklusion toteutumisesta on jo runsaasti hyviä yksittäisiä esimerkkejä, tilanne vaihtelee suuresti paikallisesti.

Mitä koulumaailmasta tuttu termi inklusio tarkoittaa liikunnassa? Ja kuinka yhdenvertaisia liikunnan mahdollisuudet jo ovat? Näitä kysymyksiä on pohdittu viime aikoina tiiviisti monilla tahoilla.

– Useinhan inklusiosta puhuttaessa näkökulma on ollut vammaisurheilussa – ja erityisesti huipputason vammaisurheilussa. SoveLin lähestymistapa on toinen: se tarkastelee asiaa myös pitkäaikaissairaiden henkilöiden kannalta, ts. suunnittelija **Terhi Pihlajaniemi** SoveLista sanoo.

SoveLi sai alkuvuonna valtion liikuntaneuvoston erityisliikunnan ja-ostolta ELJ:ltä tehtäväkseen selvittää inklusiivisen ajattelun pohjalta, miten SoveLin jäsenjärjestöt tekevät yhteistyötä lajiliittojen sekä liikunta- ja urheiluseurojen kanssa.

– Selvitystyö osoitti ensinnäkin sen, että yhteistyön määrä ja laatu järjestöis-

sä ja paikallisyhdistyksissä vaihtelee aivan valtavasti. Joillakin paikkakunnilla yhteistyö on laajaa, toisissa taas se ei ole vielä alkanut tai on vasta suunnitteilla, Pihlajaniemi mainitsee.

Hänen mukaansa selvitystyö myös paljasti, ettei tarkkaa kokonaiskuvaa aiheesta ole kenelläkään.

– Järjestöillä on intressejä kehittää liikuntatoimintaa. Niillä on kuitenkin rajalliset mahdollisuudet seurata ja tilastoida, millaista yhteistyötä paikallisesti tehdään.

Vertaistukea tarvitaan yhä

Terhi Pihlajaniemi korostaa yksilön valinnanvapautta inklusion tärkeänä tunnusmerkkinä.

– Tarpeet ja toiveet liikuntaa kohtaan ovat hyvin henkilökohtaisia. Sairaus ei määritä niitä yksioikoisesti. Esimerkik-

si hyvässä hoitotasapainossa oleva diabeetikko voi osallistua aivan millaiseen liikuntaan tahansa. Joku toinen diabetesta sairastava taas saattaa kokea mahdollisuutensa hyvin rajallisiksi esimerkiksi ylipainon vuoksi.

Tarve saada liikkua nimenomaan vertaisten seurassa ei Terhi Pihlajaniemen mukaan katoa, vaikka esimerkiksi urheiluseurojen tarjonta muuttuu yhä avoimemmaksi.

– Tästä näkökulmasta inklusion toteutuminen on mahdollista ja mielekästä vain tiettyyn rajaan saakka, Terhi Pihlajaniemi pohtii.

Hänen mukaansa asenteiden tasolla inklusioon on monin paikoin vielä pitkä matka.

– Seuroissa suhtautuminen saattaa olla sitä, että joukkoon saa kyllä tulla, jos selviää muiden mukana. Mutta myös pitkäaikaissairaat henkilöt asettavat turhia rajoja itselleen. Ajatellaan,



Kuopion Reumayhdistys ja kuntoliikuntaseura Vuorelan Kunto ovat vetäneet yhteistä ja kaikille avointa tuolijumppaa jo kahdeksan vuoden ajan.



Ismo Linnus

että toimintaan voi lähteä vain, jos on terve tai valmiiksi hyväkuntoinen.

Kaikesta tästä seuraa Pihlajaniemen mukaan se, että kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen paikallisyhdistysten tarjoamalle liikunnalle on yhä tarve.

– Toivoisin vain, että järjestöt ja ennen kaikkea paikalliset yhdistykset voisivat tehdä enemmän yhteistyötä soveltavan liikunnan edistämiseksi. Oleellista on paikallinen, monipuolinen ja laaja soveltavan liikunnan toimijoiden yhteistyöverkosto.

Valmistuvilla uusi asenne

Erityisliikunnan jaoston asettama työryhmä valmistelee katsausta inklusiivisuuden edistymisestä vuosina 2005–2011. Katsaus valmistuu toukokuun aikana

JATKUU...

Kuopiossa jumpataan kumppaneina

Kuopion Reumayhdistys ja kuntoliikuntaseura Vuorelan Kunto ovat tehneet yhteistyötä jo kahdeksan vuoden ajan. Yhteinen tuolijumppa sai alkunsa yhden naisen ideasta:

– Olen itse Kunnan jäsen jo ammoisilta ajoilta ja jumpannut siellä ahkerasti. Lopulta osallistuminen ryhmiin ei reuma takia enää onnistunut. Menin Reumaliiton järjestämälle ohjaajakurssille, ja siellä idea syntyi, ryhmän vetäjä **Aija Jokinen** kertoo.

Hänen mukaansa kaikille avointa tuolijumppaa perustettaessa kysyntä ja tarjonta kohtasivat.

– Vuorelassa asuu runsaasti reumaa sairastavia. VuoKulla taas ei ollut tuolloin tarjolla ainoatakaan ikäihmisille ja liikuntarajoitteisille suunnattua ryhmää.

Tuolijumppa kerää joka viikko Vuorelan nuorisotalolle 20–23 innokasta osallistujaa. Joukossa on myös alkuperäisiä jäseniä.

– Hauskaa on, vaikka hiki päässä jumpataan. Ryhmää vetäessä saa hoitaa myös omaa kuntoa. Muutenkin yhdistyksessä toimiminen on minusta antoisaa ja virkistävää, Aija Jokinen sanoo. **x**

VAU tutkii inklusiota urheilujärjestöissä

ja se on osa jaoston päättyvän toimikauden arviointia. Tutkimuspäällikkö **Kaisu Laasonen** Saimaan ammattikorkeakoulusta toimii puheenjohtajana ELJ:n inklusion arviointiryhmässä. Hän arvioi inklusion ottaneen jo selkeitä edistysaskeleita.

– Liikuntaa Kaikille Lapsille -hanke ja Kaikille Avoin -ohjelma ovat koonneet yhteen erittäin hyvää verkostoa. Lisäksi vammaisurheilun ja soveltavan liikunnan järjestöjen yhteistyö on ottanut aimoharppauksen eteenpäin: VAUn ja SoveLin kumppanuus on sitoutunut ja rakentavaa. Odotan siltä jatkossa paljon.

Kaisu Laasonen mukaan niin ikään monessa koulutusyksikössä inklusiivinen ajattelu on lyönyt itsensä läpi.

– Meille siis valmistuu uusia nuoria ammattilaisia, joille inklusio on luonteva asia. Asenteellisesti onkin tapahtunut paljon, ja vähitellen inklusio alkaa näkyä myös toimintatavoissa. Vielä toistaiseksi hyvät esimerkit jäävät vähän yksittäistapauksiksi.

Laasonen mielestä kyse on vääjäämättömästä kehityssuunnasta. Yhteiskunta muuttuu yhdenvertaisemmaksi.

– Se, mikä on jo arkea koulumaailmassa ja päivähoitossa, tapahtuu myös harrastusten puolella, Kaisu Laasonen toteaa. ✘

Soveltava Liikunta SoveLin inklusion selvitystyö 10.3.2011 on ladattavissa kotisivujen materiaalisalkusta: www.soveli.fi > Materiaalisalkku

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry toteuttaa tänä vuonna Kaikille avoimen liikuntakulttuurin nosteen ja esteet -tutkimushankkeen. Tutkimuksen rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

– Hankkeessa on kyse isomman kokonaisuuden yhdestä osasesta. VAUhan tekee lajiliittojen kanssa monenlaista yhteistyötä, tutkimusvastaava, toimialapäällikkö **Aija Saari** kertoo.

Hänen mukaansa nyt selvitetään, miten inklusiivinen ajattelu näkyy lajiliitoissa esimerkiksi toimintasuunnitelmissa ja viestinnässä. Lisäksi tehdään haastatteluita aiheesta.

– Hankkeen aikataulu on hyvin tiukka. Päätimmekin keskittyä niihin järjestöihin, joiden tiedämme jo tehneen inklusiivista työtä.

Tavoitteena on Aija Saaren mukaan luoda kokonaiskuvaa siitä, missä integraation ja inklusion toteuttamisessa tällä hetkellä mennään.

– Keräämme siis ihan perusdataa. Osaltaan tässä paikataan sitä puutetta, ettei aihetta ole aiemmin seurattu systemaattisesti. Jokainen lajiliitto on lähtenyt kehittämään inklusiota omalla tavallaan.

Saaren mielestä yksi tutkimuksen hyödyistä voisikin olla se, että liitot saavat mahdollisuuden vertailla kokemuksiaan ja oppia toisiltaan.

– Toisaalta käytäntöjen kirjavuus ja vaihtelevuus on inklusiolle hyvin tyypillistä – myös muualla kuin meillä Suomessa. Oikeastaan on positiivista, ettei inklusiivista työtä pakoteta yhteen muotiin. Tämä seikka korostaa sitä, että kyse on ihmisten oikeudesta valita.

Aija Saaren mukaan inklusiolle on lisäksi luontevaa saada ensin jalansijaa lastenliikunnasta ja levitä sieltä aikuisten ryhmiin.

– Tilanne vaihtelee kovasti myös lajeittain. Esimerkiksi judo, uinti, jalkapallo, voimistelu ja salibandy ovat raivanneet tietä inklusiolle. Vanhat asenteet ja toimintatavat puolestaan istuvat lujimmassa niissä liitoissa, joilla on pisimmät perinteet. ✘

Inklusion määrittelyä

- ▶ Termin integraatio rinnalle liikuntaan on tullut laajempi ja kattavampi käsite inklusio. Se voidaan suomentaa sanoilla osallistuva tai osallistava.
- ▶ Inklusiolla tarkoitetaan kaikkien ihmisten mahdollisuutta osallistua yleiseen ja yhteiseen liikuntaharrastukseen. Inklusio liikunnassa pyrkii poistamaan kaikenlaisen ulossulkemisen ja pyrkii kaikkien

täyteen osallistumiseen.

- ▶ Inklusiiossa huomio on yksilön sijaan ympäristössä – niissä toimintatavoissa ja olosuhteissa, jotka eivät sulje ketään pois yhteisestä liikunnasta.
- ▶ Inklusion toteutuessa jokaisella on mahdollisuus valita liikuntatapansa ja -kontekstinsa sekä vaikuttaa niihin toimijana ja päättäjänä.
- ▶ Inklusiiossa katsotaan meidän kaikkien olevan osa omaa

yhteisöämme ja oikeutettuja yleisiin palveluihin. Kyse on jatkuvasta prosessista. Mitä pidemmälle liikuntakulttuurin inklusio kehittyy, sitä enemmän syrjintää ja eksklusiota tunnustetaan entuudestaan tutuissa käytännöissä.

Lähteet: Erityisliikunnan jaosto, Valtion liikuntapoliittisten toimenpiteiden arviointi 2011, Aija Saari VAU ry



Tamperelaisen urheiluseura Kooveen Olkkos-toiminnassa sukupuoli on ainoa osallistumiskriteeri. Harri Vainionpää ja kumppanit hikoilevat Hyhkyn ”reeniryhmässä”. Lue lisää seuraavalta sivulta.

Kooveessa on katto korkealla

Perinteikäs tamperelainen urheiluseura Koovee on tehnyt ennakkoluvottomia avauksia moniin suuntiin.

– Lajivalikoimaamme kuuluu esimerkiksi soveltavaa taitoluistelua. Tampereen Kehitysvammaisten Tukiry:n kanssa pidämme palloiluvuoroja. Olemme pääjärjestäjä Likkosten Lenkki-tapahtumassa, joka on viime vuosina ollut esteetön, toiminnanjohtaja **Esa Koivisto** luettelee.

Seuran niin kutsuttu Olkkos-toiminta käynnistettiin jo 15 vuotta sitten yhteistyössä silloisen Sydäntautiliiton kanssa. Olkkosten ”reeniryhmät” on tarkoitettu erityisesti sellaisille yli 35-vuotiaille miehille, joiden ei muuten tulisi liikkua riittävästi terveytensä kannalta.

Olkkos-ryhmät on suunniteltu siten, että niihin voi osallistua kunnosta ja mahdollisista sairauksista riippumatta.

Kaikki ohjaajat ovat fysioterapeuteja, jotka osaavat soveltaa tunnit sopiviksi esimerkiksi sepelvaltimotautia, tuki- ja liikuntaelinsairauksia tai diabetesta sairastaville.

Miten Esa Koivisto näkee inklusion perinteisen urheiluseuratoiminnan näkökulmasta?

– Kun kysytään, kuuluuko soveltava liikunta Kooveen kaltaisille seuroille, niin ensimmäisenä mieleen tulee kieltevä vastaus. Mutta kun asiaa pohtii yön yli, se alkaa näyttää toisenlaiselta.

– Kyllä me Kooveessa haluamme, että katto on korkealla ja seinät leveällä. Silloin tervetulleeksi on toivotettava monenlaiset liikkujat.

Yksinkertaisesta asiasta ei silti ole kyse. Esa Koivisto muistuttaa, että urheiluseuroissa vapaaehtoisina toimivia on aina innostanut paitsi rakkaus omaan lajiin myös kilpailuhenki.

– Mutta kun antaa, niin saa. Laajentaminen soveltavan liikunnan puolelle luo seuralle positiivista imagoa. x



Olkkos-ryhmät ovat avoimia kaikille miehille kuntoon tai sairauksiin katsomatta. Veli-Pekka Heiskanen (yllen kuva) huhkii kepin kanssa. Ohjaaja Sari Uitus (yllä) tsemppaa porukkaa.

Teksti Mari Vehmanen
Kuvat Rami Marjamäki

Yhteinen liikunta lisää hyväksyntää

Sovelin jäsenjärjestöissä on ja tapahtuu merkittävää kansanterveyttä edistävää liikuntatoimintaa. Monenlaisen vapaaehtoistyöhön perustuvan toiminnan lisäarvona on vertaistoiminta. Se taas mahdollistaa turvallisen ja tutun ympäristön harrastaa omana itsenään ja rajoituksineen.

Euroopan komissio on asettanut vapaaehtoistyön teemavuodelle 2011 tavoitteiksi muun muassa vapaaehtoistyön organisoinnin ja laadun tukemisen. Jotta komission tavoitteita

saavutetaan, tarvitaan kunnilta enemmän panostusta vapaaehtoistyön kehittämiseen ja tukemiseen.

Myös järjestöjen on hyvä miettiä omaa toimintaansa ja arvioida yhteistyön mahdollisuuksia. Esimerkiksi kunnan kanssa

kannattaa tehdä yhteistyötä, jotta oma erityisryhmä tulee huomioitua. Tärkeää on miettiä yhteistyötä myös muiden järjestöjen kanssa: miten voimme yhdistää toimintaamme välttääksemme päällekkäistä toimintaa.

Liikuntaa on mahdollista toteuttaa niin, että ei lähdetä kehittämään rajoitteista liikuntaa vaan sovellettua yhdessäolemista ja tekemistä. Esimerkiksi sisäcurlingia tai bocciaa pelatessa on sama, istutko pyörätuolissa tai seisotko. Tärkeintä on yhdessäolo ja liikunta.

Lisäarvona yhteiselle toiminnalle on, että siinä kukin tulee korostetusti hyväksytyä joukkoon omana itsenään ja rajoituksineen, tasavertaisena ihmisenä. Näin pystytään maldaltamaan myös ennakkoluuloja ja lisäämään hyväksyntää, niin itsen kuin muidenkin. Se lisää solidaarisuutta ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta.

Järjestöjen välisessä yhteistyössä on kysymys myös aktiivisesta kansalaistoiminnasta, osallistumisesta yhdessä oman kunnan palvelujen kehittämiseen, arviointiin sekä niihin vai-

kuttamiseen. Kuntien on helpompi jakaa omia resurssejaan järjestöjen käyttöön, kun esimerkiksi päällekkäisistä toiminnoista vapautetaan resursseja vaikkapa erityistä tukea tarvitseville.

Järjestöjen yhteistyö ja vapaaehtoistyö lisäävät myös tärkeitä oppimisen mahdollisuuksia, koska vapaaehtoistyöskentely voi tuottaa uusia taitoja ja sosiaalisia verkostoja.

”**Sisäcurlingia tai bocciaa pelatessa on sama, istutko pyörätuolissa tai seisotko.**”



Niko Romo



Sivuvaunufillari huristeli kilpailun kolmanneksi

Makein apuväline ikinä -kilpailu keräsi yhteensä 50 ehdotusta

Turku 2011 Sillanrakentajat-hankkeen apuvälinekilpailu innosti mukaan 36 eri osanottajaa ja 50 ehdotusta eri puolilta Suomea.

– Monipuoliset kilpailuehdotukset vaihtelivat suunnitelman asteella ole-

vista ideoista pitkälle vietyihin ja valmiisiin tuotteisiin, kertoi kilpailun projektipäällikkö **Riitta Nissilä**.

Kilpailuraatiin kuului sekä suunnittelun ja muotoilun ammattilaisia että apuvälineiden käyttäjiä. Raati kävi ehdotukset läpi järjestelmällisesti, ja lopulta voittajaksi seuloutui **Minna Viitalähteen** ja **Petri Rimpeläisen** RuisRanne.

Toisen palkinnon vei **Karoliina Jussilan** KupixI-lasinpideke ja kolmannen palkinnon otti **Mika Kaartisen, Olli Erkkilän** ja **Taisto Salon** sivuvaunufillari.

Kilpailun järjestivät yhteistyönä Kynnys ry, Aboa Vetus & Ars Nova -museo, ED-Design Oy, Respecta Oy, Turun AMK muotoilun koulutusohjelma sekä Turku 2011 -säätio. **x**



Mika Kaartinen

Sivuvaunufillarin yksityiskohdat on mietitty huolella. Esimerkiksi kuljettajan istuin on riittävän alhaalla vakauden lisäämiseksi ja renkaat on suojattu niin, ettei kyytiläinen ulotu vahingossa pinnoihin. Sivuvaunun jalkatilaan mahtuu myös matkatavaroita.

Ranteeseen kiinnitettävä kanto-koukku voitti kisan

RuisRanne vaikuttaa toimivalta arki-liikkumisen apuvälineeltä. Toistaiseksi käytännön kokemukset kuitenkin puuttuvat, sillä välineestä on olemassa vasta havainnekuva ja suunnitelma.

RuisRanteen toinen kehittäjä **Minna Viitalähde** kertoo idean synnystä:

”Törmäsin netissä tähän kilpailuun ja ajatus ikäihmisistä kantamassa kauppakasseja tuli mieleeni. Ajattelin, että miksei tähän ole kehitetty mitään apuvälinettä – jotain, mikä ei rasitaisi sormia.

Aloin piirtelemään malleja kantamiseen liittyvistä apuvälineistä ja kysyin puolisoni projektiin mukaan. Hän osaa käyttää 3D-mallinnusohjelmia ja on muutenkin mekaniikka-alan ihmisiä minun ollessa ideoija ja visualisti.

Vasta myöhemmin huomasimme, että kantokoukkuahan voi todellakin käyttää ihan kuka tahansa, eivät ainoastaan iäkkäät ja reumasairaat.” x



Petri Rimpeäinen

Havainnekuva RuisRanteesta kertoo, miten keksintöä voisi käyttää apuna kassin kantamisessa.

RuisRanteen idea

- ▶ RuisRanne mahdollistaa painavamman kassin kantamisen heikentyneestä puristusvoimasta huolimatta. Sormia voi pitää rentona ja antaa ranteen hoitaa kantamisen. Halutessa myös ovien aukaisu onnistuu koukun avulla.
- ▶ RuisRanteessa on helppokäyttöinen tarranauhakiinnitys. Itse koukku on läpinäkyvää akryylimuovia, jolloin sen käyttö on lähes huomaamatonta. Ranneke on käyttäjäturvallista pehmustettua punoskangasta.
- ▶ RuisRanne on vielä kehittelyasteella. Jatkokehittelystä ja tuotannosta kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä: minna.viitalahde@emido.fi

Fillarista haluttiin toimiva ja kaunis

Mika Kaartinen kertoo sivuvaunufillarin synnystä ja käytöstä:

Kolme vuotta sitten aloin kehitellä ystävänä kanssa ajatusta sivuvaunullisesta polkupyörästä. Yritin löytää sellaista, jotta pääsisin paremmin liikkumaan ja ulkoilemaan nyt 5-vuotiaan vaikeasti kehitys- ja liikuntavammaisen poikani kanssa. Pelkkä rattailla liikkuminen alkoi jo kyllästyttää meitä kumpaakin.

Pyöräily kiinnosti, mutta poikani ei pysty istumaan normaalissa polkupyörän lastenistuimessa. Toisaalta polkupyörän perään kiinnitettävässä kärryssä lapsi jäi niin kauas taakse, ettei kommunikointi ja lapsen voinnin seuranta matkan aikana onnistunut. En löytänyt meille sopivaa sivuvaunupolkupyörää valmiina. Kuulin myös paljon epäilyjä sellaisen toimivuudesta ja käytettävyydestä. Onneksi ystävänä löysi fillarirakentajan, joka otti haasteen vastaan.

Suunnittelu lähti liikkeelle käyttötavasta, lapsen asettamista vaatimuksista ja turvallisuudesta. Polkupyörän rakentaja mukautti tekniikan palvelemaan käyttötarvetta erinomaisesti. Lisäksi hän kiinnitti erityistä huomiota siihen, että pyörästä tulee hyvännäköinen.

Pyörän pituudeksi tuli 248, leveys 117 ja korkeus 98 senttiä. Rakentamisessa on käytetty vanhaa polkupyörän runkoa, huonekaluputkea, peltiä ja pyörätuolin pyörää. Vaihteisto, jarrut ja pyörät on hankittu valmiina.

Käytössä hyväksi havaittu

Pyörä on nyt ollut käytössä ensimmäisen kesän ja kokemukset ovat olleet pelkästään hyviä. Kyytiläinen kokee sivuvaunun kyydissä uudenlaisen vauhdin, liikkeen ja tärinän. Ilmavirta puhaltaa kasvoille ja matkan edetessä on mukava havainnoida ympäristön värejä, ääniä ja tuoksua. Myös kuljettajalle

pyöräily on hauskaa puuhaa. Samalla se toimii lähes huomaamatta tehokkaana kuntoiluna.

Pyörän ajettavuus on hyvä. Se kääntyy vakaasti, on tasapainoinen alamäissä, nousee pikkuvaihteilla mukavasti ylämäkeen ja kulkee mukavasti sora-teilläkin. Pyörän huolto ei eroa normaalipolkupyörästä.

Sivuvaunufillarointi on helppoa meille kummallekin. Kypärien lisäksi emme tarvitse muita lisävarusteita ja pärjäämme reissussa kahdestaan. Meidän ei tarvitse erikseen matkustaa harastuksen äärelle vaan pääsemme matkaan heti kotipihasta.

Etukäteen mietitytti, miten vastaan tulijat suhtautuvat kulkuneuvomme. Lopulta en ole koskaan tavannut liikenteessä niin iloisia ja seurallisia ihmisiä kuin viime kesän pyöräretkillä. x

Lisätiedot:

mika.kaartinen@kaartila.com



Jaana Teräväinen

Anneli Sakki keskittyi pukan heittoon Parkiadeissa 15. huhtikuuta.

Soveltavaa liikuntaa 2011

SoveLin jäsenjärjestöt ovat oman jäsenistönsä liikunnan ja terveyden asiantuntijoita.

Paikallisilla yhdistyksillä on satoja omia tai yhteisiä liikuntaryhmiä sekä muuta liikuntatoimintaa.

Valtakunnalliset järjestöt tarjoavat yhdistystensä jäsenille liikuntakoulutuksia, -kurseja, -lomaa ja tapahtumia sekä tietoa ja neuvontaa.

Poimintoja järjestöjen valtakunnallisista ja alueellisista tapahtumista 2011:

Aivoliitto

- ▶ 10.5. kansainvälinen Aivohalvauspäivä
- ▶ Boccia-mestaruuskisat

Suomen CP-liitto

- ▶ 21.5. Soveltavan liikunnan päivä Salossa
- ▶ 27.5. mukana Kesäyön Marssilla Vantaalla
- ▶ 8.–9.10. CP-boccian 25-vuotisjuhlakilpailut Lappeenrannassa

Diabetesliitto

- ▶ 28.–29.5 Diabetesyhdistysten lentopalloturnaus Tampereella
- ▶ Ruskaretkiä ja vaelluksia, hiihtotapahtuma, pyöräretki Ahvenanmaalle, perheitten liikuntapäiviä, liikunnan teemapäiviä, kesäolympialaiset
- ▶ SuomiMies-rekkakiertueella

Epilepsialiitto

- ▶ Liikuntatapahtumia lapsiperheille, aikuisille, senioreille ja nuorille
- ▶ Liikuntalomia omana toimintana tai yhteistyössä muiden kanssa

Hengitysliitto

- ▶ 3.5. Maailman Astmapäivä
- ▶ 16.11. Keuhkohtaumapäivä
- ▶ SuomiMies-rekkakiertueella
- ▶ 30.10. Vie ystävän Keuhkot pihalle -päivä

Lihastautiliitto

- ▶ Sähköpyörätuolialibandy: SM- ja Finlandia-sarjat käyntiin syksyllä.
- ▶ Sähköpyörätuolijalkapallo: tulossa uuden lajin promotilaisuuksia

Mielenterveyden keskusliitto

- ▶ 16.–17.4. Palloilulajien 10-vuotismestaruusturnaus Turussa ja Naantalissa
- ▶ 27.8. Yleisurheilun mestaruuskilpailut Mikkelissä.
- ▶ Tanssiva mieli -kurseja ja tapahtumia

Suomen Mielenterveysseura

- ▶ Yhteistyötapahtumia:
- ▶ Ikäihmisten Rollaattorimarsseja eri puolilla Suomea
- ▶ Sykettä syksyyn -liikuntatapahtuma Rovaniemelle
- ▶ Perheliikuntatapahtumia, kuten isänpäivän tapahtuma Espoossa

Suomen MS-liitto

- ▶ 8.–10.4. Pohjoisen alueen liikuntapäivät jäsenille
- ▶ 8.4. soveltavan liikunnan seminaari ammattilaisille ja yhdistysväelle
- ▶ Melontakurssi jäsenille kesäkuussa Kaarinassa, kurssilaiset osallistuvat Suomi meloo -kanoottiviestiin

Suomen Parkinson-liitto

- ▶ 11.–17.4. Valtakunnallinen Parkinson-viikko
- ▶ Tervaturnaus Pohjois-Suomessa
- ▶ 15.4. Parkkiadit Tampereella
- ▶ Parkinson-golf -tapahtuma Levillä kesäkuussa ja 26.8. Turussa
- ▶ Luontoliikuntalomia

Psoriasisliitto

- ▶ Helmikuun alussa Psori-viikko ja 3.2. Valon päivä
- ▶ 29.10. Maailman psoriasispäivä

Suomen Reumaliitto

- ▶ 16.3. Keltaisen Nauhan päivä
- ▶ SuomiMies-rekkakiertueella TULE-huoltamo liikkuvuustesteineen
- ▶ 14.5. Liiku terveemmäksi -päivän kävelytempaukset
- ▶ 12.10. Kansainvälinen Reumapäivä ja reumaviikko (vko 41)

Suomen Selkäliitto

- ▶ 2.–8.5. Lajikokeiluviikko yhdistyksille
- ▶ 17.–18.9. Syystapahtuma Ikaalisten Kylpylässä
- ▶ 16.10. Maailman Selkäpäivä

Suomen Sydänliitto

- ▶ 29.9. Maailman sydänpäivä
- ▶ 18.8. Sydän golf -kilpailu
- ▶ SuomiMies-rekkakiertueella

Ota yhteyttä järjestöjen liikunnan yhteys henkilöihin ja kysy lisää!

HUOM: Paikallinen liikuntatoiminta on yhdistyksissä

Paikallisista liikuntaryhmistä ja tapahtumista vastaavat järjestöjen paikallisyhdistykset. Ota rohkeasti yhteyttä oman alueesi yhdistykseen ja lähde mukaan liikkumaan!

Jäsenten liikuntatoimintaa

esitellään laajemmin nettisivulla: www.soveli.fi/tule-liikkumaan



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY

OTA YHTEYTTÄ!

Soveltava Liikunta SoveLi ry
Yliopistonkatu 31, 20100 Turku
www.soveli.fi
etunimi.sukunimi@soveli.fi

Reetta Kettunen, ts. toiminnanjohtaja
Aleksanterinkatu 21 A, 5. krs,
33100 Tampere
puh. 040 511 5941

Heidi Hölsömäki, tiedottaja
Aleksanterinkatu 21 A, 5. krs,
33100 Tampere
puh. 050 544 1028

Terhi Pihlajaniemi, ts. suunnittelija
Yliopistonkatu 31, 20100 Turku
puh. 040 551 4468

Tinja Saarela, projektipäällikkö
(yhteystiedot varmistuvat myöhemmin,
www.soveli.fi > Yhteystiedot)

JÄSENJÄRJESTÖJEN LIIKUNNAN YHTEYSHENKILÖT

Aivoliitto ry

Virpi Lumimäki, aluesihtööri
Korkalonkatu 18, 96200 Rovaniemi
puh. 040 7375 879
virpi.lumimaki@stroke.fi

Allergia- ja Astmaliitto ry

Hannele Kiviranta, aluepäällikkö
Kauppakatu 1, 60100 Seinäjoki
puh. 06 4232 573 ja 040 5259 055
lansisuomi@allergia.fi

Epilepsialiitto ry*

Jorma Lahikainen, aluesihtööri
Hämeenkatu 13 B, 4. krs.
33100 Tampere
puh. 09 3508 2319, 040 511 0109
jorma.lahikainen@epilepsia.fi

Hengitysliitto Heli ry*

Janne Haarala,
liikunnan suunnittelija
Hämeenkatu 15 B, 4. krs, PL 832,
33101 Tampere
puh. 020 757 5104
janne.haarala@hengitysliitto.fi

Lihastautiliitto ry

Sirpa Kälviäinen, järjestösuunnittelija,
liikuntavastaava
Perillistenkatu 3, 53100 Lappeenranta
puh. 050 5992 472
sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi

Mielenterveyden keskusliitto ry*

Aino Hokkanen, vs. liikuntasihtööri
Hämeenkatu 13 B 4. krs, 33100 Tampere
puh. 050 383 0236
aino.hokkanen@mtkl.fi

Psoriasisliitto-Psoriasisförbundet ry

Hanna Järvinen, fysioterapeutti
Fredrikinkatu 27 A 3, 00120 Helsinki
puh. 040 455 3378
hanna.jarvinen@psori.fi

Suomen CP-liitto ry*

Tiia Kantanen, ts. liikuntasuunnittelija
Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki
puh. 09 2511 9053 tai 040 4553 378
tiia.kantanen@cp-liitto.fi

Suomen Diabetesliitto ry

Petteri Bjurström, järjestösuunnittelija
Kirjoniementie 15, 33680 Tampere
puh. 03 2860 428 tai 0400 723 662
petteri.bjurstrom@diabetes.fi

Suomen Mielenterveysseura ry

Sinikka Kaakkuriniemi, järjestöjohtaja
Maistraatinportti 4 A, 00240 Helsinki
puh. 09 615 516
sinikka.kaakkuriniemi@mielenterveysseura.fi

SoveLin
jäsenjärjestöt ja
niiden 126
paikallisyhdistystä
ovat aktiivisia liikunnan
toimijoita ja oman
jäsenistönsä liikunnan
asiantuntijoita.

Suomen MS-liitto ry*

Riitta Samstén, erikoissuunnittelija
PL 15, 21251 Masku
puh. 0400 828 536
riitta.samsten@ms-liitto.fi

Suomen Nivelyhdistys ry

Jyrki Laakso, toiminnanjohtaja
PL 1328, 00101 Helsinki
puh. 044 5544 555
jyrki.laakso@niveltieto.net

Suomen Parkinson-liitto ry*

Taina Piittisjärvi, kurssivastaava/
fysioterapeutti, liikuntatyöntekijä
Suvilinnantie 2, 20900 Turku
puh. 02 2740 435
taina.piittisjarvi@parkinson.fi

Suomen Reumaliitto ry*

Outi Pautamo, ts. liikuntasuunnittelija
Kuntoutumiskeskus Apila
Reumantie 6, 36200 Kangasala
puh. 03 2716 336 tai 0400 596 869
outi.pautamo@reumaliitto.fi

Suomen Selkäliitto ry

Pirjo Ailanto,
selkäneuvoja/suunnittelija
Yliopistonkatu 31, 20100 Turku
puh. 040 553 1941
pirjo.ailanto@selkaliitto.fi

Suomen Sydänliitto ry*

Annukka Alapappila,
liikunta-asiantuntija
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki
puh. 09 7527 5241
annukka.alapappila@sydanliitto.fi

* Järjestö saa opetus- ja kulttuuri-
ministeriöstä liikuntatoiminnan
perusavustusta.



SoveLin Liikkeelle-koulutukset on tarkoitettu paikallisyhdistysten liikunnasta vastaaville henkilöille ja vertaisohjaajille. Koulutukset antavat tietoa ja voimavaroja yhdistyksen liikuntatoimintaan.

Koulutusten tilaajina voivat olla SoveLin jäsenjärjestöt, paikallisyhdistykset, kunnat ja muut liikunnan toimijat.

**Yhdessä
enemmän
liikuntaa!**

Tilaa SoveLin koulutuksia

Vuoden 2011 aikana kaikille avoimet Liikkeelle -peruskoulutukset toteutetaan yhteistyössä kunnan ja Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n kanssa. SoveLilta voi tilata myös räätälöityjä tilauskoulutuksia. Suunnittele nyt koulutustapahtuma ja tilaa teille sopiva koulutuskokonaisuus!

Liikkeelle-peruskoulutus 2 pv

Koulutus antaa eväitä liikuntatoiminnan aloittamiseen ja kehittämiseen. Tutustutaan soveltavan liikunnan paikallisiin lähtökohtiin ja keskustellaan liikunnan järjestämisen mahdollisuuksista.

Koulutuksessa pohditaan liikuntavastaavan rooleja ja tehtäviä sekä pohditaan miten liikuntavastaavat voivat motivoida jäseniään mukaan liikkumaan.

Ryhmätyönä suunnitellaan liikuntatapahtuma, koulutus, liikuntakurssi tai lajikokeilu. Samalla luonnostellaan, miten ne saadaan osaksi yhdistyksen toimintasuunnitelmaa, talousarviota ja markkinointia. Liikuntalajikokeiluina perehdytään golfiin, pehmolentopalloon tai curlingiin.

Liikkeelle yhdessä -jatkokoulutus 2 pv

Koulutus tukee paikallisyhdistysten liikuntatoiminnan kehittämistä. Koulutuksessa mietitään paikallisesti liikunnan järjestämisen mahdollisuuksia ja yhteistyömuotoja yhdessä yhdistysten, kunnan, liikuntaseurojen ja muiden liikunnan toimijoiden kanssa. Pohditaan soveltavan liikunnan

mahdollisuuksiin liittyviä vaikuttamiskeinoja, teemoja ja tiedottamista.

Koulutuksessa käsitellään myös yhdistysten liikuntatoiminnan pulmatilanteita. Koulutuspäivien välillä osallistujat tekevät yhdistyksen liikuntatoimintaan kehittävän välitehtävän. Päivän aikana tutustutaan joihinkin sovellettuihin liikuntamuotoihin.

Liikkeelle-virikepäivä

Koulutus tarjoaa virikkeitä oman yhdistyksen liikuntatoiminnan monipuolistamiseksi. Päivän aikana tutustutaan uusiin sovellettuihin liikuntamuotoihin kuten tasapainoharjoitteluun, tanssimuotoihin ja pelisovelluksiin.

Koulutuksessa pohditaan yhdistyksen liikuntatoiminnan pulmatilanteita ja ajankohtaisia liikuntaan liittyviä asioita. Virikepäivän avulla yhdistys voi tehdä alueellaan tunnetuksi omaa liikuntatoimintaansa.

Ilmoittaudu seuraavaan Liikkeelle-peruskoulutukseen

Seuraava Liikkeelle-peruskoulutus järjestetään 17.–18.9.2011 Lapin urheiluopistolla Rovaniemellä.

Lisätiedot: katriina.merkkiniemi@rovaniemi.fi
tai puh. 040 5625 337

**Seuraa syksyn muita koulutuksia
osoitteessa:
www.soveli.fi/koulutukset**



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY

Kysy lisää SoveLin koulutuksista:

ts. suunnittelija Terhi Pihlajaniemi, puh. 040 551 4468, koulutus@soveli.fi
ts. toiminnanjohtaja Reetta Kettunen, puh. 040 511 5941