

Virveli

• *virtaa verkostoihin liikunnasta*



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY

Virveli veti liikkeelle

SoveLin Virveli – virtaa verkostoihin liikunnasta -hanke 2006–2009 kehitti malleja paikalliseen ja toimivaan terveyttä edistävään liikuntaan. Voimaa haettiin etenkin kuntien ja yhdistysten yhteistyöstä.

Seuraavilta sivuilta voit lukea, millaisia ratkaisuja Virvelin viidellä pilottipaikkakunnalla löydettiin.

Uusia liikuntaryhmiä,
lisää vapaaehtoisia, yhdistysten ja
kuntien yhteisiä tapaamisia, yhteisiä
liikuntatapahtumia, bocciaryhmiä
ja salivuoroja, uusia ammattilaisia
kuntiin, välinelainaamo, lajikoikeiluja,
liikuntavälineisiin
tutustumista...

Virveli

• *virtaa verkostoihin liikunnasta*

Virveli-hanke toteutettiin vuosina 2006–2009 viidessä Lounais-Suomen kunnassa: Turussa, Huittisissa, Ulvilassa, Raumalla ja Halikossa. Hanketta koordinoi Soveltava Liikunta SoveLi ry.

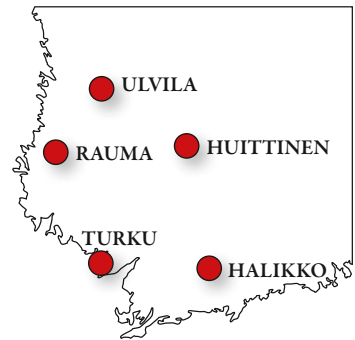
Virvelin yksi tärkeä tavoite oli vahvistaa liikuntatoimintaan osallistuvien tahojen yhteistyötä pilottikunnissa. Erityisesti paikalliset kansanterveys- ja vammaisyhdistykset haluttiin saada mukaan liikunnan verkostoon. Jokainen viidestä kunnasta uskoi yhdistysten mahdollisuuksiin ja onnistui kehittämään itselleen sopivia ratkaisuja, kukin omista lähtökohdistaan.

Virvelin tavoitteita

- ☒ Yhä useampi pilottikuntien asukas liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.
- ☒ Paikallisten yhdistysten liikuntatoiminta vastaa entistä paremmin jäsenten tarpeita.
- ☒ Kuntien soveltavan liikunnan edellytykset kehittyvät ja syntyy uusia ja toimivia liikunnan yhteistyömalleja.

Virvelin tuloksia

- ☒ Lisää yhteistyötä ja uusia verkostoja
 - kuntien ja yhdistysten välille
 - yhdistysten kesken
 - kuntien omaan hallintoon
 - kuntien välille.
- ☒ Yhdistysten liikuntavastaavien osaaminen kasvoi ja roolit selkiytyivät.
- ☒ Soveltavan liikunnan arvostus ja tuntemus kasvoivat kuntien henkilöstön keskuudessa.
- ☒ Uusia ja entistä monipuolisempia liikuntatiloja ja -ryhmiä.
- ☒ Yhteisiä tapahtumia, messuja ja koulutuksia.
- ☒ Välineiden hankintaa, kokeilua ja lainaamista.
- ☒ Entistä enemmän tyytyväisiä liikkujia!



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY

Virveli-esite

Soveltava Liikunta SoveLi ry

Toimitussihteeri Heidi Hölsömäki

Toimittaja Mari Vehmanen

Kuvat

Jussi Partanen (3, 4, 5, 6, 12, 14, 15)

Mari Männistö (3, 7, 8, 10, 11)

Heidi Hölsömäki (9, 16)

Mari Vehmanen (13)

Painohäme Oy, Ylöjärvi 2009

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma/
Liikunnan ja kansanterveyden
edistämissätiö LIKES on tukenut
esitteen painamista. Esite on osa
Virveli-hankkeen loppuraporttia.

Halikko, 7



Marita Yli-Rajala otti nelikymppisenä liikunnan elämäntavakseen. Lihastreuman puhkeaminen sai vain hiukan keventämään harjoittelua.

Huittinen, 14



Sisäcurlingista tuli uuden liikuntavälinelainaamon suosikkituote.

Ulvila, 4



Uvilan esteetön Kaskelotti ja uimaryhmät ovat kaikille avoinna.

Rauma, 12



Sydänyhdistyksen Reima Varho kannustaa raumalaisia ulkoilemaan.

Turku, 9



Nivelyhdistyksen Marja-Liisa Salminen esitteli liiukestekalossia 87-vuotiaalle Aino Långströmille yhdistysten Tules-toimintapäivässä.



Vesijumpparyhmät täyttävät Ulvilassa päivystä toiseen. Ohjaajana Katja Tähti.

Soveltava liikunta ui sisään Ulvilan liikuntapalveluihin

Raja-aidat kaatuivat Ulvilassa, kun koko kaupunki otti uuden vapaa-aikakeskuksen omakseen.

Ulvilan ylpeys, vapaa-aikakeskus Kaskelotti kuvastaa erinomaisesti kaupungin uudenlaista ajattelua liikunta-asioissa.

Suosittu Kaskelotti vetää puoleensa monenlaisia käyttäjäryhmiä: lapsiperheitä, ikääntyneitä, vammaisia ja niin edelleen. Uimahalli pesutiloineen on täysin esteetön, samoin kuntosali. Myös lähes kaikki Kaskelotissa kokoontuvat liikuntaryhmät ovat sellaisia, että niihin voi osallistua iästä, kunnosta ja liikkumisen rajoitteista riippumatta.

– Me tosiaan olemme luopuneet keinotekoisista karsinoinneista. Tarjoamme terveystoiminnan palveluita, joissa soveltava liikunta kulkee mukana yhtenä erittäin tärkeänä osana, vapaa-aikaohjaaja **Markku Nevala** sanoo.

Sama asenne näkyy myös hinnoittelussa. Kaskelotin pääsymaksut ovat kohtuulliset kautta linjan ja erityisryhmille vielä muitakin edullisemmat. Esimerkiksi 75 vuotta täyttänyt ulvilalainen maksaa ohjatusta jumppasta, uinnista ja saunomisesta yhteensä pyöreän euron.

Ei siis ihme, että ikääntyneet ovat



Kaskelotin valmistuminen räjäytti kaupungissa varsinaisen liikuntabuumin, Markku Nevala toteaa tyytyväisenä.

löytäneet tiensä liikunnan pariin. Ryhmät täyttyvät päivästä ja viikosta toiseen. Ja mikä mukavinta, myös miehet ovat innostuneet kuntoilemaan.

– Kaiken tämän merkitys on valtava sekä inhimillisesti että taloudellisesti, vaikka hyötyjä on vaikea osoittaa lukuina. Ikäihminen, joka käy täällä reippailemassa kolmesti viikossa, pärjää varmasti kotona pidempään kuin huonokuntoisempi ikätoverinsa, Markku Nevala sanoo.

Hän huomauttaa, että liikunnalla

on myös tärkeä sosiaalinen puolensa.

– Täällä hallissa kokoontuu päivittäin varsinainen vesiparlamentti.

Soveltaminen tärkeä osa työtä

Uusi ajattelu näkyy myös henkilökunnan työnkuvassa. Kaskelotin valmistuminen pari vuotta sitten lisäsi kaupungin liikuntatarjontaa niin paljon, että oli tarpeen palkata kaksi uutta kokopäiväistä ohjaajaa. Heidän rekrytoinnissaan soveltavan liikun-

nan osaaminen oli yksi tärkeimmistä kriteereistä.

Laura Rantala, toinen uusista ohjaajista, kertoo näkevänsä erityisliikunnan merkityksen päivittäin.

– Soveltava liikunta muodostaa hyvin ison osan työstämme: asiakkaiden tarpeet ovat nykyään hyvin monenlaisia. Ikääntyneiden liikkujien ohjaaminen alkaa olla jo ihan perustyötä.

Laura Rantala kertoo työskentelevänsä aina vain enemmän myös vammaisten lasten ja nuorten kanssa. Ulvilalaisen Olavin erityiskoulun koulun oppilaille on alkanut Kaskelotissa viisi omaa uimakouluryhmää.

– Näiden ryhmien ohjaaminen on haastavaa ja samalla uskomattoman palkitsevaa. Oppiminen tapahtuu pienen askelin, mutta kun rentous ja varmuus vedessä löytyvät, lasten fiilis on yksinkertaisesti mahtava.

Laura Rantala mainitsee myös Kaskelotin perhesaunan, joka on varattavissa henkilökohtaiseen käyttöön pienestä lisämaksusta. Sen ovat löytäneet pyörätuolia käyttävät asiakkaat, joiden on mukava lölytellä rauhassa oman avustajan tai perheenjäsenen kanssa.

– Täällä Kaskelotissa vallitsee kävijöiden kesken hieno yhteishenki. Asiakkaat ovat huomanneet, että tämä tosiaan on aivan kaikenlaisten ihmisten paikka, Laura Rantala sanoo.

Markku Nevalan mukaan Virveli-hanke on omalta tärkeältä osaltaan tukenut Ulvilan siirtymistä uudenlaiseen liikunta-ajatteluun.

– Pilottikuntana oleminen on varmasti vauhdittanut tätä perusteellista asennemuutosta. Hanke on myös tarjonnut paljon uusia ideoita ja näkökulmia omaan työhömmö.

Soveltava liikunta?

- ☞ Virveli-hankkeen painopisteenä oli soveltava liikunta, josta käytetään usein myös nimitystä erityisliikunta.
- ☞ Liikunnan soveltamista tarvitsevat ihmiset, joiden toimintakyky on alentunut tilapäisesti tai pysyvästi vaikka pitkäaikaissairaudesta, vamman tai ikääntymisen vuoksi.
- ☞ Soveltaminen tarkoittaa esimerkiksi liikuntatilojen, välineiden, sääntöjen tai ohjaamisen muuttamista niin, että liikunta sopii jokaiselle osallistujalle.
- ☞ Kun liikunta on suunniteltu hyvin, liikkujat eivät edes huomaa soveltamista!



Kaskelotin avarat ja valoisat allastilat ovat täysin esteettömät.

Marita Yli-Rajalan mielestä kuntaliitos ei ainakaan heikentänyt Halikon liikuntapalveluita.



Halikossa liikutaan lähellä

Halikon kunta yhdistyi Saloon mutta sai pitää omat soveltavan liikunnan palvelunsa.

Entisessä Halikon kunnassa Virveli-hanke osui historialliseen hetkeen. Vuoden 2008 päättyessä Halikko itsenäisenä kuntana lopetti olemassaolonsa ja sulautui kahdeksan muun pikkukunnan kanssa Saloon.

Kuntaliitoksen tiimellyksessä Halikon soveltavan liikunnan palveluille ei käynyt ollenkaan hullummin. Virveli-hankkeen ansiosta säännöllisesti kokoontuvien erityisliikuntaryhmien lukumäärä nousi kahdesta kukseen, ja kaikki ryhmät ovat jatkaneet myös kuntien yhdistymisen jälkeen.

Hankkeen aikana vakinaistettu Halikon liikunnanohjaajan toimi on niin ikään säilynyt. Vaikka Jani Nur-

men työnantaja on nyt Salon kaupunki, työskentelee hän silti entiseen tapaan halikkolaisten kuntoilijoiden palveluksessa.

– Asiakkaideni suuntaan liitos ei ole siis juuri näkynyt, vaikka moni heistä pelkäsi muuta. Itselläni kiireen sijaan on lisääntynyt etäisyyksien kasvettua: toimistoni siirtyi Salon keskustaan, vaikka varsinainen työmaa pysyi paikallaan.

Räätälöityä palvelua kotikulmilla

Nurmen mielestä on ollut joka tapauksessa tärkeää pitää erityisliikunnan palvelut lähellä niiden käyttäjiä.

– Välimatka nousee helposti osallistumisen esteeksi, sillä monelta iäkkäältä tai pitkäaikaissairaalta ajokort-

ti puuttuu, Jani Nurmi kertoo.

Reilun 9 000 asukkaan Halikossa liikuntaresurssit ovat luonnollisesti rajalliset, mutta pienuudesta on Jani Nurmen mukaan myös etua.

– Ihmiset ja heidän elämäntilanteensa oppii oikeasti tuntemaan: asiakkaiden kanssa törmäillään ja vaihdetaan kuulumisia kylillä ja kauppareissuilla. Tämän ansiosta palveluiden tarkkakin räätälöinti onnistuu.

Pienellä paikkakunnalla liikuntaryhmän kokoontuminen on myös tärkeä sosiaalinen tapahtuma. Jumpaamisen lomassa vaihdetaan kuuluisia ja päivitellään maailman meinoa.

Jani Nurmen työpäivistä soveltavan liikunnan ohjaaminen muodostaa ison ja erittäin mieleisen osan.

– Erityisryhmien vetäminen tuo



Jani Nurmen ohjaus takaa, että Marita Yli-Rajala harjoittelee juuri itselleen sopivalla tavalla.

mukavaa vastapainoa esimerkiksi lapsiryhmien hulinalle. Soveltavan liikunnan asiakkaiden kanssa saamme keskittyä rauhassa heidän tarpeisiinsa. He arvostavat palveluita ja tulevat aina liikkumaan hyvillä mielin. Myös tuloksia näkyy ilahduttavan nopeasti – sekä fyysisiä että psyykkisiä.

Kehitettävää silti riittää. Jani Nurmen mukaan polttavin kysymys on se, miten kaikkein syrjimmässä asuvat halikkolaiset saataisiin liikuntapalveluiden pariin.

Muita tuloksia Halikossa:

- ☞ Uusien välineiden hankintaa esimerkiksi tasapainoryhmään.
- ☞ Terveyskeskuksessa kaikille avointa liikuntaneuvontaa.
- ☞ Liikuntaretkiä ja -tapahtumia.

Punttitreeni pitää vireessä

Halikkolaisen **Marita Yli-Rajalan** arkeen liikunta kuuluu olennaisena osana. Pirteä seitsenkymppinen leidi innostui kuntoilemaan tosissaan 40 ikävuoden korvilla.

– Sitä ennen työ ja perhe tahtoivat viedä kaiken ajan. Mutta nyt olen tosiaan liikkunut aktiivisesti jo kolme vuosikymmentä.

Ylirajalan viikon liikuntaohjelmaan kuuluu ohjattu kuntosalivuoro ja ikäihmisten tasapainojumppa. Lisäksi hän muun muassa ulkoilee koiran kanssa ja käy uimahallissa.

Polymyalgian eli lihasreuman puhkeaminen viime keväänä on pannut Yli-Rajalan keventämään hieman harjoitteluaan.

– Erityisesti kuntosalilla vastuksia on täytynyt pienentää. Tähän asti olen tottunut treenaamaan aika isoilla painoilla.

Liikunnasta luopuminen ei ole silti käynyt mielessäkään.

– Nyt vasta tarvitsenkin kuntoilua, sillä ilman sitä vointi heikkenee nopeasti. Ja niin kauan aion jatkaa kuin vain suinkin pystyn.

Halikon liikuntapalveluihin Yli-Rajala on ollut oikein tyytyväinen.

– Ohjaajamme pitää tarkasti huolen, että kaikki tapahtuu turvallisesti ja että meidän osallistujien erilaiset rajoitukset otetaan huomioon. Toisaalta hän ei päästä meitä liian helpolla: välillä tehdään myös haastavampia juttuja.

Liikunnan henkistä merkitystä ei Marita Yli-Rajalan mielestä voi korostaa liikaa.

– Ryhmissä on aina hauskaa. Olen sitä paitsi saanut niissä uusia tuttavuuksia, joiden kanssa olemme tekemisissä muutenkin.

Turun yhdistykset löysivät toisensa

Turussa Virveli-hanke auttoi yhdistysten liikuntavastaavia tutustumaan toisiinsa. Tuloksena on ollut virkeää yhteistyötä, jota aiotaan myös jatkaa.

Yhteistyössä on voimaa. Tämä vanha totuus on jälleen kerran tullut todistetuksi Turun Virveli-hankkeessa.

Projektin näkyvin saavutus on ollut se, että paikalliset kansanterveys- ja vammaisyhdistykset ovat löytäneet toisensa. Tuloksena on jo nyt esimerkiksi jaettuja hallivuoroja ja kimpassa järjestettyjä tapahtumia.

– Aiemmin kaikki täkäläiset yhdistykset puuhailivat liikunta-asioissa pitkälti itseksensä, Turun Seudun Reumayhdistyksen liikuntavastaava **Riitta Soini** kertoo.

Yhteistyön saaminen alkuun vaati Turun kaupungin vetoapua. Liikuntatoimi lähestyi yhdistysten liikuntavastaavia ja pyysi heidät saman pöydän ääreen. Kasaan saatiin parinkymmenen hengen innokas porukka, joka alkoi kokoontua säännöllisesti.

– Yhdistysten yhteistyö ei viriä itseksensä. Jonkun ulkopuolisen täytyy sysätä homma käyntiin, ja kunnalle koollekutsujan rooli sopii luontevasti, liikuntapalveluvastaava **Hanna Elonen** tuumii.

Uusia näköaloja

Yhdistysten liikuntavastaavilta tapaukset saavat varauksetonta kiitosta.

– Itse en edes tiennyt kovin tarkasti, millaisia muita yhdistyksiä Turussa ►



Marjo Suomiselle Virveli-hanke on tarjonnut tukun uusia ideoita liikuntavastaavan tehtäviin.

Liikuntavastaavan roolit selkeiksi

Turussa Virveli-hankkeen yksi tavoite on ollut selkiyttää ja yhtenäistää liikuntavastaavien rooleja omissa yhdistyksissään. Tapaamisissa onkin työstetty kysymystä, mikä kaikki oikein kuuluu liikuntavastaavan tontille.

– Minulle on kirkastunut delegoinnin välttämättömyys. En voi yhdistyksen liikuntatarjonnan organisoinnin lisäksi hääriä mukana jokaisessa jumpparyhmässä. Vapaaehtoistyö ei saa niellä yhden ihmisen kaikkea omaa aikaa, **Marjo Suominen** sanoo.

– Yhdistyksestä kyllä löytyy

useampiakin vastuunkantajia, kun vain rohkeasti kysyy, hän toteaa.

Turun Seudun Nivelyhdistyksen jokaisessa liikuntaryhmässä on nykyään nimetty vertaisohjaaja. Tämä muun muassa huolehtii siitä, että ryhmän uudet jäsenet tuntevat olonsa tervetulleiksi.

Turkulaiset määrittivät liikuntavastaavalle kaikkiaan viisi roolia: liikunnasta tiedottaja, hallitusyhteistyön tekijä, liikunnan mahdollistaja, asiantuntija ja verkoston punoja. Roolien ja tehtävien työstäminen jatkuu yhä.

toimii. On ollut tosi hyödyllistä tutustua kollegoihin ja kuulla heidän kokemuksiaan, **Marjo Suominen** Turun Seudun Nivelyhdistyksestä sanoo.

– Toisten kanssa jutellessa saa omaan hommaan uusia näköaloja ja lisää varmuutta, Riitta Soini jatkaa.

Kummankin mielestä voimien yhdistäminen on avannut yhdistysten liikuntatoimintaan aivan uusia mahdollisuuksia.

– Yhdessä saamme äkkiä kasaan sellaisen joukon, että isonkin tapahtuman pyörittäminen sujuu. Kolmen yhdistyksen yhteiset Tules-toiminta-

päivät ovat tästä hyvä esimerkki, Riitta Soini sanoo.

Hänen mukaansa myös erilaisille virkistysretkille on tulevaisuudessa entistä helpompi saada bussi täyteen väkeä, kun mukaan kutsutaan useiden yhdistysten jäseniä.

– Ja onhan se jäsenistäkin kivaa tutustua reissuilla uusiin ihmisiin, Soini huomauttaa.

Nivelyhdistyksen Marjo Suominen huomasi yhteistyön edut pannessaan pystyyn boccia-ryhmää.

– Halli olisi turhan iso meille yksinämmä. Nyt jaamme yhden viikkovuoron psoriasis- ja toisen reumayh-

distyksen kanssa. Kulut tasataan, ja välillä myös pelaamme yhdessä isossa porukassa.

Yhteistyö jatkuu

Hanna Ellonen kertoo seuranneensa yhdistysten yhteistyön viriämistä erittäin tyytyväisenä.

– Jatkossa, Virveli-hankkeen loputtua, kaupunki kutsuu koko ison liikuntavastaavien joukon koolle enää pari kertaa vuodessa. Nyt olemmekin kannustaneet yhdistyksiä hakeutumaan pienempiin 3–4 yhdistyksen porukoihin, jotka tekevät aktiivista



yhteistyötä ja tapailevat oma-aloitteisesti. Alku näyttää lupaavalta.

Yhdistysten liikuntavastaavat puolestaan arvioivat hankkeen lähentäneen välejä myös kaupungin suuntaan.

– Ainakin minä tiedän nyt entistä paremmin, millaisissa asioissa liikuntatoimi voi meitä auttaa. Kynnys ottaa yhteyttä virkamiehiin on matalampi, kun he ovat käyneet tutuiksi hankkeen tapaamisissa, Marjo Suominen sanoo.

Virveli-projektissa syntyi muun muassa idea yhdistysten liikuntavastaavien mahdollisuudesta tutustua

maksutta kaupungin liikuntapaikoihin ja -ryhmiin.

– Jotta voin kertoa jäsenillemme luotettavasti eri lajivaihtoehdoista, minun pitää tietää niistä, Marjo Suominen summaa.

Tules-tapahtuma on yhdistyksille oiva tapa esittäytyä suurelle yleisölle. Turkka Lehtinen pysähtyi kyselemään vinkkejä.



Yhteistyötä turkulaisittain

- ☞ Reuma-, nivel- ja selkähdistykset ovat järjestäneet kolmin Tules-toimintapäiviä, viimeksi lokakuussa keskustan Hansakorttelissa.
- ☞ Yhdistykset ovat varanneet puoliksi boccia-vuoroja. Hallissa riittää hyvin tilaa kahdelle porukalle, ja kulut puolittuvat.
- ☞ Yhdistysten jäsenet ovat tutustuneet yhdessä kuntosaliharjoitteluun ja keilaamiseen.

Tehtävien määrittely jatkuu

- ☞ Turun yhdistykset työstivät yhdessä kaupungin liikuntapalveluvastaavan ja työnohjaajan kanssa yhdistyksen liikuntavastaavan roolit ja tehtävät. Samalla syntyi uusi osallistava työskentelytapa.
- ☞ Liikuntavastaavan rooleja ja tehtäviä kirkastetaan edelleen ja niille määritellään minimitasot.
- ☞ Soveltava Liikunta SoveLin Liikkeelle-koulutukset tukevat yhdistysten liikuntavastaavien työskentelyä. Turussa tehdyn pilottityön tuloksia hyödynnetään SoveLin koulutusten kehittämisessä.

Kolme turkulaisyhdistystä tempaisi kauppakeskus Hansassa teemanaan tasapaino. Turun Seudun Reumayhdistyksen Satu Gustafsson (oik.) opastaa Lea Lähteenmäelle päällä istuttavan tasapainoalustan käyttöä.





Reima Varho vannoo ulkoilun nimeen. Raitis ilma ja luonnon ihmeet kruunaavat hänen mielestään liikuntahetken.

Raumalla rakennetaan

Yhdistykset nauttivat Raumalla ansaitsemaansa arvostusta tärkeinä aikuisväestön liikuttajina.

Raumalla kaupungin ja yhdistysten yhteistyöllä liikunta-asioissa on pitkät perinteet. Virveli-hankkeen myötä välit ovat lähentyneet entisestään.

– Ennen homma oli yksisuuntaisempaa: yhdistykset lähestyivät kaupunkia toiveineen, pyysivät tiloja ja ohjaajia. Nykyään mietimme enemmän yhdessä, mitä kenenkin on järkevintä tehdä ja mihin keskittyä. Meilähän on yhteinen päämäärä: laaduk-

kaat ja monipuoliset terveys- ja soveltavan liikunnan palvelut, liikuntasihiteeri Kari Kylä-Kause sanoo.

Hän kertoo, että yhdistykset ovat Rauman merkittävin aikuisväestön liikkeelle vetäjä. Joka päivä iso joukko kaupunkilaisia voimistelee, pulikoi, pelaa ja ulkoilee erilaisissa yhdistysten liikuntaryhmissä.

– Yhdistyksissä on oivallettu aivan oikein, että liikunta on niiden ydintoimintaa ja yksi parhaista tavoista palvella jäsenistöä.

– Kaupungin roolina tässä kuviossa on olla koordinoija, tukija ja tietotaidon tarjoaja. Ja samaan yhteistyöhön

olisi saatava entistä aktiivisemmin myös muut liikunnan parissa toimivat tahot: oppilaitokset, urheiluseurat ja niin edelleen.

Jokaiselle löytyy tehtävää

Rajallisia resursseja ei kannata tuhata tekemällä asioita päällekkäin. Esimerkkejä entistä järkevämmästä työnjaosta on jo olemassa.

Yhdestä kaupunginosasta huomattiin esimerkiksi puuttuvan ikäihmisten liikuntatarjonnan. Yhdessä päädyttiin siihen, että kansalaisopisto aloittaa ryhmän.



Terveystoimi ohjaa ryhmiin

Raumalla on etsitty tapoja, joilla kaupunki voisi innostaa asukkaitaan liikumaan. Yksi ratkaisu on löydetty poikkihallinnollisesta yhteistyöstä:

– Terveystoimi tunnistaa erilaisiin riskiryhmiin kuuluvia asiakkaita, joille liikunnasta olisi erityisesti hyötyä. Heidät ohjataan eteenpäin liikuntatoimen palveluiden pariin, **Kari Kylä-Kause** kertoo.

Tällä toimintamallilla raumalaisia on saatu mukaan esimerkiksi painonhallintaryhmiin. Myös lasten erityisliikuntaleikkikouluun tullaan terveystoimen kautta.

– Meillä homma on toiminut hyvin. Mutta paljon riippuu kieltämättä siitä, miten eri hallintokuntien edustajien henkilökiemiat kohtaavat. Kunnallinen koneisto on rakennettu pyörimään osissa: kukin hallintokunta elää omaa elämäänsä erillisine budjetteineen.



Yhdistykset ovat oivaltaneet hienosti, että liikunta on niiden ydintoimintaa, liikuntasihteeri Kari Kylä-Kause kiittää.

Kylä-Kausen mielestä entistä useammin pitäisikin katsoa kokonaisuutta. Pieni lisäys liikuntamäärärahoihin voi säästää paljon sosiaali- ja terveystoimen – inhimillisestä kärsimyksestä puhumattakaan.

liikunnan polkuja

Rauman Seudun Sydänyhdistys on yksi kaupungin aktiivisista liikuttajista. Sydänyhdistyksen jäsenet voivat valita mieleisensä esimerkiksi ohjatuista lenkeistä, vesivoimisteluryhmistä, kuntotanssista ja punttisali-vuorosta.

Liikunta tuo uusia jäseniä

Sydänyhdistyksen liikuntavastaava **Raija Santonen** kiittää yhteistyön kaupungin ja liikuntatoimen kanssa toimineen erinomaisesti.

– Karin toimistossa voi aina piipahdtaa, kun tarvitsee apua tai neuvoja.

Esimerkiksi tilojen järjestymisessä ei ole ollut mitään ongelmia.

Raija Santonen arvelee liikuntatarjonnan olevan yksi syy siihen, että yhdistyksen jäsenmäärä on viime aikoina noussut mukavasti.

– Varsinkin vesijumppa vetää tällä hetkellä väkeä, hän kertoo.

Myös ulkoliikunnalla on silti omat ystävänsä. Yhdistyksen yhteislenkeille saavutaan jopa tuulta ja tuiskua uhmaten.

– Monella joukosta on takanaan isojakin sydänoperaatioita. Tämä otetaan vauhdissa huomioon: heti löysätään, jos tulee kipuja. Nitroja

ei näille lenkeillä ole tarvittu kertakaan, **Reima Varho** kertoo.

Hän vetää viikoittaisia lenkkejä Lähdepellon kaupunginosassa. Kävelyn lomassa tehdään venyttely- ja tasapainoharjoituksia.

– Korostan aina porukalle, että tämä yksi kuntoilukerta viikossa ei vielä riitä. Kunnan kohenemisesta kyllä huomaa liikuntakipinän tarttuneen moneen.

Varhon mukaan jutustelu on yhteisten lenkkien ehdoton suola.

– Leuat saavat varmasti yhtä hyvää harjoittelua kuin muu kroppa. Joskus olemme jopa laulaa kajauttaneet.

Huittisten verkosto virtaa

Yhdistykset nousivat Huittisissa kaupungin tasavertaisiksi kumppaneiksi liikunta-asioissa.

Huittisten liikuntapalveluissa puhaltavat raikkaat tuulet.

– Aiemmin kaikki touhusivat omisissa poteroissaan. Nyt meillä on tasa-arvoinen ja toimiva liikunnan kumppanusverkosto, johon kuuluvat kaupunki, paikalliset kansanterveys- ja vammaisyhdistykset sekä urheiluseurat, kuvailee nuoriso- ja liikuntatoimenjohtaja **Teuvo Munkki**.

Hänen mukaansa uusi ajattelu näkyy kaikessa. Eräs konkreettinen esimerkki tasavertaisuudesta on se, että vammaisyhdistykset ja urheiluseurat ovat nykyään Huittisissa samalla viivalla toiminta-avustuksista päätettäessä.

– Soveltavan liikunnan tulisi näkyä osana ihan jokaisen huittislaisen arkipäivää: päiväkodeissa, ikäihmis-

ten riennoissa ja kaikessa siltä väliltä. Olemme jo ottaneet ison askeleen tähän suuntaan. Jopa huippu-urheilupiireissä on tajuttu, ettei soveltavaan liikuntaan satsaaminen ole keneltäkään pois, Munkki sanoo.

Hänen mukaansa uusi toimintatapa on hyvin pitkälti Virveli-hankkeeseen osallistumisen ansiota.

– Saamme olla Huittisissa iloisia Virvelin pilottikunnaksi pääsemisestä. Hanke on ollut todellinen silmiä avaaja.

Tahto ratkaisee

Yhdistyksissä asennemuutos on huomattu.

– Syksyn Liikkuva Huittinen -tapahtumassa osuin samaan pöytään erään urheiluseuran väen kanssa. Siinä juttellessa totesimme, että porukoillamme on tosi paljon yhteistä.

Me yhdistysihmiset emme enää olekaan liikunta-asioissa niitä sairaita ja rujoja, Huittisten Reumayhdistyksen puheenjohtaja **Liisa Waahtera** iloitsee.

Kahdesti järjestetty Liikkuva Huittinen -tapahtuma onkin yksi uuden yhteistyön näkyvimmistä hedelmistä. Kaupungin, yhdistysten ja seurojen suurpönnistus on tarkoitus järjestää jatkossa säännöllisesti ja laajentaa todelliseksi koko kansan messuiksi.

Yhdistysten lähentyminen on poikinut muutakin.

– Olemme pitäneet kimpassa esimerkiksi ulkoilutapahtumia. Lisäksi meillä on nykyään yhteinen istumantanssiryhmä sydänyhdistyksen kanssa. Ylipäänsä kaikkien yhdistysten toiminta on saanut uutta nostetta ja vireyttä, Liisa Waahtera listaa.

Teuvo Munkin mukaan jopa paikalliset poliitikot ovat ymmärtäneet soveltavan liikunnan merkityksen ja hyödyt.

– Paljon työtä ja lobbaamista tämä on kieltämättä vaatinut. Onneksi erityisliikunnan kehittäminen ei välttämättä vaadi valtavia lisäresursseja – into ja tahto tehdä asioita toisin ovat tärkeämpiä. Toivottavasti lama ei vie pohjaa kaikelta saavutetulta.

Munkki kertoo itsekin oppineensa hankkeessa paljon.

– Henkilökohtaisesti suurin oivalus on ollut se, kuinka valtava voimavara yhdistyskenttä oikein on. Nykyään on mukava järjestää kaikenlaisia liikuntatempauksia, kun tietää yhdistysväen lähtevän varmasti mukaan.



Istumantanssi vetää viikoittain yhteen kahden yhdistyksen jäseniä.



Sisäcurling innostaa myös tanssiryhmän naisia.

Curlingista tuli välinelainaamon hitti

Muita tuloksia Huittisissa

- ☞ Erityisliikunnan koulutukset.
- ☞ Liikunta- ja toimintarajoitteisten oma uimakoulu.
- ☞ Kyläyhdistysten aktivoituminen liikunta-asioissa.
- ☞ Liikkuva Huittinen -brändi.

Liikuntavälinelainaamo on yksi Virveli-hankkeessa Huittisiin syntynyt pysyvä palvelu.

– Meillä on kaksi sisäcurlingsettiä, pehmislentiksiä, puhallustikkua ja puistogolfia, palvelusihteeri **Anna-Maija Koivunen** luettelee.

Lainaamon ylivoimainen suosikkilaji on ollut sisäcurling. Välineet ovat kierrossa jatkuvasti.

– Jotkut yhdistykset ovat jo innostuneet hankkimaan oman setin lainavehkeitä kokeiltuaan, Koivunen sanoo.

Lainaamo on aikomus kartuttaa edelleen muun muassa haavipallovälineil-

lä. Varoja on hankittu muun muassa arpa- ja buffetmyynnin avulla.

– Toistaiseksi lainaamo on pienimuotoinen, ja hoidan sitä muiden tehtävieni ohessa. Mielestäni tämä on helppo tapa tarjota yhdistyksille iloa ja uusia virikkeitä liikuntatoimintaan, Koivunen toteaa.





SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY

Virveli

Virveli-hanke sai terveysliikunnan kehittämisavustusta opetusministeriöltä, ja sitä hallinnoi ja koordinoi Soveltava Liikunta SoveLi ry.

SoveLi on 18 valtakunnallisen vammais- ja kansanterveysjärjestön yhteinen liikuntajärjestö. Liikunnalla on keskeinen asema SoveLin jäsenjärjestöissä ja niiden 1 229 paikallisyhdistyksessä.

Lisätiedot Virveli-hankkeesta:
Raija Luona-Helminen,
gsm 040 551 4468
raija.luona-helminen@soveli.fi



Kari Kylä-Kause, Teuvo Munkki, Markku Nevala, Riitta Nissilä, Raija Luona-Helminen, Eija Hiitti ja Marko Mäkinen kehittivät soveltavaa liikuntaa viidellä lounaissuomalaisella paikkakunnalla.

Ohjausryhmä

Helena Ylikylä-Leiva, puheenjohtaja, Soveltava Liikunta SoveLi ry
Mari Miettinen, sosiaali- ja terveysministeriö
Keijo Kuusela, Länsi-Suomen lääninhallitus
Jyrki Komulainen, Kunnossa kaiken ikää -ohjelma
Päivi Nykyri, Terveysten edistämisen keskus ry
Jukka Läärä, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry
Eija Hiitti / Hanna Ellonen, Turku
Markku Nevala, Ulvila
Teuvo Munkki, Huittinen
Kari Kylä-Kause, Rauma
Marko Mäkinen, Halikko
Raija Luona-Helminen, sihteeri,
Soveltava Liikunta SoveLi ry