

Soveli

soveltavan liikunnan
asiantuntija 2 · 2008

**Hanna
Ihantola
luistelee
dallarin
avulla**

sivu 16

**Terveys-
liikuntaan
uusia
suosituksia**

sivu 30



Soveli – soveltavan liikunnan
asiantuntija -lehteä julkaisee
Soveltava Liikunta SoveLi ry

Toimitusneuvosto

Susanna Hakuni,
tiedottaja, Lihastautiliitto
Kati Multanen,
aluesuunnittelija, Diabetesliitto
Merja Mäkelä, viestinnän-
suunnittelija, Turun kaupunki
Toni Piispanen, projektipäällik-
kö, Liikuntatieteellinen Seura
Marjo Rinne, tutkija,
UKK-insituutti
Heidi Hölsömäki,
tiedottaja, SoveLi

Soveltava Liikunta SoveLi ry

on 18 valtakunnallisen
järjestön yhteistoiminta-,
asiantuntija- ja palvelujärjestö.
Jäsenjärjestöissä liikunnalla on
keskeinen asema vammaisten ja
pitkäaikaissairaiden terveyden
edistämiseksi, sairauksien
ja oireiden ehkäisyssä sekä
hoidossa ja kuntoutuksessa.

SoveLin hallitus 2008

Mirja-Liisa Rontu,
puheenjohtaja, Psoriasisliitto-
Psoriasisförbundet
Helena Ylikylä-Leiva, varapj,
Suomen MS-liitto ry
Timo Peltovuori,
Mielenterveyden Keskusliitto ry
Raija Pohjavirta,
Suomen Parkinson-liitto ry
Tinja Saarela,
Suomen Reumaliitto ry
Jorma Lahikainen,
Epilepsialiitto ry
Sari Kivimäki,
esittelijä ja sihteeri, SoveLi ry

Yhteystiedot

SoveLi ry / ts. toiminnanjohtaja
Sari Kivimäki
Suvilinnantie 2, 20900 Turku
gsm 040 511 5941
sari.kivimaki@soveli.fi
www.soveli.fi

• Jäsenjärjestöt ja niiden
yhteystiedot ovat lehden
takakannessa.

Soveli soveltavan liikunnan asiantuntija

Sisältö 2 · 2008

- 4 **JULKISTAMISTILAISUUS:**
Yhdessä liikkeelle -kirja kannustaa yhteistyöhön
- 8 **TUULA PURANEN:**
Soveltava liikunta kuntaliitoksissa:
Ensin luodaan rakenne, sitten sisältö tarpeen mukaan
- 12 **HELI LAURIKAINEN, HEIDI HÖLSÖMÄKI:**
Hämeenlinnan liikuntatreffit synnytetään yhteisvoimin
- 14 **KAISU LAASONEN:**
Terveysliikunta on paikallista
- 16 **SUSANNA HAKUNI:**
Tavoitteena täyden kierroksen hyppy
- 22 **KOULUTUSTA**
- 24 **HEIDI HÖLSÖMÄKI:**
CP-väelle toimintaa ja tietoa
- 26 **TUULA PURANEN:**
Uusi terveyttä edistävän liikunnan
neuvottelukunta aloitti syyskuussa:
Terveysliikuntaa yli hallintorajojen
- 28 **HEIDI HÖLSÖMÄKI:**
Liikuntavastaava Kalervo Korhonen: Ota pallo kiinni
- 30 **ILKKA VUORI**
Uudet amerikkalaiset terveysterveystoimintasuositukset
- 34 **MERJA MÄKELÄ**
Frisbee lentää esteettömästi Suvituulen uudella radalla
- 37 **VINKKI**
Tarkkuustikka



Kypärä päähän ja
jälle! Anneli Luutikivi
kävi Sankarit jäällä
-tapahtumassa 7.11.
kokeilemassa luistelun
apuvälineitä, sivu 21

Soveli-lehti

ISSN 1795-2255

Päätoimittaja Sari Kivimäki

Toimitussihteeri Heidi Hölsömäki

Painopaikka Painohäme Oy, Ylöjärvi

Soveli-lehti ilmestyy 2 kertaa vuodessa;

seuraava lehti ilmestyy keuhällä 2009.

Kansi Hanna Ihantola taitoluistelee Tanja
Töyrylä-Kanniston valmennuksessa.

Kannen kuva Rami Marjamäki

Lehden aineistot ja lisätiedot

Soveli-lehti

Aleksanterinkatu 21 A, 5. krs

33100 Tampere

toimitus@soveli.fi

gsm 050 544 1028

Toimitus pidättää oikeuden muokata
ja lyhentää tekstejä. Lehdet ovat pdf:nä
osoitteessa: www.soveli.fi > Julkaisut

Liikunnan soveltamiskeinot esiin ja käyttöön!

Soveltava liikunta on terveysliikunnan ydinaluetta, koska sen kohderyhmissä on juuri niitä henkilöitä, joille liikunnalla on erityinen terveydellinen merkitys.

Pitkäaikaissairas tai vammaainen liikkuja tarvitsee usein tuekseen soveltamiskeinoja ja -tietoa. Soveltamistiedon etsiminen ja hyödyntäminen on yhteinen asia, jossa vammais- ja kansanterveysjärjestöjen tulisi tehdä entistä enemmän yhteistyötä. SoveLin uudessa strategiassa tulevaisuudenkuvaksi on nostettu teema ”liikunta yhteistyönä jäsenjärjestöjen kesken”. Tämä tarkoittaa muun muassa yhteisten sisältöjen tuottamista liikunnan soveltamisesta ja tiedon levittämistä paikallistoitintaan.

Liikunnan hyödyllisistä terveysvaikutuksista terveille on tiedetty jo pitkään, mutta vasta viime vuosina on herätty myös pitkäaikaissairaiden terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseen. Uudessa Lääkäri-seura Duodecimin *Käypä hoito* -suosituksessa (9/2008) liikunnan merkitystä on selvitetty keskeisimpien kansantautiemme yhteydessä.

Liikunta voi toimia lisäsairauksien ehkäisijänä. Lisäksi liikunnan tiedetään olevan keskeinen hoitomuoto useissa pitkäaikaissairauksissa joko yksin tai yhdistettynä elämäntapamuutoksiin. Pitkäaikaissairaiden liikunta tarvitsee laajaa yhteistä panostusta, jotta liikuntaesteet vähenevät ja liikunnan tase-arvo toteutuu. Kansanterveysjärjestöissä on tietotaitoa, jota kannattaa hyödyntää yhteisten arvojen saavuttamiseksi.

UKK-instituutin terveysliikuntapiirakka suosittaa liikunnan harrastamista 3–4 tuntia viikossa. Pit-

käaikaissairaus, vamma tai kivulias oireellinen tai päivittäin oireiltaan vaihteleva sairaus ei läheskään aina mahdollista suositusten mukaisesti liikunnan harrastamista.

Suosituksen noudattaminen voi olla monelle pitkäaikaissairaalle fyysisesti tai henkisesti ylivoimainen ponnistus. He tarvitsevat soveltamista suositusten toteutumisen tueksi; ohjausta, kannustusta, ”saattaen” liikunnan pariin viemistä. Tietotaitoa, jossa liikkujan perusterveydentila, liikunnan saavutettavuus ja liikkumismahdollisuudet otetaan huomioon. Suositusten saavuttamiseen tarvitaan myös soveltamistietoa ohjaamisesta sekä ympäristöstä ja tukipalveluista, kuten avustaja-, tulkki- tai kuljetuspalvelusta.

Käynnissä on **Maija Perhon** vetämä terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunta (juttu sivulla 26) toimii Valtioneuvoston periaatepäätöksen toteuttamiseksi sekä ministeriöiden ja muiden tahojen yhteistyön kehittämiseksi.

Syksyn aikana käynnistyy myös urheiluopistojen yhteinen terveysliikuntakampanja. Toimenpiteitä suunnitellaan seuraavien viiden vuoden jaksolle, ja toiminnan tavoitteena on löytää uusia ratkaisuja terveysliikunnan koulutukseen sekä palveluiden tuottamiseen. Ulottuvatko urheiluopistojen suunnitelmat myös soveltavaa liikuntaa harrastavan arkeen, jää nähtäväksi.

Terveysliikunnan merkitys tie-

dostetaan nyt monelta suunnalta. SoveLin jäsenjärjestöissä liikunta nähdään osana arkea, on se sitten säännöllinen liikuntaryhmä tai sovellettu sieniretki pyörätuolilla.

SoveLi ja sen jäsenjärjestöt haluavat olla mukana kehittämässä kaikkien jäsentensä terveysliikuntaa, yhteistä ohjaajakoulutusta ja ennen kaikkea liikunnan yhdenvertaista harrastamista.

✿ **Sari Kivimäki**

Kirjoittaja on Soveltava Liikunta SoveLi ry:n ts. toiminnanjohtaja





Kuvat Jaana Teräväinen ja Heidi Hölsömäki

Liikunta on mielekäs tapa toimia yhdessä – niin yksilön kuin toimijoidenkin tasolla. Turun Kynnys ry:n Taika-tanssi-ryhmä esiintyi Yhdessä liikkeelle -kirjan julkistamistilaisuudessa. Ryhmäläisiä yhdistää tanssin liike, jokaisella on oma tapansa liikkua.

”Te olette tulevaisuuslaboratorio”

Yhteistyöstä ja verkostoista puhutaan paljon, mutta mitä ne käytännössä tarkoittavat? Yhdessä liikkeelle -kirjan avulla voi pohtia omia yhteistyön tekemisen tapoja ja sitä, miten liikuntaa voidaan kehittää aidosti yhdessä.

Turun Kynnys ry:n Taika-tanssi-ryhmä improvisoi liikkeitä ja tanssia Mielenterveyden Keskusliiton salissa. Liikunta kuuluu jokaiselle, vauvalle, pyörätuolin käyttäjälle, katsojalle, joka nyökyttää päättään dramaattisen Joutsenlammen tahdissa.

Sovelin tiedottaja **Heidi Hölsömäki** esittelee kirjan, ja kirjan tekoon osallistuneet kukitetaan. Ai-

kaa on vielä pieneen paneeliin, jota vetää **Timo-Jaakko Rautavuori**.

Tulevaisuuden tutkija **Leena Jokisen** mielestä joustavat liikkuvat verkostot ovat kiinteiden organisaatioiden sijaan tulevaisuuden tapa toimia. Hän uskoo, että soveltavan liikunnan puolelta siirtyy uusia toimintatapoja yleisliikuntaan.

–Soveltavan liikunnan ihmiset eivät ole erityisryhmä, te olette tulevaisuuslaboratorio. Erityisopetuksessakin on syntynyt innovaatioita, jotka ovat siirtyneet yleisopetukseen – esimerkkinä tästä tunnin tarkoituksen kirjoittaminen taululle, jotta oppilaat ymmärtävät opetuksen rytmin ja tarkoituksen, Jokinen sanoo.

Liikuntapoliittisen jaoston jäsen **Mikael Fogelholm** kiittelee kirjaa kiinnostavaksi ja tärkeäksi. Fogelholm korostaa kuntien merkitystä

liikunnan mahdollisuuksien luoja. Kuntien muutostilanteessa liikuntatoimi ei ole ainut kumppani, vaan yhteistyötä on laajennettava.

–Esimerkiksi terveystoimen ja järjestöjen yhteistyö on yhä haasteellisempaa. Jos halutaan säilyttää yhteistyö vireänä, se edellyttää järjestöiltä aloitteellisuutta.

Fogelholm kehottaa tarjoamaan kunnille ideoita. Kunnilla on halukkuutta toimia, kunhan joku tarjoaa siihen keinoja.

Huittisten vapaa-aikatoimen sihteerit **Teuvo Munkki** ja Turun selkähdistyksen selkälähti **Terhi Pihlajaniemi** kertovat SoveLin Virveli-hankkeesta. Hanke on tukenut paikallisten yhteistyöverkostojen syntyä ja aktivoitunut yhdistysten ja kuntien yhteistyötä. Siinä on sovellettu samaa ajattelu- ja toimintatapaa kuin uudessa kirjassa.



Yhdessä liikkeelle -kirja kannustaa kuntia ja yhdistyksiä liikunnan yhteistyöhön

Lokakuun 30. päivä ilmestynyt *Yhdessä liikkeelle – yhdistykset ja kunnat liikunnan kumppaneina* -kirja käsittelee yhteistyötä verkosto-, oppimis-, johtamis- ja ryhmänäkö-kulmista. Esimerkkitapaukset ja käytännön sovellukset kertovat, miksi yhteistyötä kannattaa tehdä ja miten kumppanuus onnistuu.



Yhdessä liikkeelle -kirja syntyi moniammatillisessa yhteistyössä. Yläkuvassa SoveLin puheenjohtaja Mirja-Liisa Rontu kukittaa parhaillaan Editan kustannustoimittajaa Päivi Myyryä. Kukkansa ovat jo saaneet Timo-Jaakko Rautavuori, Heidi Hölsömäki, Tinja Saarela, Eija Hiitti, Leena Jokinen, Teuvo Munkki, Janne Haarala ja Toni Piispanen.

Leena Jokinen, Mikael Fogelholm ja Teuvo Munkki keskustelivat soveltavan liikunnan paikallisesta yhteistyöstä.

Yhdessä liikkeelle.

Toimittanut:
Heidi Hölsömäki
Hinta: 29 e
(jäsenjärj. 25 e)
Laajuus:
162 sivua
Kustantaja: Edita Publishing Oy
Julkaisija:
Soveltava Liikunta SoveLi ry



Julkistamistilaisuuteen osallistui mukavasti väkeä.



Eriku-projektin projektipäällikkö Toni Piispanen signeerasi kirjan Suomen MS-liiton erikoissuunnittelijalle Riitta Samsténille.



Kirjat tekivät heti hyvin kauppansa. Kari Koivumäki opetusministeriöstä keskustelelee Mielenterveyden Keskusliiton vt. liikuntasihteerin Aino Hokkasen kanssa.

Kirjoittajat/työryhmä:

Liisa Heimo-Vuorimaa, itsenäinen ammatinharjoittaja, työnohjaaja ja kouluttaja
Eija Hiitti, liikuntapalveluvastaava, Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus
Heidi Hölsömäki, tiedottaja, Soveltava Liikunta SoveLi ry
Janne Haarala, liikunnan suunnittelija, Hengityslitto Heli
Leena Jokinen, koulutuspäällikkö, Turun kauppakorkeakoulu, Tulevaisuuden tutkimuskeskus
Keijo Kuusela, sivistystoimintatarkastaja (liikunta-asiat), Länsi-Suomen lääninhallitus
Raija Luona-Helminen, toiminnanjohtaja, Soveltava Liikunta SoveLi ry
Toni Piispanen, projektipäällikkö, Liikuntatieteellinen Seura, LTS
Timo-Jaakko Rautavuori, toimittaja, Kustannus Oy Aamulehti
Tinja Saarela, liikuntasuunnittelija, Suomen Reumaliitto ry.

Kirjan tilaukset: sari.heinonen@liiku.fi tai www.soveli.fi > Tilaukset

Keskustelu järjestöryhmittelystä jatkuu

Opetusministeriön valmisteleva järjestöjen uudelleenryhmittelyprosessi jatkuu. Neuvotteluita jatketaan opetusministeriön ylitarkastaja **Hannu Tolosen** kanssa, joka vastaa jatkossa myös SoveLin ja sen jäsenjärjestöjen liikunta-avustusten valmistelusta.

–Tarkoituksena on käynnistää ensi vuoden alussa keskustelu uudelleen, puhtaalta pöydältä, yhdessä SoveLin ja sen jäsenjärjestöjen toiminnanjohtajien ja liikuntatyöntekijöiden kanssa. Haemme yhteisiä pelisääntöjä ja laajaa yhteisymmärrystä soveltavan liikunnan kehittämiseen, Tolonen sanoo.

Omat paineensa rahoitus- ja yhteistyökeskusteluihin tuo rajankäynti liikunnan, terveysliikunnan ja kuntouttavan liikunnan välimaastossa. Esimerkiksi RAY on toistaiseksi rahoittanut lähinnä ikääntyneiden terveysliikunta-



Opetusministeriön ylitarkastaja Hannu Tolonen neuvottelee jatkossa liikunnan avustuksista ja kehittämisestä SoveLin ja sen jäsenjärjestöjen kanssa.

hankkeita, kuten *Voimaa vanhuuteen* -ohjelmaa.

SoveLille aiemmin kaavailtua valtionavun jakotehtävää ei ole tulossa, vaan valtionapua saavat jäsenjärjestöt (8) tullevat saamaan jatkossakin liikunta-avustusta suoraan ministeriöstä. Jakotehtävä liittyi suunnitteilla olleeseen liikuntalain valmisteluun, jossa liikunnan valtionapu olisi rajattu vain järjestöihin, joiden pääasiallinen tehtävä on liikunta.

SoveLin kevätkokous antoi lakivalmistelusta viime keväänä kannanoton. Valmistelusta oltiin huolissaan, koska se olisi tarkoittanut SoveLin valtionapua saaville jäsenjärjestöille liikuntajärjestöstatuksen menettämistä ja avustuksen kanavoimista liikuntajärjestön, kuten SoveLin, kautta. Statuksen menettämisen pelättiin huonontavan kuntatasolla paikallisyhdistysten liikunta-avustusten saantia. Paikallisvaikutusten lisäksi kevätkokouksen väki oli huolissaan valtionavun jakotehtävän hoitamiseen tulevien resurssien riittävydestä.

–Valtionapujen delegointi on vielä pitkän matkan päässä. Toistaiseksi valtakunnallisten liikuntajärjestöjen avustusesitys valmistellaan opetusministeriössä ja päätöksen siitä tekee kulttuuri- ja urheiluministeri **Stefan Wallin**, Tolonen toteaa delegointikysymykseen.

Liikuntalain uudelleentarkastelun tarve on noussut esiin Kansallisesta liikuntaohjelmasta. Lakivalmistelu on nyt pöydällä ja tulee seuraavan kerran ajankohtaiseksi ensi keväänä.

✿ Heidi Hölsömäki

Uusia suosituksia liikuntaan

Yhdysvalloissa on julkaistu uudet terveysliikunnan suositukset. Professori **Ilkka Vuori** kertoo suosituksista laajemmin sivulla 30.

Duodecim on puolestaan julkaissut *Käypä hoito* -suositukset, joissa käsitellään liikuntaa keskeisten pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä ja hoidossa sekä toimintakyvyn parantamisessa aikuisilla.

Suosituksen mukaan liikunnan tulisi sisältää osa-alueita kestävyysliikunnasta, lihasvoimaharjoittelusta, sekä nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävästä ja kehittävästä liikunnasta.

Suosittelujen ydinkohtia:

- Tavoitteena on edistää liikunnan käyttöä sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa näyttöön perustuvan tiedon avulla.
- Liikunta on keskeinen useiden kansanterveydellisesti tärkeiden pitkäaikaissairauksien kuten sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen, keuhkosairauksien, degeneratiivisten tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä mielenterveysongelmien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa.
- Liikkumattomuus on ter-

veydelle haitallista, ja liikunnalla on oikein toteutettuna vähän terveyshaittoja.

- Lääkärillä keskeinen tehtävä on arvioida liikunnan aiheet ja vaarat ja sairauksiin liittyvät liikkumisrajoitteet sekä motivoida liikkumaan.
- Terveys- ja liikunta-alan ammattilaiset antavat yhteistyössä yksilölliset liikuntaohjeet ja seuraavat liikuntaohjelman toteutumista moniammatillisesti.

✿ Sari Kivimäki

Suosituksien kokonaisuudessaan ja suppeammat potilasversiot: www.kaypahoito.fi

Tilaa vinkkitauluja leikki- ja lähiliikunta-paikoille

Nuori Suomi ry on yhteistyössä Lappsetin, Kerkon sekä Hengitysliitto Helin kanssa suunnitellut kaksi erityyppistä puistotaulua, joista löytyy kaikenikäisille käyttäjille soveltuvia liikunta- ja leikkivinkkejä. Taulujen tavoitteena on, että käyttäjät saisivat niiden avulla täyden ilon irti omista liikunnallisista lähipuistoistaan.

”Vinkkihyrrä” -taulu on tarkoitettu alueille, jossa on erilaisia kiinteitä leikkipaikkavälineitä. Taulussa nuolta pyörittämällä ratkaistaan hauska tavalla, mitä leikkiä tai liikuntamuotoa alueella seuraavaksi voisi kokeilla.

”Kaikenlainen palloilu sallittu” -taulu on tarkoitettu erityisesti ns. monitoimiareenoille, mutta se soveltuu myös muiden monipuolisten palloilueiden yhtey-



teen. Taulusta löytyy helposti sovellettavia ohjeita lukuisten erilaisten pallopelien toteuttamiseen. Kummatkin taulut ovat sinistä laminaattilevyä ja ne ovat kooltaan 480 mm x 600 mm. Vinkit on kiinnitetty tauluihin sään ja kulutuksen kestäväällä tarralla.

Tauluja voi tilata osoitteesta www.lahiliikuntapaikat.fi.

Yhdistykset voivat hakea seuratukea vaikkapa yhteisen liikuntatoiminnan kehittämiseen

Opetusministeriö rahoittaa veikkauksivoittovaroista yhteensä 7 miljoonalla eurolla liikunta- ja urheiluseuratoiminnan kehittämistä vuosina 2009–2011. Tukea myönnetään lasten ja nuorten urheiluun (Nuori Suomi), seuran hallintoon (SLU) ja aikuisliikuntaan (Kunto). Järjestöt hallinnoivat tukea yhdessä, mutta SLU koordinoi kokonaisuutta.

Suora seuratuki koskee myös kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen paikallisyhdistyksiä. Hakemisessa kannustetaan etenkin paikallisyhdistysten ja/tai seurojen yhteisiin hankkeisiin. Hallinnoivan paikallistoimijan emojärjestön pitää olla valtionapua saava liikuntajärjestö (SoveLin jäsenjärjestöistä puolet, merkitty tähdellä lehden takakanteen).

Kaksi päätukimuotoa:

1) Päätoimisten henkilöiden palkkauksen starttituki (lapset ja nuoret, aikuisliikunta, hallinto). Palk-

katukea voi hakea vain kerran vuonna 2009. Tavoitteena on palkata 200 uutta päätoimista työntekijää. Tukea myönnetään 50 prosenttiin palkkakuluista.

2) Toiminnallista kehittämistukea myönnetään lasten ja nuorten liikuntatoiminnan sekä aikuisväestön terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseen. Haku vuosina 2009, 2010 ja 2011.


- Haun periaatteet ja kriteerit ovat sivulla www.seuratuki.fi
- Hakuaika on 2.2. – 15.3.2009.
- Tieto päätöksistä toimitetaan seuroille 22.5.2009.
- Tukikausi alkaa 1.8.2009.

Kehittämistuen tavoitteena on vahvistaa seuratoimintaa, saada lisää liikkujia sekä lisätä nykyisten liikkujien tyytyväisyyttä toimintaan. Tuen avulla seurat saavat mahdollisuuden tehdä uudenlaisia ja rohkeita avauksia uusille toiminta-alueille tai kohderyhmiin.

SoveLin hallitusta luotsaa ensi vuonna Helena Ylikylä-Leiva

Soveltava Liikunta SoveLi ry:n syyskokous valitsi 30.10. uuden puheenjohtajan ja hallituksen jäseniä erovuoroisten tilalle. SoveLin puheenjohtaja on ensi vuoden alusta **Helena Ylikylä-Leiva**, Suomen MS-liiton toimitusjohtaja.

Hallituksen jäsenet (varajäsenet) 2009: Suomen Reumaliiton liikuntasuunnittelija **Tinja Saarela** (Epilepsialiiton alusihteri **Hellä Viljanen**), Suomen CP-liiton toiminnanjohtaja **Tomi Kaasinen** (Suomen Diabetesliiton aluesuunnittelija **Terhi Turunen**), Suomen Sydänliiton liikuntasuunnittelija **Annukka Alapappila** (Suomen Sydänliiton projektipäällikkö **Anne Mäkinen**), Mielenterveyden Keskusliiton toiminnanjohtaja **Timo Peltovuori** (Psoriasisliiton kehittämispäällikkö **Sonja Bäckman**), Suomen Parkinson-liiton talouspäällikkö **Raija Pohjavirta**, (Hengitysliitto Helin liikunnan suunnittelija **Janne Haarala**). Lihastautiliiton alusihteri **Sirpa Kälväinen** (ei varajäsentä, nousi varsinaiseksi jäseneksi **Sari Kivimäen** toiminnanjohtajan sijaisuuden ajaksi).



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY

SoveLi ry

- Soveltava Liikunta SoveLi on yhteistoiminta-, asiantuntija ja palvelujärjestö.
- Liikunnalla on keskeinen asema SoveLin 18 jäsenjärjestössä.
- Jäsenjärjestöjen paikallisyhdistyksiin kuuluu noin 363 000 henkilöjäsentä.
- Liikunnalla on tavallista suurempi merkitys jäsenjärjestöjen edustamien ihmisten terveyden edistämisessä.
- Kotisivu: www.soveli.fi

Ensin luodaan rakenne, sitten sisältö tarpeiden mukaan

Kuntaliitosten konkreettisia vaikutuksia soveltavaa eli erityisliikuntaa tarvitseville ihmisille ei vielä tiedetä. Kouvola ja Hämeenlinnassa aiotaan selvittää soveltavan liikunnan tarpeet.

Ensi vuoden alussa Suomessa toteutuu 32 kuntaliitosta, joissa on mukana 99 kuntaa. Ensi vuonna Suomessa on myös uudet ja entistä isommat kaupungit Kouvola ja Hämeenlinna. Niissä selvitetään ensi vuonna soveltavan liikunnan tarpeet. Tarpeiden selvittämisessä kuullaan myös liikunta- sekä vammais- ja pitkäaikaissairaiden järjestöjä. Sitä ennen, siis ennen vuodenvaihdetta, on saatava kuntoon organisaatio, jonka puitteissa liikuntapalvelut järjestetään.

Sekä Kouvola että Hämeenlinnassa liikuntapalvelut jatkuvat vuodenvaihteen jälkeen ennallaan ainakin kevääseen asti. Esimerkiksi syksyllä 2008 aloittaneet ryhmät jatkavat, eikä osallistujien tarvitse

pelätä liikunnan loppuvan vuoden vaihduttua.

Uusi toimintakausi alkaa syksyllä 2009, mutta sen sisällöstä ei vielä ole tarkkaa tietoa. Myöskään kuntaliitosten konkreettisia vaikutuksia soveltavan liikunnan tarvitsijoiden elämään ei vielä voida ennakoita. Toistaiseksi liitosten valmistelussa on keskitetty mahdollisimman toimivien organisaatioiden rakentamiseen.

Yhteistyötä järjestöjen kanssa

Hämeenlinnassa ja Kouvola liikuntapalvelujen sisältöä suunnitellaan tarpeiden perusteella. Tulevan Hämeenlinnan liikuntapalveluiden tilaajapäällikkö **Päivi Joenmäki** kertoo, että tarpeista otetaan selvää olemalla yhteydessä niin päivähoitoon, kouluun kuin järjestöihin.

– Keskustelemme eri tahoilla, millaista tarvetta soveltavan liikunnan osalta on ja mitä tukea siihen tarvittaisiin, hän kertoo. Koetamme myös tehdä kynnyksen meihin päin matalaksi niin, että meille voi oma-aloitteisestikin kertoa tarpeis-

ta ja toiveista ja tiedustella, millaisia liikuntamahdollisuuksia jo nyt on tarjolla.

Joenmäen mukaan liikunta-asioiden tehdään yhteistyötä myös sosiaali- ja terveystoimen kanssa. Perusidea on monimuotoisuus liikunnan järjestämisessä.

– Ajatukseni on, että liikunnan ohjaamiseen ja järjestämiseen menään monia reittejä pitkin. Kunteemme yhteistyötä järjestöjen, päivähoiton, sosiaalitoimen, terveystoimen ja muiden kanssa, on mahdollista tavoittaa enemmän niitäkin ihmisiä, jotka muuten jäisivät liikunnassa väliinputoajiksi, hän sanoo.

Tarja Alamattila, uuden Kouvolan liikuntatoiminnan palvelupäällikkö, järjestää ensi keväänä erityisliikunnan järjestöfoorumia ideoimaan, kertomaan toiveista ja keskustelemaan liikunnasta.

– Tavoitteeni on saada aikaan esimerkiksi vuosittain kokoontuva erityisliikunnan keskustelufoorumi, hän kertoo. Järjestöt on hyvä saada isommalla joukolla koolle myös siksi, että niillä on monia yhden-suuntaisia toiveita ja ideoita.

Alamattila katsoo, että kuntaliitosten myötä yhteistyö kolmannen sektorin kanssa tulee yhä tärkeämmäksi. Soveltavan liikunnan piirissä vammais- ja pitkäaikaissairaiden järjestöjen vertaisohjaajien rooli voi jopa vahvistua kuntaliitosten myötä.

– Järjestöissä on tietoa ja kokemusta, ja kunnallinen liikuntapalvelu voi tulla niitä vastaan muun muassa kouluttamalla vertaisohjaajia, Tarja Alamattila hahmottelee.

Hänen mukaansa kaupunki voi kannustaa järjestöjä myös auttamalla niitä liikuntatoiminnoissa alkuaan, pitämällä yhteyttä vertaisoh-

Uudet Hämeenlinna ja Kouvola

- > Kouvola: Pohjois-Kymenlaaksoon syntyy ensi 1.1.2009 noin 90 000 asukkaan Kouvola, kun Anjalankoski, Kuusankoski, Valkeala, Jaala ja Elimäki lyövät hynttyyt yhteen nykyisen Kouvolan kanssa.
- > Hämeenlinna: Hämeenlinnasta tulee 1.1.2009 yli sadantuhannen asukkaan kaupunki. Sen kanssa yhdistyvät Hau-

ho, Kalvola, Lammi, Renko ja Tuulos.

- > Lähteet www.kouvola.fi ja www.hameenlinna.fi
- > Lue myös: Salon seudun kuntien yhdistymistä soveltavan liikunnan näkökulmasta on käsitelty Sovelin numerossa 1/2008.





Kouvolan erityisliikuntaryhmät käyvät kuntoilemassa muun muassa Lyseon Lukion kuntosalilla.

jaajiin ja järjestämällä heille keskustelu- tai koulutustilaisuuksia, jotta he eivät jää puurtamisessaan yksin. Alamattila pitää tärkeänä myös kaupungin ja järjestöjen yhteistä tiedottamista liikunnasta.

”Ohjaajat liikkuvat, ihmiset pysyvät”

Kouvolalle ja Hämeenlinnalle on yhteistä, että yhdistyvien kuntien joukossa on sekä kaupunkia että pieniä maalaiskuntia pienine kyli-

neen. Reuna-alueiden palveluihin on muutoksen tuoksinassa syytä kiinnittää erityistä huomiota.

– Reuna-alueilla liikuntapalvelujen saatavuuden turvaaminen sekä alueellisesti että eri ryhmille on haaste. Siitä kuitenkin lähdetään, että palveluja ja henkilöstöä on eri alueilla oltava, Kouvolan liikuntatoiminnan palvelupäällikkö Tarja Alamattila kertoo.

Myös Hämeenlinnan liikuntapalveluiden tilaajapäällikkö Päivi Joenmäki pitää lähtökohtana sitä,

että ohjattuun liikkumiseen päästäkseen ei tarvitse tulla suurimpaan kaupunkikeskukseen.

– Saavutettavuuden ajatus on se, että ohjaajat liikkuvat, ihmiset pysyvät siellä, missä ovat. Ei saa käydä niin, että palvelut jäävät tarvitsijoilta käyttämättä siksi, etteivät he pääse niiden äärelle, hän sanoo.

Päivi Joenmäen mukaan liikuntapalveluja joudutaan kuitenkin harmonisoimaan. Se tarkoittaa, että eri alueilla palveluja täytyy olla tasapuolisesti: ei voi olla niin, että

jossain on soveltavaa tai erityisliikuntaa tarjolla 20 tuntia viikossa ja jossain muualla ei lainkaan.

–Tämä merkitsee sitä, että jos jossakin on erittäin hyvä liikuntapalvelujen taso, tullaan vähän alas päin, ja toisaalta sinne, missä taso on huono, tulee parannusta.

Budjeteissa ei ole ylimääristä

Kun kunnat yhdistyvät, ne panevat liikuntarahansa ja henkilöstöresurssinsa yhteiseen pottiin. Voimien yhdistäminen voi mahdollistaa jopa uusia toimintoja, esimerkiksi uusien liikuntaryhmien perustamisen, mutta ainakin Kouvolassa

edetään aluksi varovaisesti.

Tarja Alamattilan mukaan Kouvolassa on tekeillä tiukka budjetti, mutta vakituisten liikunnan työntekijöiden määrä säilyy ennallaan. Myös liikuntapaikkojen määrä pysyy nykyisellään, mutta niiden varausjärjestelmä yhdenmukaistetaan.

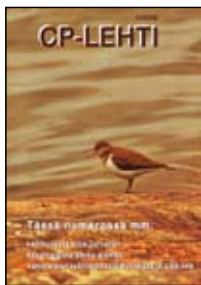
Päivi Joenmäki puolestaan kertoo, että Hämeenlinnassa liikunnan budjetti rakennetaan ilman säästөлvettoja sillä summalla, joka yhdistymisessä liikuntaan saadaan. Liikunnan vakituisten työntekijöiden määrä pysyy ennallaan Hämeenlinnassakin.

✿ Tuula Puranen

Paras-hanke ja kuntaliitokset



- > Paras-hankkeen toteuttamista ohjaava puitelaki tuli voimaan vuoden 2007 helmikuussa ja on voimassa vuoden 2012 loppuun.
- > Kunta- ja palvelurakennemuutos on suurin kunnallishallinnon ja -palveluiden uudistus Suomen historiassa. Se nopeuttaa kuntaliitoksia.
- > Enimmillään Suomen kuntamäärä oli 1930–1940-luvuilla, yli 600. Vuoden 2008 alussa kuntia oli 415. Ensi vuonna kuntia on liitosten jälkeen yhteensä 348.



CP-lehti
5/2008

”Järjestäjien juottopisteille (2 kpl) emme tietenkään ehtineet ennen kuin ne purettiin, mutta siihen olimme varautuneet omilla juomilla, lisäksi nesteytyksettämme piti aivan ihanasti huolta porukan perässä fillarilla liikunut ’ensiapumies’, joka moneen otteeseen kävi meitä katsomassa ja totesi maalin jo häämöttäessä, että ’olet kyllä sitkeä tapaus’.”

✿ Saija Talvala käveli Kuopiossa Kympin Nainen -tapahtumassa 10 kilometriä aikaan 2 tuntia ja 32 minuuttia. Talvalalla on liikkumiseen vaikuttava cp-vamma.



Avain
4/2008

”Liikuntaan se on suurin motivaattori, mutta ei se muuten näy. Paitsi että piikitän itseäni kolmassti viikossa ja olen aina mustelmilla sen takia.”

✿ 24-vuotias Iida Kalmanlehto pohtii MS-sairaudesta vaikutusta arkeensa.



Sydän
4/2008

”Nyt mie innostuin liikkumaan ihan tosissani. Ensikertalainen minäkin, mutta helpolta tuntui. Ei tiedä, vaikka radiossa soitetun laulun mukaan Kaisa tästä lähtisi diskoon – mutta paremmalla onnella kuin laulun Kaisa.”

✿ Kaisa Ahola Kolarin Sydänyhdistyksen Teuravuoman patikkaretkestä.



Parkinson-postia
3/2008

”Sauvakävelen sisareni kanssa useita kertoja viikossa 5–10 kilometriä kerrallaan. Myös uinti, ratsastus, lumikenkäily, hiihto ja luistelu parantavat vartaloni hallintaa ja auttavat ylläpitämään lihasvoimaa sekä rintarangan liikkuvuutta.

(...)Vaikeinta minulle on ylävartalon rentouttaminen. Hengitysrytmin mukaisen klassisen musiikin kuuntelu auttaa luomaan rentoutumista helpottavia mielikuvia. Myös saunan lämmössä rentoudun ja samalla kivut lievittyvät.”

✿ Joensuulainen Aulikki Rätty on fysioterapeutti ja vertaistukija, joka sairastaa servikaalista dystoniaa.

Kuntaprojektit vaikuttavat

Keväällä valmistuneeseen raporttiin on koottu yhteensä kuuden soveltavan eli erityisliikunnan kuntaprojektin saavutuksia niiden ensimmäisinä vuosina.

Yksi tulos on, että kuntaprojekteilla on saatu aikaan poikkihallinnollisuutta liikuntaa koskevaan suunnitteluun. Myös uusia liikuntaryhmiä ja alan toimijoita on tullut lisää.

Raportin tiedot ovat hankkeista:

- Erityisliikuntaa kuntiin (2007–2009) -kehittämisen- ja konsultointiprojekti
- Soveltavaa liikuntaa Pohjois-Karjalaan (2007–)
- Liikuntaa erityisesti sinulle (2006–2007) Keuruulla, Multialla ja Petäjävedellä
- Seudullinen terveys- ja erityisliikunta Jyväskylän verkostokaupungin kunnissa (2006–2008)
- Virtaa verkostoihin liikunnasta Virveli (2006–2009)
- Liiku mieli hyväksi (2006–2009)

Seuraavassa esitetään kooste kuntaprojektien tähänastisista määrällisistä tuloksista. Vertailun vuoksi kerrotaan myös lukuja* aiemmin päättyneistä Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämisprojektista 2003–2005 (Liiku mieli hyväksi) ja Erityisliikuntaa kuntiin 2004–2006 -projektissa (Eriku).

Uusia ryhmiä

177 uutta erityisliikuntaryhmää projektien ensimmäisen ja toisen vuoden aikana.

400 – 600 on arvio uusien ryhmien lukumäärästä projektien päättyessä.

235* uutta ryhmää syntyi Liiku mieli hyväksi- ja Eriku-hankkeissa.

Uusia osallistujia

1 575 uutta liikuntaan osallistujaa kuntien erityisliikuntaryhmissä ensimmäisen ja toisen vuoden aikana.

4 000 – 6 000 on arvio uusien osallistujien määrästä projektien päättyessä.

2 400* olivat osallistujamäärät Liiku mieli hyväksi- ja Eriku-hankkeissa.

Koulutuksia

55 uutta koulutusta ensimmäisen ja toisen vuoden aikana.

150 – 200 on arvio koulutusten lukumäärästä projektien päättyessä.

67* oli koulutusten määrä Liiku mieli hyväksi- ja Eriku-hankkeissa.

Keskeisimmiksi koulutusteemoiksi ilmoitettiin ikäihmisten liikunnan koulutus ja tähän liittyen erikseen vielä vertaisohjaajakoulutus, lasten liikunnan koulutus ja erityisosa-alueena vesiliikunnan koulutus

Uusia erityisliikunnanohjaajia

3 uutta erityisryhmien liikunnanohjaajaa:

- Liikuntaa Erityisesti Sinulle -projektin tuloksena palkattiin yhteinen erityisliikunnanohjaaja Keuruulle, Petäjävedelle ja Multialle.
- Erityisliikuntaa kuntiin 2007–2009 -projektin kunnista Kiihimäki sai perusteltua erityisliikunnanohjaajan viran syksystä 2008 lähtien.
- Virveli-hanke edisti Halikon erityisliikuntaa palkkaamalla kuntaan erityisliikuntaan suuntautuneen liikunnanohjaajan.

9* uutta erityisryhmien liikunnanohjaajaa Liiku mieli hyväksi -projektissa (Juuka) ja ja Eriku -projektissa (Haukipudas, Kurikka, Ilmajoki, Loimaa, Lieto, Tammi-saari, Hanko ja Orimattila).

Tapahtumia

50 soveltavan liikunnan tapahtumaa projektien ensimmäisen ja toisen vuoden aikana.

250 – 400 on arvio tapahtumien määrästä projektien päättyessä.

153* tapahtumaa, Liiku mieli hyväksi ja Eriku.

Selvityksiä ja suunnitelmia

4 projektikunniassa tehdään erityisliikunnan peruskartoitus, jossa selvitetään senhetkinen toiminta ja nykytila. Näistä kolmen hankkeen projektikunnat tekevät jatkotyötä helpottamaan erityisliikunnan kehittämissuunnitelman.

1 hankkeen projektikunnat tekevät vain kehittämissuunnitelman.

1 hankkeen projektikunnat eivät tee peruskartoitusta eivätkä kehittämissuunnitelmaa.

43 on arvio peruskartoitusten määrästä.

29 kunnassa tehtäneiden kehittämissuunnitelmaa.

26* oli peruskartoitusten määrä ja 25 kehittämissuunnitelmien määrät Liiku mieli hyväksi- ja Eriku-hankkeiden kunnissa tehtävien. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan peruskartoitukset ja kehittämissuunnitelmat koskivat mielenterveyskuntoutujien liikuntaa.

✿ Heidi Hölsömäki

Lähde: Kari Koivumäki ja Toni Piispänen (2008) Erityisliikunnan kuntayhteistyöhankkeet ja hankkeiden vaikuttavuus. Raportti kuuden erityisliikunnan kuntahankkeen osalta hankkeiden ensimmäisiltä vuosilta. LTS ja OPM.

Hämeenlinnan liikuntatreffit synnytettiin yhdistysvoimin

Hämeenlinnalaiset yhdistykset kumppaneineen pistivät syyskuussa pystyyn Liikuntatreffit. Osittain SoveLin Hyvän tahdon viestistä kipinän saaneeseen tapahtumaan saapui noin 300 soveltavasta liikunnasta kiinnostunutta kävijää.

Liikuntatrefeillä haluttiin tarjota osallistujille hyvää oloa ja virkistystä sekä tuoda esille eri yhdistysten järjestämiä soveltavan liikunnan mahdollisuuksia. Lisäksi haastettiin ihmisiä huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään mukavan tapahtuman merkeissä.

Tapahtuman suunnittelu alkoi tammikuussa järjestötrefeillä.

–Liikunta on tärkeä osa monen

➤ Hämeenlinnassa on noin 70 sosiaali- ja terveystalon järjestöä. Niistä täysin vapaaehtoisvoimin toimii noin 50 ja palkattuja työntekijöitä työskentelee noin 20 järjestössä.

➤ Osa järjestöistä toimii usean kunnan alueella. Myös seutukunnan muissa kunnissa toimii paljon järjestöjä.

➤ Lisätietoa: www.yhdistykset.tiedottaa.net

yhdistyksen toimintaa. Lisäksi oli saatu myönteisiä kokemuksia Hyvän tahdon viestistä, vuonna 2006 järjestetystä soveltavan liikunnan tapahtumasta, **Heli Laurikainen** Osuma-projektista kertoo.

Viime kevään aikana tapahtumaa ideoitin ja siihen kutsuttiin mukaan muita alueen sosiaali- ja terveystalonyhdistyksiä, Hämeenlinnan kaupunkia ja uusina Kiipulan koulutus- ja kuntoutuskeskusta sekä Liikkuvaista. Järjestäviä tahoja oli 20 ja talkoolaisia lopulta 40.

Liikuntatreffien koordinoinnista vastasi Hämeenlinnan Setlemen-

tin Osuma-projekti. Paikallista Hyvän tahdon viestiä 2006 vetänyt erityisliikunnanohjaaja **Hilkka Leskinen-Nikander** auttoi nyt taustalla.

–Yhdistykset itse järjestävät tapahtuman ja päättivät, että rakennetaan tällainen tapahtuma. Osuma-projekti on kutsunut palavereita kokoon ja tiedottanut. Minä olen jeesannut taustalla ja antanut vinkkejä, Leskinen-Nikander sanoo.

Onko liikunnan yhteistyö muuten vahvistunut Hyvän tahdon viestin jälkeen?

–Viesti antoi hyvän lähtökohdan, se on aktivoinut toimintaa. Eläke-

Hämeenlinnan liikuntatrefeitä järjestivät kymmenet talkoolaiset eri yhdistyksistä. Kuvassa heistä 33.



läiset varsinkin ovat innostuneet. Liikuntatoimi tekee yhteistyötä yksittäisten yhdistysten kanssa, annamme vinkkejä toimintaan ja tarjoamme salivuoroja, Leskinen-Nikander kertoo.

Terveys- ja liikuntavinkkejä

Kaikille avoimessa ja maksuttomassa Liikuntatreffit-tapahtumassa oli mahdollisuus kokeilla erilaisia soveltavan liikunnan lajeja sosiaali- ja terveysalan yhdistysten järjestämissä liikuntapisteissä, tuokioissa ja pajoissa.

Liikuntapisteissä oli runsas valikoima kokeiltavia lajeja: pelkkis, keltaisennauhan jumppa, tasapainopiste, keilaus, puhallustikka, notkeuspiste, boccia, mölkkö, aivojumppa ja latiacurling. Liikuntatuokioissa vuorottelevat Asahi ja samba. Tanssipajoissa sai kokeilla senioritanssia, tuolitanssia ja vanhojen tanssia.

Tarjolla oli myös tietoa eri yhdistysten toiminnasta ja liikunnasta sekä puffetti ja verenpaineenmittausta.

✿ Teksti Heli Laurikainen

ja Heidi Hölsömäki

✿ Kuva Heli Laurikainen / Hämeenlinnan Setlementti ry:n Osuma-projekti



Kaikkien ideoita ja osaamista tarvitaan!

Mielestäni yhteisessä tapahtuman järjestelyssä kaikkien ideoita, taitoja, innostusta ja voimavaroja tarvitaan. Ihan kaikkien. Toinen tuo pöytään oman tietämyksensä ja kokemuksensa. Toinen järjestää kokoustilan kahvitukseineen tapaamisille. Tarvitaan jopa niitä, jotka ideointivaiheessa laittavat kapuloita rattaisiin. Usein yhteisissä tapahtumissa kuulee järjestäjän, usein vapaaehtoisen vähättelevän omaa osuuttaan. Jälkikäteen ei kuitenkaan voida sanoa, mikä oli arvokkaampaa tai parempaa osallistumista. Tapahtuman järjestäminen, kun on aina ainutlaatuinen prosessi, jossa myös pienet asiat ratkaisevat.

Tapahtumien järjestäminen koetaan usein työlläksi ja sitä se onkin, jos tekijöitä on liian vähän. Aktiiviset joutuvat ottamaan itselle enemmän vastuuta kuin senhetkinen terveys tai kalenteri antaa myöten. Vaikka me yhdistysten toimijat olemmekin osaavaa ja tarmokasta väkeä, emme mekään olla supernaisia tai supermiehiä. Omien voimavarojen tunteminen on valttia, jos haluaa pitää kiinni ilosta ja mielekkyydestä kentällä toimiessa.

Yhteistyö ei aina ole helppoa, kun haetaan yhteisiä tavoitteita ja toimintatapaa. Suunnittelussa päästään eteenpäin ja välillä palataan taaksepäin, testataan päätöksiä ja suunnitelmia uuden tiedon ja kokemusten valossa. Ollaanko sittenkään tekemässä sitä, mitä ajateltiin? Tarvitaan puhetta, tutustumista ja sovitte-
lua. Omatoimisuus ja innostus ovat tosin hyväksi, mutta sooloilua harvoin yhteistyöhön kaivataan.

Suunnittelusta lähtien yhdessä tekemisen pitäisi olla hauskaa. Usein palavereissa unohdetaan tutustuminen ja kuulumisten vaihtaminen kiireen keskellä. Leppoisa ilmapiiri saa kuitenkin kaikki osallistumaan: ideat ja ratkaisut uskalletaan tuoda paremmin esille. Ja kuten sanoin, kaikkien ideoita tarvitaan. Toisen tunteminen auttaa onnistumaan. Iloinen mieli tarttuu myös osallistujiin ja saa heidät viihtymään.

Toimiva yhteistyö tarvitsee aina napakan vetäjän. Parhaassa tapauksessa hän on osallistava, tasapuolinen kaikkia kohtaan, osaa organisoida ja aikatauluttaa yhteistä prosessia. Vetäjällä tulee olla myös herkät korvat, jotka nappaavat osallistujien puheesta vahvuudet yhteisen toiminnan resurssiksi. Surpernaisen viittaa joutuu hakemaan, jos ei muista hyödyntää ryhmän tukea ja osaamista.

Heli Laurikainen, Osuma-projekti





Terveysliikunta on paikallista

Terveysliikunnan määrittelystä ja sisällöstä käydään aika ajoin keskustelua, mutta liikunnan merkitystä hyvinvoinnin edistäjänä ei kukaan voine eikä halunne kiistää – ainakaan puheiden ja julkilausumien tasolla.

Alalla on toki tapahtunut paljon myönteistä kehitystä viime aikoina, mutta edelleen toimenpiteet ovat valitettavasti tulosten valossa riittämättömiä. Milloin tutkimustieto liikunnan terveyttä edistävästä vaikutuksesta otetaan aikuisten oikeasti todesta? Terveyspommista puhutaan paljon, mutta pommin purkamisessa tai edes pommisuojan rakentamisessa viivytellään.

Tuskin koskaan kaikki ne, jotka liikettä terveydekseen tarvitsevat, haluavat ja hakevat liikuntamahdollisuuksia. Silti monet liian vähän liikkuvat todennäköisesti tekisivät niin, jos tuotettaisiin nykyistä enemmän matalan kynnyksen mahdollisuuksia liikkumiseen, osallistumiseen ja yhteisölliseen toimintaan.

Liikunnan harrastaminen terveyttä edistävästi edellyttää säännöllisyyttä, sopivaa tapaa ja kuormitus-
tasoa. Lähiliikunta, joko itsellisesti tai ohjatusti toteutettuna, on avainasana tavoitteen saavuttamiseksi niin yksilötasolla kuin laajemminkin.

Osalle omaehtoinen liikkuminen

sopii ja liikkeelle lähteminen toteutuu. Osalle harrastukseksi muodostuu säännöllisen liikunnan aloittaminen pari kolme kertaa vuodessa. Tuntuma toki säilyy ja hyötyähän siitäkkin on, mutta vain hetkellisesti.

Seuratukea kumppanuuden kautta

Tätä artikkelia kirjoitettaessa työtetään ensimmäistä kertaa vuoden 2009 budjetista jaettavan suoran seuratuksen jakoprosessia. Seuratuksen tavoitteet noudattavat kansallisen liikuntaohjelman tavoitteita ja niissä terveysliikunta on varsin vahvoilla. Oikeutettuja ja täysin perusteltuja tarpeita olisi ollut paljon muitakin, sillä resurssista on ollut kauan aikaa huutava pula siinä erinomaisessa perustoiminnassa, jota seurat ja järjestöt tälläkin hetkellä tekevät.

Seuratukena voidaan hakemuksesta myöntää toiminnallista tukea tai vuosittain pienenevä osarahoitus päätoimisen henkilön palkkaamiseen. Jakokriteerit on julkistettu tämän lehden ilmestyessä ja haku on juuri tulossa. Seuratuki haetaan kerralla koko hankekaudeksi, mutta toiminnallisessa tuessa haku on vuosittain.

Tässä vaiheessa seuratuksen hakemista on tärkeää etsiä paikallisia yhteistyökumppaneita, sillä pienillä toimijoilla voi olla vaikeaa hoidtaa päätoimisen henkilön palkkaamisen omarahoitusosuutta ja koko palkkausta tukijakson päättymisen

jälkeen. Aiesopimus ei sulje mitään järjestöryhmää ulkopuolelle, mutta varmasti kilpailu tuesta tulee olemaan kova, hakemukset toivottavasti korkeatasoisia ja toiminta tuoksellista.

Poikkihallinnollisia innovaatioita kaivataan

Toivottavasti uusi avaus käynnistää tulevaisuudessa toimenpiteitä myös muiden rahoituslähteiden kuin valtion liikuntabudjetin suuntaamiseen terveyden edistämiseen liikunnan keinoin. Vastuu on poikkihallinnollinen ja sen innovatiivisessa kantamisessa vielä paljon käyttämätöntä potentiaalia. Terveyden edistäminen on aina tuoksellisempaa ja tuottavampaa kuin menetetyt terveyden palauttaminen, vaikkakin viime mainittu on tietenkin ehdottoman välttämätöntä.

Liikunnan paikallisista toimijoista ei liene ylitarjontaa missään kunnassa suhteessa harrastusmahdollisuuksien kysyntään, mutta joissakin seuroissa podetaan harrastajapulaa. Toisiko painopisteiden uudelleen miettiminen, yhteistyön kehittäminen muiden toimijoiden kanssa sekä tarjonnan suuntaaminen enemmän harrastusliikunnan puolelle uutta potkua?

Kansanterveysjärjestöjen paikalliset jäsenyhdistykset ovat tärkeitä terveysliikuntamahdollisuuksien tuottajia, joita pitää kohdella kunnassa tasavertaisesti muiden tuottajien kanssa. Ne tavoittavat mui-

”Kansanterveysjärjestöjen paikalliset jäsenyhdistykset ovat tärkeitä terveysliikuntamahdollisuuksien tuottajia, joita pitää kohdella kunnassa tasavertaisesti muiden tuottajien kanssa.”

– Kaisu Laasonen

Mari Männistö



Huittisissa kaiken kansan terveysliikuntaa edistetään yhteistuumin, muun muassa SoveLin Virveli-hankkeen siivittämänä. Huittisten Voimistelu ja Liikunta oli voimistelijoineen mukana Virveli-verkoston järjestämällä Liikkuva Huittinen -messuilla.

ta useammin juuri niitä henkilöitä, joita ei kevyillä konsteilla eikä aina hevilläkään saada liikkeelle. Valtakunnallisiksi liikuntajärjestöiksi hyväksytyt järjestöt näyttävät saavan pitää statuksensa jatkossakin. Tällä on ollut merkitystä myös kunnallisten liikuntatukien jaossa.

Vaikuttaa kunnanvalittuihin

Tätä kirjoitettaessa kuntavaalikamppailu on kiivaimmillaan. Tehäviin valittavilla henkilöillä on suu-

ri vastuu kuntalaisten hyvinvoinnin turvaamisessa ja toivoa vain sopii, että siihen on tahtoa, tietoa ja taitoa. Nyt on aika vaikuttaa valittuihin henkilöihin, sillä lautakuntapaikat ovat vielä ainakin virallisesti jakamatta ja neljä seuraavaa budjettia tekemättä.

Varmasti jokainen valittu lupasi kampanjassaan kantaa huolta kuntalaisten hyvinvoinnista ja terveydestä. Liikunnan aseman turvaaminen kunnassa on ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin turvaamista. Liikunnan on oltava osa kunnan

ja seutukunnan hyvinvointipolitiikkaa ja poikkihallinnollista liikunnan rahoitusta pitää tutkia keskeisenä panostuksena terveyden edistämisen ja hyvinvointiin.

Kaiken liikunnan ja erityisesti terveysliikunnan huonosta hoitamisesta aiheutuvat merkittävät kustannukset lankeavat joka tapauksessa poikkihallinnollisesti maksettavaksi lyhyellä ja pitkällä tähtäimellä sekä kunnassa että valtakunnassa.

✪ Kaisu Laasonen, LitM
Etelä-Karjalan/Saimaan amk

Hanna Ihantola, 16, harrastaa taitoluistelua Tapparassa. Alkuaikoina hänellä oli käytössä tavallinen luistelutuki. Se osoittautui ajan kuluessa liian huteraksi, ja tahtoi ylös jäävän painopisteen takia karata liukkaalla jäällä alta. Dallarista sovelletussa välineessä painopiste ja tukevuus ovat kohdallaan.



Tavoitteena täyden kierroksen hyppy

Tamperelaisen Hanna Ihantolan ura soveltavan luistelun parissa oli katketa alkuunsa, kun hän ensimmäisen luistelukerran jälkeen ilmoitti lopettavansa luistelun siihen paikkaan.

Valmentajan ja ohjaajan ideomien ratkaisujen ja suostuttelun turvin Hanna päätyi kuitenkin antamaan lajille uuden mahdollisuuden ja nyt luisteluharrastusta on takana jo kuusi vuotta.

Kuluvalla kaudella Hannan tavoitteena on saada tarjotinliuku paremmaksi ja hioa edelleen muita treenin alla olevia elementtejä. Isompana tavoitteena on saada tehtyä ritti-hyppy kokokierroksella, yhdellä kertaa.

Hannan taitoluisteluharrastuksen alkuunpanijana toimi äiti **Eeva-Mari Ihantola**, joka sattui näkemään tv-ohjelman soveltavasta taitoluistelusta – Hannan kanssa oli käyty luistelemassa ulkojäillä, mutta taitoluistelun kuvioita ei perheessä ollut kokeiltu. Tv-ohjelman innoittamana äiti otti yhteyttä Tappararan taitoluistelujaokseen ja siellä kiinnostuttiin soveltavan luistelun ryhmän kokoamisesta.

– Ryhmässä aloitti keväällä 2003 kaikkiaan kahdeksan luistelijaa, yhtenä heistä silloin 10-vuotias Hanna. Hannan lisäksi ryhmässä oli toinen liikuntaesteinen tyttö, muut luistelijat olivat kehitysvammaisia, muistele Eeva-Mari Ihantola.

Hannan luistelijanura oli katketa ensimmäisiin treeneihin, kun kenkiin kiinnitettävät kaksiterä-

set luistimet eivät tahtoneet pysyä kunnolla kiinni. Hanna muistaa vielä ensimmäisen taitoluistelukertansa hyvin:

– Eka kerta oli todella kamala, ja vannoin sen jälkeen, että tämä harrastus loppuu tähän. Terät lipsahtelivat ja liukuivat pois paikoiltaan, eikä niiden kanssa voinut tehdä mitään, Hanna kertoo.

Ihantolan perheessä oli jo aiemmin kokeiltu marketeissa myytäviä perusluistimia ja todettu, että ne eivät tukeneet nilkkoja tarpeeksi. Niiden sisään ei myöskään saanut mahdutettua Hannan käyttämiä Dafo-tukia. Ulkojäillä käytössä olleisiin hokkareihin Dafot mahdutuivat, mutta niissä ei ole taitoluistelulementeissä tarvittavia kärki-
piikkejä.

Ratkaisu löytyi soveltavan luistelun ryhmän vetäjiltä, jotka olivat vakaasti päättäneet suostutella Hannan vielä mukaan harjoitukseen: toisella vetäjästä oli omalle työlle varastoon ostetut taitoluistimet, jotka Hanna sai seuraaviin treeneihin kokeiltavaksi. Markettiluistimia jäməkämmät taitoluistimet antoivat nilkoille riittävästi tukea, ja harrastus sai jatkaa.

Apuvälineitä ja improvisaatiota

Tappararan soveltavan luistelun ryhmä harjoitteli yhdessä yhden kauden, mutta jatkoon ei riittänyt tarpeeksi innokkaita harrastajia. Hanna alkoikin seuraavana syksynä treenata taitoluistelua ryhmän toisen vetäjän, **Tanja Töyrylä-Kanniston** yksityisopetuksessa.

– Alkuun Hanna luisteli osan tunnista luistelukoululaisten kans-



Eeva-Mari Ihantola (oik.) auttaa Hannaa vaihtamaan luistimia jalkaansa.

sa, ja osan aikaa treenasimme kahdestaan. Luistelukoululaiset ovat kuitenkin sen verran nuoria, ettei Hanna enää viihtynyt porukassa, ja päädyimmekin pian käyttämään koko harjoitusajan kaksin, Tanja Töyrylä-Kannisto muistelee.

Hanna tarvitsee CP-vammansa takia jälle apuvälineen tasapainon ylläpitämiseksi, ja alkuaikoina käytössä oli luistelutuki. Apuvälineasiaa jouduttiin kuitenkin pian miettimään uudelleen, kun Hanna kasvoi liian isoksi käyttämään tavallista luistelutukea. Luistelutuki oli liian huterä ja tahtoi ylös jäävän painopisteen takia karata liukkaalla jäällä alta. Hannalla muutenkin ulkoikäytössä olevassa dallarissa painopiste ja tukevuus olivat kohdallaan, mutta pyörät luisuivat jäällä sivusuunnassa vaarallisesti. Kun val-

mista apuvälinettä ei löytynyt, ratkaistiin ongelma kokemustiedolla ja improvisoimalla (ks. alakuva).

Paranneltu dallari on toiminut jäällä hyvin, eikä sen rakentaminen tullut kalliiksi, esimerkiksi terät hankittiin kirpputoreilta ostetuista luistimista. Helposti irrotettavia jalaksia säilytetään jäähallilla, joten niitä ei tarvitse kuljettaa edestakaisin harjoitusten välillä.

Kaaret kohdilleen

Dallarin kanssa Hanna tekee jäällä kaikkia taitoluistelun peruselementtejä: sirklausta, piparkakkuja, erilaisia kaaria, piruetteja, liukuja ja yksinkertaisia hyppyjä.

–Sivusuunnassa dallarin sisällä ei ole kovin paljon tilaa, mutta soveltaen eri elementit onnistuvat. Esimerkiksi syviä kaaria dallarin kanssa ei pysty tekemään, mutta syvyyttä tärkeämpää on onnistua ulko- ja sisäterän käytössä, toteaa Tanja Töyrylä-Kannisto.

Hannan mielestä erilaiset liu'ut ja käännökset ovat dallarin kanssa helppoja, eniten haastetta tuovat hyppyt ja piruetit. Tavoitteena tälle kaudelle on jo tuttujen kuvioiden hiominen sujuvammiksi.

–Tarjotinliuku pitäisi saada paremmaksi, niin että liukuun tulisi kunnolla vauhtia. Hyppypuolella haluaisin saada ritin tehtyä kokonaan ja yhdellä kertaa, kun nyt joudun jakamaan hypyssä tehtävän kierroksen useampaan osaan. Hyppyvalikoimaan olisi kiva tietysti saada myös uusia hyppyjä, Hanna summaa tulevaisuuden kuvioita.

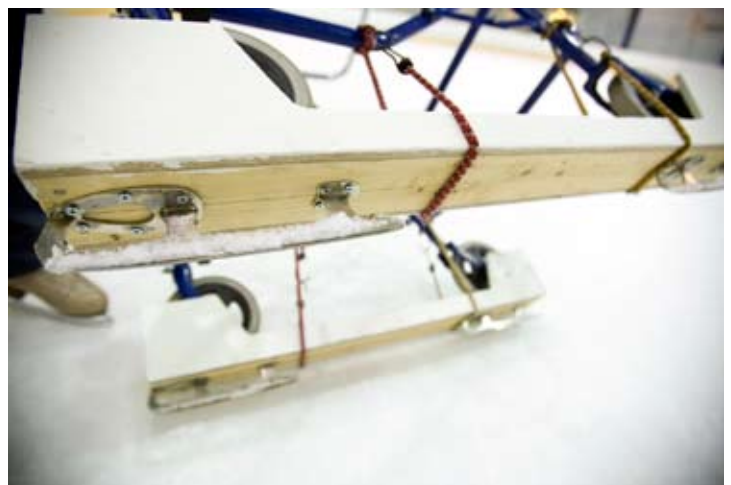
Niin nykyiset kuin tulevatkin taitoluistelukuviot ovat Hannan ja Tanjan yhteistyön tulosta: soveltavassa luistelussa ei ole valmiita tekemisen malleja, vaan sopivin tapa tehdä asiat löytyy yhdessä etsien ja kokeillen.

Tapparan taitoluistelujaosto järjestää vuosittain joulun ja keväänäytöksen, jossa Hanna on esiintynyt sekä muiden mukana että omalla ohjelmalla, jouluna 2006 Hanna luisteli soolona Petteri Punakuonon tahtiin.

Jatkuu sivulla 20



Liu'ut ja käännökset onnistuvat dallarilla hyvin, mutta hyppyt ja piruetit ovat vaikeampia. Hannan tavoitteena on tällä kaudella tehdä ritti-hyppy kokokierroksella. Valmentaja Tanja Töyrylä-Kannisto varmistaa ja ohjaa.



Hannan vanhemmat kehittivät ja rakennuttivat dallariin lisäjalakset luistelua varten: alle nikkaroitiin napakat puutuet, joiden uriin dallari asetetaan ja kiinnitetään kuminauhakiinnittimillä eli "mustekaloilla". Puutukien alle on ruuvattu molempiin päihin taitoluistinten terät, joten dallari liukuu jäällä kuin luistimetkin.

Jutussa mainittuja taitoluistelun elementtejä



Piparkakut eteenpäin

- > Lähtöasennossa kantapäät yhdessä ja lopussa varpaat yhdessä ja välissä selvästi havaittava niiaus, luisteliija kykenee etenemään pipareilla

Ristiaskeleet

- > Luisteliija etenee eteenpäin ja astuu vapaajalan selvästi luistelevan jalan yli eteen ristiin

Varsahyppy

- > Eteenpäin vauhdista selvästi jäätä irtoava hyppy, joka tulee eteen heilahtavan jalan kärjen kautta alas ponnistavalle jalalle liukuun

Alkeispiruetti

- > Vauhdinotto paikalta ja 2-3 kierrosta kahdella jalalla pyörien

Kyykkyliuku

- > Liutaan kahdella jalalla matalassa kyykkyasennossa kädet edessä vähintään 4 m (mielellään ympyrässä)

Kukkoliuku

- > Yhden jalan liuku kädet sivulla, luisteleva polvi suorana ja vapaajalka polven korkeudella vähintään 4 m (mielellään ympyrässä)

Sirklaus eteenpäin

- > Ylävartalon kierto keskustaan päin ja molemmilla jaloilla yhtä voimakas potku sivulle koko terällä

Sirklaus taaksepäin

- > Ylävartalon kierto ympyrän sisään ja matalassa asennossa yhtä voimakkaat potkut molemmilla jaloilla (ei piikeillä raapimista)

Valssihyppy

- > Riittävästä vauhdista hyppy, jossa molemmat jalat ovat irti jäädä yhtä aikaa ja alastulossa liuku taakse ulos kaarella

Ritti

- > Riittävästä vauhdista kunnan ulkokaareltä lähtevä hyppy, joka tulee alas niin ikään kunnan ulkokaarelle

Lähde: Suomen Taitoluisteluliiton

Silmukka- ja taitomerkkien suoritusohjeet

Soveltava luistelu kehittyi paikallisten toimijoiden varassa

Suomen Taitoluisteluliitto järjestää Suomen Kehitysvammaisten Liikunnan ja Urheilun sekä Suomen Invalidien Urheiluliiton kanssa yhteistyössä muun muassa soveltavan luistelun leirejä ja soveltavan luistelun kilpailuja. Taitoluisteluliitto järjestää myös lajiliittona soveltavan luistelun koulutusta. Soveltavan luistelun järjestäminen ja tarjoaminen on kuitenkin käytännössä paikallisten luisteluseurojen vastuulla, eikä moneltakaan paikkakunnalta löydy omaa ryhmää.

Tampereella KooVeen taitoluistelun soveltavan luistelun ryhmää ohjaava **Anne Tingander** toteaa, että soveltava luistelu on Suomessa varsin järjestäytymätöntä.

– Oman näppituntuman mukaan Suomessa on noin 40–50 lajin harrastajaa. Seurat, joissa soveltavaa luistelua vakituisesti järjestetään, voi laskea yhden käden sormilla, Anne Tingander arvioi. Vuosia soveltavan luistelun parissa toiminut Tingander näkee syiksi lajin hajanaisuudelle luistelijoiden pienen määrän ja vähäiset resurssit.

– Seuroissa on tietysti hankala aloittaa vakituista toimintaa pienellä luistelijapohjalla, erityisesti tämä näkyy pienillä paikkakunnilla. Isommilla paikkakunnilla ryhmiä voidaan koota laajemmalla alueella, kun matkat eivät muodostu kohtuuttomiksi.

Kehitysvammaiset luistelijat soveltamisen etujoukoissa

Soveltava luistelu on Suomessa voimakkaasti keskittynyt kehitysvammaisuudelle, ja esimerkiksi lajin kilpailusarjat ovat vain kehitysvammaisille. Anne Tingander toimii itse Suomen Special Olympics -joukkueen päävalmentajana.

– Liikuntaesteisille, apuvälineitä käyttäville luisteliijoille ei ole kilpailumahdollisuutta tai omia kilpailusarjoja. Harrastusryhmissäkin liikuntaesteiset harrastajat ovat kehitysvammaisiin nähden vähemmistönä, eikä liikkumisen apuvälineitä juurikaan näe, Tingander sanoo.

Soveltavasta luistelusta kiinnostuneita Tingander kehottaa ottamaan yhteyttä paikalliseen luistelu-seuraan. Vaikkei soveltavan luistelun ryhmää löytyisikään, voi soveltava luistelu onnistua vaikkapa luistelukoulussa.

– Soveltavan luistelun ratkaisuja voidaan seurassa miettiä valmentajan kanssa luistelijan taitotason mukaan. Moni voi aloittaa harrastuksen luistelukoulun kautta ja miettiä jatkoa valmentajan kanssa taitojen karttuessa, Tingander kannustaa.

Susanna Hakuni



Fleece-nuttu ja hyvä yhteishenki lämmittävät harjoituksissa. Luistelun soveltamiseen tarvitaan tahtoa ja kokeilevaa asennetta sekä äiti Eeva-Marilta, Tanja-valmentajalta että Hannalta itseltään.

Esiintymisestä pitävä Hanna pohtii hetken kysymystä, harmitaako kilpailusarjojen puuttuminen soveltavasta luistelusta.

–No ei se kamalasti harmita, vaikka olisi tietysti kiva, jos olisi mahdollisuus kilpailla. Näytöksissä pääsee kuitenkin esiintymään, ja se on samalla hieno päätös ja huipenus kaudelle, Hanna toteaa.

Tekemisen meininkiä

Jo seitsemättä vuotta soveltavan luistelun parissa viihtynyt Hanna vakuuttaa, että ensimmäisen luistelukerran turhautumisen jälkeen ei harrastuksen lopettaminen ole käynyt mielessäkään. Intoa riittää yhä, eikä vähiten valmentajan ansiosta.

–Tanjan kanssa on hienoa tehdä yhteistyötä, meillä synkkaa hyvin yhteen ja on tosi hauskaa. Valmentajana Tanja osaa sekä vaatia että kannustaa sopivasti eteenpäin, Hanna kehuu.

Yksi 45 minuutin harjoituskersta viikossa on lukion ensimmäistä luokkaa käyvälle Hannalle sopiva määrä harjoitusta.

–Enempää ei ehtisi, kun on muitakin harrastuksia, ja koulu ottaa tietysti myös oman aikansa. 45 minuuttia enempää ei kerralla jaksaisi treenatakaan, siinä kyllä jo pulssi nousee ja tietää tehneensä töitä, Hanna hymyilee.

Luistelun mahdollista myönteistä vaikutusta tasapainoon ja lihaskuntoon Hanna ei osaa eritellä, vaikka onkin sitä mieltä, että hyppyt ja liu'ut varmasti kehittävät jollain tavalla koordinaatiota. Lajin hienous löytyykin Hannan mielestä muualta kuin sen hyödyllisyydestä:

– Soveltavassa luistelussa on ehdottomasti parasta se, että pystyy ihan oikeasti tekemään samoja juttuja kuin niin sanotut tavalliset taitoluistelijat. Omalla tavalla, mutta oikeasti!

✿ Teksti Susanna Hakuni

✿ Kuvat Rami Marjamäki



”Soveltavassa luistelussa on ehdottomasti parasta se, että pystyy ihan oikeasti tekemään samoja juttuja kuin niin sanotut tavalliset taitoluistelijat.”

–Hanna Ihantola



Lempääläläinen Anneli Luutikivi testasi Sankarit jäällä -tapahtumassa luistelukelkkaa. –Yleensä olen käynyt järven jäällä vain jalkaisin, rollaattorin kanssa, lempääläläinen Anneli kertoo.



Tapparan Taitoluistelijoiden valmentajat ohjasivat päivän aikana taitoluistelun EM-kisarokin, jonka tahdissa luistelun saloihin perehtyminen sujui kuin leikki.



Urheiluseura KooVeessä luisteleva Riina Korhola näytti jäällä taitojaan.

Seuraavaksi luistellaan Kuopiossa helmikuussa

Suomen suurin luistelutapahtuma Finland Ice Marathon kerää vuosittain tuhansia osallistujia Kallaveden upeille luonnontäjäraidoille. Tapahtuma on ensi helmikuussa 21.2. kaikille avoin. Aikuis-Malike, SOLIA ja CP-liiton aikuistoiminta kutsuvat sinut osallistumaan 12,5 kilometrin retkiluisteluun muun muassa luistelukelkkojen ja muiden erilaisten ratkaisujen avulla.

Järjestäjät miettivät ja testasivat yhdessä juuri sinulle sopivan välineen tapahtumaan. Osallistumisesi onnistuu apu- ja toimintavälineillä, ohjauksella, luisteluavustajilla ja ennakkovalmisteluilla. Osallistujien omien avustajien avuksi on varattu lisäavustajia muun muassa siirtämissiin ja nostamisiin.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset 14.1.2009 mennessä esim:

Suomen CP-liitto,
Ismo Kylmänen, 040 589 5893,
ismo.kylmanen@cp-liitto.fi

Sankarit valloittivat jään Ideaparkissa

Kansanterveys- ja vammaisjärjestöt järjestivät marraskuussa ainutlaatuisen koko perheen Sankarit jäällä -tapahtuman Lempäälän Ideaparkissa. Tapahtumassa sai kokeilla luistelun apuvälineitä, lämpimästi sisätiloissa.

–Tavoitteenamme oli tarjota kaikille, vammasta tai pitkäaikaissairaudesta huolimatta, onnistumisen elämyksiä luistimilla, kertoo Hengitysliitto Helin **Janne Haarala**.

Päivällä luistelemassa ja luisteluvälineitä kokeilemassa kävikin tasaiseen tahtiin väkeä. Osa saapui kauempaa, kuten Alavuden erityisammattikoululaiset ja CP-liiton päivätoiminnan porukka Helsingistä.

–Tulimme kokeilemaan luisteluvälineitä, pääasiassa kelkkoja. Samalla on mahdollisuus shoppaila, herkutella ja myöhemmin illalla

kuunnella Lovexia, kertoo CP-liiton päivätoiminnan vastaava ohjaaja **Sari Laiho**.

Järjestöjen yhteinen tapahtuma sai alkunsa jo vuosi sitten.

–Vuosi sitten Reumaliitto ehdotti, että tehdään yhdessä jotain. Kuulimme, että Malike on menossa Ideaparkkiin, ja niin sitten päätimme tehdä yhteisen tapahtuman, Janne Haarala kertoo.

Heli vastasi tapahtuman toteutuksesta yhdessä Suomen Reumaliiton, Pirkanmaan Sydänpiirin, Kehitysvammaisten Tukiliiton Malike-toiminnan ja Tampereen Diabetesyhdistyksen DiaPeli-projektin kanssa. Järjestäjiin liittyivät mukaan myös Ammattiopisto Luovi, Suomen Taitoluistelu liitto, kulttuurikeskus Pii Poo, Kehitysvammaisten Tukiliiton Kaveri-projekti sekä Tappara ja KooVee – tuoden mukaan panoksensa tapahtumaan. Liikekeskus Ideapark tarjosi tapahtumalle jään ja muutkin puitteet.

🌀 Teksti ja kuvat Heidi Hölsömäki



Edmund "Emppu" Lowndes ja hänen äitinsä Pirjo Lowndes kävivät Sankarit jäällä -tapahtumassa kokeilemassa luistelukelkkaa ja muita välineitä helmikuista Finland Ice Marathonia varten.



Helinä Räike Salon seudun reumayhdistyksen veisvoimistelussa Salon Uimahallissa.

Veden vietäväksi -allasjumpan ohjaajakoulutus 6.2.2009 Iisalmessa

Koulutus sopii allasjumpan ohjaamisesta kiinnostuneille aloitteleville ohjaajille. Vesivoimistelun ohjaamisen perustietoja ja ideoita antava koulutus. Koulutuksen sisältönä on vesi jumppaympäristönä, vesivoimistelun tavoitteet, vedestä pelastaminen, käytännön opetusta ja harjoittelua vesijumpan suunnittelusta sekä ohjaamisesta.

Koulutus maksaa 40 euroa reumayhdistyksen jäsenille ja 100 euroa muille. Ilmoittautumiset Tinja Saarelalle viimeistään kaksi viikkoa ennen tapahtumaa.

Liikkeelle tuolilla – tuolijumpan ohjaajakoulutus 16.1.2009 Tornio ja 23.1.2009 Pieksämäki

Koulutus sopii tuolivoimistelun ohjaamisesta kiinnostuneille aloitteleville ohjaajille. Tuolijumpan ohjaamiseen perusteet antava koulu-

tus. Koulutuksen sisältönä ovat tuolijumpan ohjauksen pääpiirteet, ohjauksen suunnittelu, ohjausharjoitus ja lisäksi opetellaan Senioritanssit tutuksi -istumatansseja.

Hinta: 30 e reumayhdistyksen jäsen ja 80 e muut. Ilmoittautumiset Tinja Saarelalle viimeistään kaksi viikkoa ennen tapahtumaa.

Liikunta- ja terveysalan ammattilainen, kiinnostaisiko sinua ryhtyä kouluttajaksi?

Suomen Reumaliiton liikuntatoiminta etsii koko Suomen kattavaan kouluttajarinkiin ohjaajakouluttajia kouluttamaan paikallisyhdistysten liikuntaryhmien ohjaajia.

Ohjaajakoulutusta järjestetään tällä hetkellä tuoli- ja vesijumpasta sekä Tanssi tavalasi -tansseista.

Kiinnostuitko? Ota yhteyttä Tinja Saarelaan.

Lisätietoja: Suomen Reumaliiton liikuntasuunnittelija Tinja Saarela, puhelin (09) 47615602, 040 8215 567 tinja.saarela@reumaliitto.fi

Malike tarjoaa verkostokoulutusta monivammaisten aikuisten liikuttamiseen

Monivammaisten aikuisten asumisympäristöissä kaivataan tietoa ja kokemuksia käytännön sovelluksista ja välineiden saatavuudesta. Tähän tarpeeseen Aikuis-Malike-projekti kehittää verkostokoulutusmallilla. Tavoitteena on luoda valtakunnallinen ja alueellinen toimintavälineiden koulutusmalli alan työntekijöille, ammattilaisille ja lähi-ihmisille.

Ensimmäinen valtakunnallinen koulutus pidettiin Tampereella toukokuussa 2008. Koulutus sai niin suuren suosion, että yhden sijaan pidettiin kaksi, jotta kaikki halukkaat mahtuivat mukaan.

Koulutuksen tavoitteena on tuoda valitut toimintavälineet niin tutuksi, että jatkossa koulutuksessa mukana olleilla on rohkeutta ja taitoa vuokrata välineitä omalle työpaikalle käytettäväksi. Toisena tavoitteena on saada käytännön ko-

kemusta välineiden toimivuudesta ja hyödyistä.

Koulutukset ovat kaksipäiväisiä siten, että toisena päivänä tehdään retki, johon osallistuu myös vaikeavammaisia aikuisia, pääsääntöisesti kurssilaisten toimipisteistä. Ammattilaisten ja lähi-ihmisten on tärkeää nähdä ja kokea välineiden toimivuus yhdessä käyttäjien kanssa. Monivammaiset ihmiset itse ovat parhaita kouluttajia käytännön retkillä. Heidän ilmeistään ja eleistään voi päätellä paljon. Monet koulutuksessa mukana olleet vaikeavammaiset aikuiset pääsivät ensimmäistä kertaa pyöräretkelle tai oikeasti metsään!

Toukokuun valtakunnallisessa koulutuksessa nousi esiin alueellisen koulutuksen tarve Turkuun. Liikuntapalveluvastaava **Eija Hiit-ti** on valtakunnallisen koulutuksen innoittamana lähtenyt kokoamaan

alueellista verkostoa Turun koulutukseen, joka toteutetaan syyskuussa 2009.

Alueellisen koulutuksen sisältö ja tavoitteet vastaavat valtakunnallista koulutusta. Toki koulutuksen sisältöä voidaan räätälöidä alueelta nousevien tarpeiden mukaisesti. Alueelliset koulutukset järjestetään yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa, jolloin paikallisista järjestelyistä huolehtivat alueella toimivat yhteistyökumppanit. Näin alueelle saadaan vahva verkosto, jolla on jatkossa osaamista järjestää omia kokeilu- ja tapahtumapäiviä, joissa voidaan hyödyntää Malike-vuokraamoiden toimintavälineitä.

✿ Susanna Tero

Seuraava valtakunnallinen koulutus järjestetään Tampereella 3.–4.3.2009. Lisätietoja projektipäällikkö Susanna Tero, puh. 050 5561 273, susanna.tero@kvtfi

SOLIAN vertaisohjaajakoulutukset 2.–3.12.2008 Lohjalla ja 26.1.2009 Siilinjärvellä

SOLIAN vertaisohjaajat perehtyvät liikunnan ja urheilun apuvälineisiin ja niiden käyttöön sekä säätämiseen. Vertaisohjaajat toimivat halutessaan ohjaajina muille välineisiin tutustuville. Tarkoituksena on, että



Osku Kuutamou

Anneli Rämö saattaa curling-kiveä matkaan ja tuolia pitää Harri Haapala. Solian vertaisohjaajakoulutuksissa perehdytään erilaisiin sovellettuihin liikuntavälineisiin.

koulutuksiin osallistuneista muodostuu vertaisohjaajareservi, jotka voivat ohjata välineiden käyttöä kotipaikkakunnillaan ja tarvittaessa SOLIAN palkkaamina erilaisissa tapahtumissa.

Ensimmäisessä koulutuksessa 2.–3.12.2008 Kisakallion Urheiluopistolla Lohjalla perehdytään luistelujäähiihtokelkkoihin, luistelutukiin, potkukelkkoihin, hiihtokelkkoihin ja curlingin apuvälineisiin. Kouluttajina toimivat välineitä käyttävät aktiivit sekä välineiden kehittäjät.

Toisessa vertaisohjaajakoulutuksessa 26.1.2009 Kasurilan hiihtokeskuksessa Siilinjärvellä keskitymme lasketteluun välineisiin.

Kolmatta vertaisohjaajakoulutusta suunnittelemme keväälle 2009. Koulutus keskittyy polkupyöräsoveluksiin.

SOLIAN vertaisohjaajakoulutukset ovat maksuttomia. Vielä on muutama paikka vapaana joulukuun 2008 koulutukseen. Lähetä hakemus mahdollisimman pian ja perustelee, miksi sinä haluaisit olla SOLIAN vertaisohjaaja.

Lisätietoja ja koulutuksien ohjelma www.solia.info

✿ Osku Kuutamou

CP-väelle toimintaa ja

Suomen CP-liitolla on ollut noin vuoden verran oma liikuntasuunnittelija. Minna Teiska, miten päädyit Suomen CP-liittoon hoitamaan liikuntasuunnittelijan tehtäviä?

Olin keväällä valmistumassa Jyväskylän yliopistosta terveystieteiden maisteriksi ja aloin suunnittelemaan muuttoa Helsinkiin, josta toivoin myös löytäväni töitä. CP-liiton liikuntasuunnittelijan sijaisuus tuliikin avoimista paikoista lähes ensimmäisenä vastaan ja satuin myös paikan saamaan. Sen pidempää miettimättä otin paikan vastaan, pakasin tavarani ja muutin Helsinkiin. Yleensä olenkin suhteellisen nopea liikkeissäni ja niin myös tällä kertaa! Kaikki kävi siis nopeasti ja olen viihtynyt työssäni ja Helsinkiin oikein hyvin.

Mikä on liikuntataustasi?

Olen harrastanut aktiivisesti monipuolista liikuntaa koko ikäni ja lähes laji kuin laji on tullut kokeil-



Minna Teiska toimii liikuntasuunnittelijana Sari Turusen sijaisena.

tua eri liikuntaseuroissa. Kotipaikkakunnallani pesäpallo oli erityisessä asemassa, ja niinpä pesäpallo valikoitui nuoruudessani suosikkilajikseni. Pesäpalloa tulikin pelailtua suhteellisen tosissaan aina parikymppiseksi asti. Sittemmin olen siirtynyt aktiiviseksi kuntoliikkujaksi.

Mikä on työsi tärkein tavoite?

Tavoitteenani on tietenkin saada ihmiset liikkumaan ja edistää jäsenistön liikunta-aktiivisuutta! Toivon, että työni kautta pystyn vaikuttamaan ja mahdollistamaan CP-, MMC- ja HC- vammaisten liikun-

tatoiminnan ja harrastusmahdollisuuksien parantamiseen. Uskon, että liikunnalla on erityisen tärkeä merkitys meidän jokaisen henkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämisessä. On tärkeää muistaa, että pienikin kipinä liikuntaan voi sytyttää palon.

Miten siihen päästään?

Liikuntatoiminnan mahdollistaminen on avainasemassa, joten esteettömien liikuntapaikkojen saamiseen ja soveltavan liikunnan edistämiseen tarvitaan niin valtakunnallista vaikuttamista kuin paikallisia toimijoita. Suomen CP-liiton liikuntatoiminnassa jäsenyhdistysten liikuntavastaavat ja liikunnanohjaajat tekevät arvokasta työtä järjestämällä ohjattua liikuntaa jäsenistölle, mutta liiton puolesta pyrin löytämään oikeita väyliä jotta liikunta-aktiivisuutta voidaan entisestään lisätä. Koen, että yhteistyö muiden järjestöjen kanssa on myös ensiarvoisen tärkeää jotta soveltavan liikunnan asemaa voidaan parantaa

Kuvat Minna Teiska



Suomen CP-liitto järjesti syyskuussa valtakunnallisen liikuntaviikonlopon, jossa sai boccia-kilpailun ohella kokeilla monenlaista liikkumista. Elina Raitio (vas. kuva) tanssi Hippos-hallissa ja Helena Arvio (oikealla) kokeili frisbeegolfin pelaamista sähkökärillä.

kansallisesti ja myös pienemmät vamma-ryhmät saavat äänensä kuuluviin.

Entä miten itse liikut?

Vaikka kilpailuvietti ei ole todistetusti mihinkään hävinnyt, pyrin suuntaamaan energiani terveysliikuntaan. Toki edelleen pelailen mielelläni erilaisia pallopelejä ja tartun niin sulkapallo-, tennis-, golf- kuin pesäpallomailaankin. Kaikkein useimmin tulee silti liikuttua kävellen, lenkkeillen, rullaluistellen tai kuntosalilla hikoillen.

🌸 Kysymykset Heidi Hölsömäki

Tulossa uusi opas CP-, MMC- ja HC-vammaisten liikuntaan

Suomen CP-liitto julkaisee vuodenvaihteessa liikuntaoppaan *Liikuntaa liikkujille, soveltaen sopivaksi*, johon on kerätty perustietoa CP-, MMC- ja hydrokefalia-lasten, -nuorten ja -aikuisten liikunnasta ja liikunnan suunnittelusta. Liikunta-opas on kirjoitettu Suomen CP-liiton jäsenyhdistysten liikuntatoiminnan tueksi, mutta myös vanhemmille, opettajille, liikunnan ohjaajille sekä kaikille, jotka tarvitsevat vinkkejä soveltaamiseen.

Oppaan lähtökohtana on tarkastella CP-, MMC- ja HC-vammaisten liikunnan erityispiirteitä ja tuoda esille liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa huomioitavia seikkoja. Henkilökohtaisen kiinnostuksen ohella liikuntavamman tyyppi ja vaikeusaste määrittelevät, millaista liikuntaa harrastetaan. Soveltaen ja liikunnan apuvälineitä käyttäen liikunnan harrastaminen on mahdollista kaikille vammasta riippumatta.

CP-liiton liikuntaoppaassa annetaan muutamien lajiesimerkkien ohella tietoa liikuntaan motivoinnista, avustamisesta sekä liikunnan apuvälineistä ja liikuntaryhmien käynnistämisestä.

Lisätietoja: liikuntasuunnittelija Minna Teiska, Suomen CP-liitto ry, minna.teiska@cp-liitto.fi



Eeva Kinnunen

Kaikkea kannattaa kokeilla!

Olen CP-vammainen keski-ikäinen nainen. Lähdin syksyllä lomakoti Koivukankareeseen vammajärjestöjen yhteiseen liikuntatapahtumaan. Siellä oli paljon eri lajeja kokeiltavana. Kiertelin avustajani kanssa katsellen minulle ehkä sopivia lajeja.

Menimme paikkaan, jossa pelataan curlingia. Mietin, voisinkohan minäkin kokeilla. Olin nähnyt curlingia aiemmin vain tv:stä. Mieleeni juolahti ajatus: Jos curling-mailan kiinnittää sähköriini, niin eikös sähköriinillä voisi antaa vauhtia ja saada kiekon liikkeelle. Ohjaan sähköriiniä vasemmalla jalalla. Pyysin avustajaa kiinnittämään teipillä mailan sähköriinin käsiohjaimeen. Kokeilin. Se onnistui. Sain kiekon liukumaan lattiaa pitkin ihan oikeaan suuntaankin. Mieleeni tuli, että tätä täytyy jonkun alkaa kehittää. Minusta otettiin kuvakin.

Olen ollut mukana vuosia Taika-tanssi-ryhmässä. Taika-tanssi on luovaa liikeimprovisaatiota. Kerran viikossa kokoonnumme Ruusukorttelin palvelukeskuksen liikuntasalissa, jossa meillä on treenit.

Löydä oma liikkeesi on Taika-tanssin tunnus. Peilaamme omalla tavallamme toistemme liikkeitä. Teemme patsaita menemällä yhteen niin, että kehomme ja pyörätuoli muodostavat eri muotoja. Annamme liikeimpulseja toisillemme, tanssimme musiikin tahtiin.

Olemme esiintyneet lukuisissa paikoissa. Meillä on ollut onni saada lukuisia hyviä ohjaajia, jotka kaikki ovat paneutuneet jokaiseen tanssijaan erikseen. Jokaisella on omat rajoitteensa ja he ovat ottaneet huomioon, mitä liikkeitä kukin voi ja pystyy tekemään.

Harrastan myös joogaa, mikä tarkoittaa minun makuulla tekemiäni liikkeitä, eli jooga-asania, ynnä rentoutumisharjoitteita. Uin mielelläni, koska vedessä on helppo liikkua, vesi kantaa.

Miksi sitten liikun? Siitä saa hyvän mielen. Saa olla ihmisten kanssa läheisessä kosketuksessa, voi kuulua ryhmään – ja oman kunnan vuoksi.

Uusi terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunta aloitti syyskuussa

Terveysliikuntaa yli

Soveltavan liikunnan asiantuntemukselle on käyttöä, kun sosiaali- ja terveysministeriön asettama terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunta pääsee toiminnassaan vauhtiin. Se aloitti työnsä syyskuussa.

Uutta neuvottelukuntaa luotsaa puheenjohtajana liikunta-asiainneuvos **Timo Haukilahti** opetusministeriöstä. Haukilahden mukaan soveltavan liikunnan osuudesta terveyttä edistävän liikunnan (Teli) neuvottelukunnan toiminnassa ei parin kokouksen jälkeen voida vielä sanoa juuri mitään.

–Soveltavan liikunnan tarve ja sen asiantuntijoiden käyttäminen toiminnan suunnittelussa on asia, jota ei vielä tiedetä, neuvottelukunta on pitänyt vasta pari kokousta, Haukilahti sanoo.

Hänen mukaansa vuoden lopussa pystytään kertomaan, mitä hankkeita saadaan liikkeelle, missä järjestyksessä ja millä tavalla soveltava liikunta on niissä mukana.

Toimeenpanosuunnitelma koskee myös soveli-väkeä

Suomen Sydänliiton liikunta-asiantuntija **Annukka Alapappila** löytää toimeenpanosuunnitelmasta ajatuksia, jotka koskevat myös soveltavaa liikuntaa tarvitsevia ihmisiä. Hän nostaa esille lasten, nuorten ja perheiden liikunnan. Mahdollisuus liikuntaan kuuluu kaikille, ja erityisesti on huomioitava erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret.

Myös perheliikunnan viestintäkampanja on tulossa vuonna 2009, ja siihen osallistuu muun muassa

valtakunnallisen perheliikuntaverkoston toimijoita. Verkostoon kuuluvat myös Soveltava Liikunta SoveLi, Näkövammaisten keskusliitto ja SoveLin jäsenjärjestöistä muun muassa Hengityslitto ja Suomen Sydänliitto.

–Viestintäkampanjalla on jo nimikin, Läheltä liikkeelle – perheet pihalle! Alapappila kertoo.

Kampanjan tavoite on lisätä lapsiperheiden liikuntaa. Kampanjaan kuuluu Liiku terveemmäksi -päivä 10.5.2009. Sen aikana perheliikuntaverkoston tahot järjestävät teeman mukaista toimintaa.

Alapappila mainitsee myös esteettömät liikuntapaikat. Turvalliset, esteettömät ja viihtyisät lähiliikuntapaikat mahdollistavat kaikkien ikä- ja väestöryhmien päivittäistä liikkumista. Aikuisten harrasteliikuntamahdollisuuksia on tarkoitus lisätä muun muassa tehostamalla mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämistä. Tähän pyritään tukemalla kuntien ja järjestöjen poikkihallinnollisia yhteistyöhankkeita ja uudistamalla Erityisliikuntaa kuntiin -hanketta.

Asiantuntemusta ja yhteistyötä tarvitaan

Alapappila rohkaisee terveyttä edistävän liikunnan toimijoita seuraamaan maassa käynnistyviä periaatepäätökseen liittyviä hankkeita. Asiantuntemusta ja yhteistyötä tarvitaan.

–Yhteistyössä on voimaa, ja liittämällä yhteen erilaista osaamista syntyy hyvää tulosta, Annukka Alapappila rohkaisee.

–Neuvottelukunnan kokouksissa voin antaa omaa osaamistani ja näin saattaa eri terveysliikunnan toimijoita sopivissa tilanteissa yhteistyöhön, sanoo Alapappila, joka

istuu neuvottelukunnassa terveysjärjestöjen mandaatilla.

Hänen taustayhteisönsä, Suomen Sydänliitto, on SoveLin jäsen. Monet Sydänliiton jäsenet tarvitsevat liikkumisessaan soveltamista. Alapappila sanookin asiantuntemuksensa liittyvän kansanterveysjärjestön ja erityisryhmien liikuntajärjestön liikuntatoimintaan. Tietämystään terveyttä edistävästä liikunnasta myös soveltavan terveysliikunnan osalta hän päivittää jatkuvasti.

Tärkeintä on pitää kaikki kanavat neuvottelukuntaan auki ja olla valmis yhteistyöhön.

 **Tuula Puranen**

Kuusi vuotta Teliä



- > Syyskuun alussa toimintansa aloittanut terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunta (Teli) on järjestyksessään kolmas. Sen toimintakausi päättyy 31.8.2011.
- > Neuvottelukunta ohjaa toimeenpanosuunnitelman avulla Terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista periaatepäätöksen toteuttamista. Ravitsemusasioiden koordinoinnista ja toteuttamisesta vastaa valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- > Neuvottelukunta asettaa sosiaali- ja terveysministeriö. Se toimii poikkihallinnollisesti.
- > Opetusministeriön js STM:n rahoittamat Teli-hankkeet ovat terveysliikunnan edistämistä käytännössä. Lista Teli-hankkeista on verkossa: www.minedu.fi/OPM/liikuntapolitiikka/avustukset > Terveyttä edistävän liikunnan hankkeet

hallintorajojen

Kimmo Brandt



Kävely on monesti parasta terveysliikuntaa ja sauvojen kanssa vaikutus vielä tehostuu. Reumaliitto kannustaa ihmisiä liikkumaan terveyttä muun muassa uudella kampanjallaan, jossa tavoitellaan kävelyn maailmanennätystä vuonna 2009. Leena Loponen ja Aila Penger näyttävät mallia.



Liikuntavastaava Kalervo Korhonen heittää liikuntapalloa yhdistyksensä jäsenille.

Ota pallo kiinni!

Kalervo Korhosen mielestä suurin haaste yhdistyksen liikuttamisessa on se, että monet haluavat unohtaa sairautensa ja liikunnan tarpeellisuuden.

Kalervo Korhonen edistää liikuntaa Varsinais-Suomen Munuais- ja Maksapotilaiden yhdistyksen liikuntavastaavana. Monella jäsenellä on liikkumiseen suuri kynnys.

– Lääkkeiden kanssa tauti on hallinnassa ja ihmiset haluavat vain elää normaalielämää, osallistua laivareissuihin ja sellaiseen. Liikunta- puoli on monelle tervanjuontia.

Väkeä houkutellaan liikkeelle kerran kuukaudessa pidettävissä kerhoilloissa, joissa on usein joku terveyteen liittyvä teema.

– Siellä on puhuttu muun muassa ylipainosta ja terveellisestä ruuasta.

Avaamme myös saapuneet kirjeet, esimerkiksi liikuntavirastolta tulleet. Sitä kautta saamme tietoa, mitä liikunnassa tapahtuu.

Liikuntatietoa välitetään yhdistyksen noin 400 jäsenelle pari kertaa vuodessa jäsentiedotteessa sekä tiheämmin sähköpostilla.

– Meillä on yli 70 jäsenen sähköpostiosoitteet, sitä kautta on helppoa ja ilmaista tiedottaa. Näiden muutaman kymmenen ihmisen kautta sana leviää hyvin eteenpäin.

Alueellisella yhdistyksellä haasteena on kaukaisempien jäsenten tavoittaminen. Uudestakaupungista tai Kaarinasta ei välttämättä lähdetä liikkumaan Turkuun.

Rajut lajit pannassa kortisonin aiheuttaman osteoporosin takia

Säännöllisin liikuntamuoto Varsinais-Suomen Munuais- ja Maksa-

potilaille on viikottainen vesijumppa, jossa käy oma vakiporukkinsa. Muutakin liikuntaa on.

– Koko viime kesän pelasimme mölkkyä torstai-iltaisain. Se oli hirmuisen hauskaa, jännä peli, sopii tämmösille munuaispotilaille, joille yleensä ei sovi rajumpi laji, kuten softball.

Korhonen kertoo, että monen elinsiirron saaneen pitää välttää rajua liikuntaa – ei siirtoelimen, vaan lääkityksen vuoksi.

– Lääkitykseen kuuluu usein kortisoni, jolla ehkäistään siirtoelimen hylkimistä. Se on hyvä lääke, mutta pitkäaikaisesti käytettynä haurastuttaa luita. Siksi ei saisi tehdä esimerkiksi kovia äkkikäännöksiä. Pentankki on loistava laji, samoin vesijumppa, pyöräily, mölkky ja sellaiset sopivat hyvin.

Myös boccia sujuu yhdistyksen porukalta, sillä se otti viime kevää-

Järjestötietoa



- > Varsinais-Suomen Munuais- ja Maksapotilaiden yhdistys on yksi Munuais- ja maksaliiton 20 jäsenyhdistyksestä. Niissä on yhteensä noin 5 800 henkilöjäsentä.
- > Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ELLI on Munuais- ja maksaliiton sekä Sydän- ja keuhkosiirroksia SYKE:n yhteinen liikuntajärjestö.
- > ELLI on Soveltava Liikunta SoveLin jäsenjärjestö. ELLI on parhaillaan yhdistymässä Vammaisurheilun ja -liikunnan järjestöön (ks. juttu oikealla).

Lähde: Järjestöjen kotisivut

nä hopeaa Turun seudun yhdistysten bocciaturnauksessa. Ykkössijansa uudisti Turun seudun reumayhdistyksen joukkue.

–Ottelu meni jännäksi, sillä 10 vuoron jälkeen oli tasapeli. Rouvoryhmä päihitti meidät lopulta yhdellä sentillä, se mitattiin moneen kertaan, Korhonen kertoo.

Vaikka kilpailu meni tiukaksi, turnauksessa oteltiin hyvässä hengessä, huumoria unohtamatta. Rentous taisi olla myös joukkueen menestyksen salaisuus.

–Siellä oli tosi hauskaa, otimme lunkisti. Emme olettaneet, että pääsemme edes jatkoon. Eri yhdistyksistä pelkäsimme etukäteen eniten sotaveteraaneja, he kun harjoittelivat päivät pitkät, Korhonen kuvailee kilpailun tunnelmia.

🌀 Teksti Heidi Hölsömäki

🌀 Kuva Mari Männistö

Neljä vammaisurheilujärjestöä yhdistyy Vammaisurheilu- ja liikunta ry:ksi syksyllä 2009

Suomen Invalidien Urheiluliiton (SIU), Elin-siirtoväen Liikuntaliitto ELLIn, Näkövammaisten Keskusliiton (NKL) ja Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilun (SKLU) neuvottelut yhdistymisestä ovat edenneet sujuvasti.

–Valmistelutyötä tehdään kovalla vauhdilla laajalla rintamalla, kehityspäällikkö **Aija Saari** Suomen Invalidien Urheiluliitosta kertoo. Järjestöjen yhteisissä työryhmissä on saatu tuotettua luonnokset säännöiksi ja toimintaohjelmiksi. Myös logon ja graafisen aineiston suunnittelu on käynnissä.

Aikataulun mukaan uusi järjestö, työnimeltään Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta, perustetaan syksyllä 2009, jolloin tapahtuu myös muutto yhteisiin tiloihin. Aija Saaren mukaan yhdistyminen koskee noin 20 työntekijää. Uuden järjestön toiminta on suunniteltu alkavaksi 1.1.2010.

Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ELLIn toiminnanjohtaja **Teemu Lakkasuo** kuvailee neuvottelijoiden tahtotilaa lujaksi.

–Henki on se, että yhdistyminen on hyvä juttu. Yhdistymisestä on monia etuja. Saamme tukea toisistamme, puhumme yhdellä suulla, yhteiskunnallinen merkityksemme kasvaa ja toimintaan riittää enemmän rahaa.

Aija Saari kertoo pyrkimyksenä olevan, että nykyiset neljän järjestön lähes 280 paikallista tai alueellista yhdistystä liittyisivät uuteen järjestöön.

–Yksi yhdistymistä motivoinut tekijä on aluettyö. Tavoitteena on, että ry:llä on omia aluetyöntekijöitä. He pystyisivät nykyistä paremmin tukemaan paikallisia toimijoita toteuttamaan sekä diagnoosipohjaisia, vertaisuuteen perustuvia palveluita että yli vamma-ajojen toteutettavia ryhmiä, hän sanoo.

Sekä Saari että Lakkasuo pitävät SoveLia järjestön potentiaalisena yhteistyökumppanina. Mahdollisen yhteistyön muodot selviävät, kun uuden järjestön omat toimintamallit ovat valmiit.

Aija Saaren mukaan suurimmat yhteistyön paikat SoveLin kanssa lienevät terveystuolissa.

–Monilla paikkakunnilla on jo toimivaa yhteistyötä paikallisten yhdistysten kesken. Esi-merkkinä paikallisesta monijärjestöllisestä yhteistyön avauksesta on lasten liikuntakerhon käynnistäminen Kouvolassa.

🌀 Tuula Puranen



TUTKITTUA

Professori Ilkka Vuori esittelee tutkimuspalstallaan ajankohtaista liikunnan tutkimusta.

Uudet amerikkalaiset terveystuokuntasuositukset

Yhdysvaltojen terveysvirasto on julkaissut ensimmäistä kertaa ”viralliset” suositukset liikunnasta, joka säilyttää tai parantaa fyysistä kuntoa ja pienentää useiden yleisimpien pitkäaikaissairauksien riskiä. Mottona on Be Active, Healthy, and Happy.

Suositukset on laadittu eri ikäryhmille 6-vuotiaista alkaen ja terveille ja vajaakuntoisille. Suositusten ydinosa täydentää niiden soveltamista selkeyttävä ja helpottava aineisto.

Suositusten perustana on 6/2007 asti julkaistun tieteellisen kirjallisuuden järjestelmällinen haku ja analyysi. Sen perusteella asiantuntijat arvioivat liikunnan vaikutuksia aikuisikäisillä koskevan tieteellisen näytön seuraavasti:

- vahva näyttö: pienempi varhaisen kuoleman, sepelvaltimotaudin, aivohalvauksen, korkean verenpaineen, epäedullisen veren lipidiprofiilin, tyypin 2 diabeteksen, metabolisen oireyhtymän sekä paksusuolen ja rintasyövän riski, painon nousun ehkäisy, painon vähentyminen erityisesti yhdessä ravinnon pienemmän energiasisällön kanssa, parempi kestävyys- ja lihaskunto, kaatumisten ehkäisy, vähemmän masennusta ja paremmat kognitiiviset toiminnot iäkkäillä.
- kohtalainen – vahva näyttö: pa-

Tutkimuspalstan pitäjä Ilkka Vuori on toiminut Kansaneläkelaitoksen Kuntoutustutkimuskeskuksen tutkimusjohtajana, Turun yliopiston kansanterveystieteen professorina ja 1981–2001 UKK-instituutin johtajana.

rempi toimintakyky iäkkäillä henkilöillä, vähemmän vyötärölihavuutta

- kohtalainen näyttö: pienempi lonkkamurtuman, keuhkosityövän ja kohtausyövän riski, parempi laihdutustuloksen säilyminen, suurempi luuntiheys, parempi unen laatu

Aikaisempiin analyyseihin verrattuna kiinnostavaa on näytön luokittelu vahvaksi aikaisempaa useampien terveystuokuntasuositusten kohdalla.

Suositukset 18–64-vuotiaille

- Kohtalaisesti kuormittavaa aerobista aktiivisuutta 2 tuntia 30 minuuttia tai voimakkaasti kuormittavaa aktiivisuutta 1 tunti 15 minuuttia viikossa tai vastaava määrä näitä yhdistettynä (suositukseen liittyy tietoja eri tavoilla toteutettujen aktiivisuusmuotojen energiankulutuksesta tarvittavien laskelmien tekemiseksi). Aktiivisuus pitäisi toteuttaa vähintään 10 min kestävinä jaksoina, joiden pitäisi jakautua koko viikolle.
- Terveystuokuntasuositusten määrä ja aste kasvavat, kun kohtalaisesti kuormittavaa aktiivisuutta lisätään 5 tuntiin tai voimakkaasti kuormittavaa aktiivisuutta 2 tuntiin 30 minuuttiin viikossa tai vastaavaan määrään näitä yhdistettynä.
- Kaikkia suuria lihasryhmiä

vahvistavaa aktiivisuutta tulisi olla kahtena tai useampana päivänä viikossa.

Suositukset 65-vuotiaille ja vanhemmille

- Iäkkäiden henkilöiden tulisi olla aktiivisia vastaavalla tavalla kuin heitä nuorempien aikuisten (eli edellä oleva suositus pätee myös terveille 65 vuotta täyttäneille henkilöille). Jos tämä ei ole mahdollista pitkäaikaisten terveyteen liittyvien tekijöiden takia, heidän tulisi olla niin aktiivisia kuin heidän edellytyksensä sallivat. Heidän tulisi välttää inaktiivisuutta. Henkilöiden, joilla on kaatumisriski, tulisi harjoittaa tasapainoa säilyttävää tai parantavaa liikuntaa. Aktiivisuuden kuormittavuus tulee säädellä suhteessa kuntotasoon.

- Terveystuokuntasuositusten ammattilaisen konsultaatio liikunnasta ei ole tarpeen henkilöille, joilla ei ole pitkäaikaissairauksia (kuten diabetes, sydäntauti tai nivelrikko) tai oireita (kuten rintakipu tai -puristus, huikaus, nivelkipu).

Suositukset vammaisille ja vajaakuntoisille henkilöille

- Vammaisten ja vajaakuntoisten henkilöiden tulisi olla aktiivisia vastaavalla tavalla kuin terveiden aikuisten. Jos tämä ei ole mahdollista, heidän tulisi olla niin aktiivisia kuin heidän edellytyksensä sallivat. Heidän tulisi välttää inaktiivisuutta.

- Vammaisten ja vajaakuntoisten henkilöiden tulisi konsultoida ter-

veydenhuollon ammattilaista heidän edellytyksiään vastaavan liikunnan määrittelemiseksi.

Suositukset raskaana oleville ja synnyttäneille naisille

➤ Terveiden naisten, jotka eivät jo osallistu voimakkaasti kuormittavaan aktiivisuuteen, tulisi osallistua kohtalaisesti kuormittavaan aerobiseen aktiivisuuteen vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa, mieluiten jakautuneena koko viikon ajalle.

➤ Naiset, jotka osallistuvat säännöllisesti voimakkaasti kuormittavaan aerobiseen aktiivisuuteen tai joiden aktiivisuusmäärä on suuri, voivat jatkaa aktiivisuuttaan edellyttäen, että heidän tilansa säilyy ennallaan ja he keskustelevat aktiivisuudestaan heitä hoitavien henkilöiden kanssa koko raskauden ajan.

Perusaktiivisuus ja terveyttä edistävä liikunta

Fyysinen aktiivisuus jaetaan suosituksissa kahteen pääalueeseen: 1) perusaktiivisuuteen ja 2) terveyttä edistävään aktiivisuuteen (health-enhancing physical activity), terveysliikuntaan.

On kiinnostavaa, että Suomessa Eurooppaan ”viety” termi on

Aktiivisuus

Tieteellinen näyttö osoittaa muun muassa, että

- jonkin verran aktiivisuutta on parempi kuin ei ollenkaan
- monet terveyshyödyt suurenevät, kun aktiivisuuden määrä kasvaa aktiivisuuden kuormittavuuden, useuden ja/tai keston suurenemisen johdosta
- fyysisen aktiivisuuden hyödyt terveydelle ovat paljon suuremmat kuin haitat
- liikunnan hyödyt on todettu kaikissa väestöryhmissä. Tämän päätelmän voidaan katsoa merkitsevän, että suositeltu liikunta pätee myös Suomen väestölle.

Aerobisen aktiivisuuden määrän merkitys terveysvaikutuksiin on tuotu esiin aikaisempaa selvemmin. Viikoittainen 150 min aktiivisuus muun muassa pienentää enneaikaisen kuoleman, sepelvaltimotaudin, aivohalvauksen, korkean verenpaineen, tyypin 2 diabeteksen ja masennuksen riskiä.

nyt otettu käyttöön myös Yhdysvaltojen virallisissa suosituksissa.

Suosituksia vastaavalla tavalla seuraavassa käytetään termiä *fyysinen aktiivisuus*. Sillä tarkoitetaan terveyttä edistävää liikuntaa, mutta vältetään mielikuvaa sen toteuttamisesta vain urheiluperäisinä vapaa-ajan harrastuksina.

Suosituksessa korostetaan, että terveyshyötyjen saavuttamiseksi aktiivisuus voidaan toteuttaa eri syistä ja eri ympäristöissä, esimerkiksi vapaa-ajan toiminnoissa, kotitaskareissa tai osana työtä

Perusaktiivisuus tarkoittaa päivittäiseen elämään sisältyviä kevyitä toimintoja, kuten seisomista, hidasta kävelyä ja kevyiden esineiden nostelua.

Henkilöt, jotka tekevät vain perusaktiivisuuden kuuluvia toimintoja, luokitellaan fyysisesti inaktiivisiksi. He voivat suorittaa myös hetkellisiä kuormittavampiakin toimintoja, kuten portaiden nousua, mutta näiden kesto on liian lyhyt, jotta ne luettaisiin osaksi suositeltua liikuntaa.

Suosituksissa ei oteta kantaa siihen, miten perusaktiivisuuden tavat ja määrä saattavat vaikuttaa terveyteen, koska tätä koskevaa tutkimusnäyttöä ei ollut käytettävissä. Tästä huolimatta perusaktiivisuuden edistäminen ja siihen kannustaminen on perusteltua useista syistä:

- Siinä kuluu energiaa, mikä on eduksi terveen painon säilyttämisiksi
- Osa perusaktiivisuudesta kuor-

mittaa luustoa ja voi vahvistaa sitä

➤ Perusaktiivisuus on eduksi mm. ympäristöön ja liikenteeseen kohdistuvien vaikutusten vuoksi

➤ Perusaktiivisuuteen kannustaminen auttaa kehittämään kulttuuria, jossa fyysinen aktiivisuus on sosiaalinen normi.

➤ Lyhyetkin jaksot ovat hyödyllisiä aktiivisuutta lisääville inaktiivisille henkilöille samoin kuin iäkkäille ja sairaille henkilöille.

Terveyttä edistävä liikunta määritellään aktiivisuudeksi, joka perusaktiivisuuteen lisätynä tuottaa terveyshyötyjä. Esimerkkeinä mainitaan ripeä kävely, tanssi, painojen nostelu ja jooga. Eräissä ammateissa kuten postinkantajilla, kirvesmiehillä ja rakennustyön tekijöillä työhön saattaa sisältyä suositukset täyttävä aktiivisuus.

Aerobisen aktiivisuuden merkitys on selvemmin esillä

Aikuisille suositellun liikunnan kokonaismäärä ja kuormittavuustaso eivät poikkeaa olennaisesti vuodesta 1995 alkaen käytetyissä suosituksissa annetuista, mutta määrittelyjä ja ilmaisuja on selkeytetty ja liikunnan toteuttamistapoja on väljennetty.

Aerobisen aktiivisuuden määrän merkitys terveysvaikutusten tuottamisessa on tuotu esiin aikaisempaa selvemmin. Viikoittainen 150 min aktiivisuus muun muassa pienentää enneaikaisen kuoleman, sepelvaltimotaudin, aivohalvauk-

Aktiivisuustaso	Kohtalaisesti kuormittavan aktiivisuuden määrä, min/viikko	Yhteenlasketut terveyshyödyt	Kommentti
Inaktiivisuus	Vain perusaktiivisuus	Ei lainkaan	Inaktiivisuus on epäterveellistä
Vähäinen aktiivisuus	Perusaktiivisuuden lisäksi aerobista aktiivisuutta, mutta vähemmän kuin 150 min/viikko	Jonkin verran	Vähäinenkin aktiivisuus on selvästi parempi kuin inaktiivisuus
Kohtalainen aktiivisuus	150–300 min aerobista aktiivisuutta	Huomattavat	Tämän alueen sisällä terveyshyödyt kasvavat aktiivisuuden määrän suurentuessa
Runsas aktiivisuus	Enemmän kuin 300 min/viikko	Edellistä suuremmat/ useammat	Tutkimustiedon perusteella ei voida määritellä sitä aktiivisuuden määrää, jonka ylittäminen ei enää tuottaisi lisää terveyshyötyjä

Fyysisen aktiivisuuden luokittelu määrän perusteella ja eri luokissa saavutettavien terveyshyötyjen määrä.

sen, korkean verenpaineen, tyyppin 2 diabeteksen ja masennuksen riskiä.

Aktiivisuuden lisääminen 300 minuuttiin viikossa pienentää edelleen esimerkiksi sepelvaltimotaudin ja diabeteksen riskiä ja lisäksi se pienentää paksu- ja rintasyövän riskiä ja ehkäisee epätervettä painon nousua. Aktiivisuuden kasvu 420 minuuttiin viikossa pienentää edelleen ennaikaisen kuoleman riskiä. Terveydelle edullisen liikunnan määrän ylärajaa ei nykyisen tiedon perusteella voida päätellä.

Varsin merkittävä muutos on fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän korostaminen ja useuden jääminen pois aikuisikäisten suosituksista. Tämä johtuu siitä, että tieteellisen näytön analyysin perusteella ei katsottu olevan mahdollista päätellä, eroavatko terveyshyödyt toteuttamalla sama määrä viikossa eri tavoin, esimerkiksi kolmena 50 min jaksona tai viitenä 30 min jaksona.

Uusi suositus ei kumoa aikaisem-

paa suositusta toteuttaa aktiivisuus useimpina tai viitenä päivänä viikossa, mutta nyt vaihtoehtoja annetaan enemmän. Perusteluissa tuodaan esiin, että aktiivisuuden jakaminen koko viikolle on erinomainen vaihtoehto ja vähintään kolme aktiivisuuskertaa viikossa olisi eduksi liian suurten kerta-annosten välttämiseksi ja siten ylipäätöksistä aiheutuvien haittojen riskin vähentämiseksi.

Kuormittavuuden voi mitata suhteellisenä

Liikunnan kuormittavuus (intensiiviteetti) voidaan ilmoittaa joko absoluuttisena (energiankulutuksena aikayksikössä) tai suhteellisenä, koettuna. Kohtalaisen kuormittavuuden alue on 3.0–5.9 ja voimakkaan (ripeän) kuormituksen alue vähintään 6.0 kertaa lepoaineenvaihdunnan suuruus. Suosituksissa kuormittavuus on ilmoitettu absoluuttisena, koska sitä on käytetty yleises-

ti fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutuksia selvittäneissä tutkimuksissa ja se on objektiivinen ja vertailtu mahdollistava ilmaisutapa.

Absoluuttisen kuormituksen käytössä on se ongelma, että erikuntoisille henkilöille sama absoluuttinen kuormitus on suhteellisesti erilainen, hyväkuntoinen nuori henkilö voi kokea sen kevyenä ja iäkäs henkilö jo erittäin raskaana.

Iäkkäille henkilöille suositellaan kuormittavuuden luokittelua suhteellisenä. Asteikolla 0 (istuminen) –10 (maksimaalinen) 5–6 on kohtalainen ja 7–8 voimakas (ripeä). Vanha koettu ”pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta” eli täydellisiä lauseita tuodaan esiin kohtalaisen suhteellisen kuormittavuuden mittana, kun taas voimakkaassa aktiivisuudessa puhe on katkonaista, muutamia sanoja kerrallaan.

Suosituksessa ei käytetä sykealueita kuormittavuuden ilmaisijana. Tämä johtuu siitä, että sykkeen asianmukainen käyttö edellyt-



New Yorkissa kävellään niin paljon, että monet käyttävät punatakkisen rouvan tavoin lenkkikenkkiä siirtyessään paikasta toiseen.

tää tietoa ja ymmärtämystä niistä monista tekijöistä, jotka vaikuttavat sen yksilölliseen tasoon ja vaihteluun eri tilanteissa ja eri aikoina.

Peukalosääntönä esitetään, että kaksi minuuttia kohtalaisesti kuormittavaa aktiivisuutta vastaa yhtä minuuttia voimakkaasti kuormittavaa toimintaa. Venyttelystä todetaan, että vaikka sen sellaisenaan ei ole osoitettu tuottavan terveyshyötyjä tai vähentävän vammojen riskiä, se on asianmukainen osa liikuntaohjelmaa.

Pitkäaikaissairaille fyysistä aktiivisuutta suositellaan siinä määrin ja niissä muodoissa, joihin he kokevat kykenevänsä ja joita heitä hoitavat terveydenhoidon asiantuntijat pitävät sopivina. Mahdollisia hyötyjä ovat lievemmät sairauden aiheuttamat oireet, muiden sairauksien riskin pieneneminen, fyysisen kunnon ja toimintakyvyn säilyminen, parempi elämän laatu ja syöpöpotilaille jopa edulliset vaikutukset taudin kulkuun.

Suosituksot painottavat harkitusti toteutetun fyysisen aktiivisuuden turvallisuutta. Aikuisten ja iäkkäiden henkilöiden aktiivisuudessa korostetaan kävelyn edullisuutta. Terveystarkastusten tarpeellisuutta ei painoteta kuten aikaisemmin.

Uudet suositukset lähenevät suomalaisia näkemyksiä

Julkaistut uudet suositukset eivät onneksi tuo uusia ja sekaannusta aiheuttavia ohjeita terveyshyötyjen saavuttamiseksi tarvittavalle fyysiselle aktiivisuudelle tai tiukoja näkemyksiä sen toteuttamistavoista. Päinvastoin, kokonaisuutena ne antavat selkeät ja käyttäjäläheiset suuntaviivat sekä liikuntaa suositteleville että sitä toteuttaville.

Yleisenä havaintona voi todeta, että koko suosituksen sävy ja teksti ovat nyt lähempänä suomalaisia näkemyksiä ja ilmaisuja kuin aikaisemmin. Tuntuu siltä, että näiden suositusten kanssa liikuntaväen ja

Liikunnan kokonaismäärä näyttäisi ratkaisevan. Nykynäytön mukaan on sama liikkuuko saman määrän kolmena 50 minuutin jaksone tai viitenä 30 minuutin jaksone.

liikkujien on Suomessakin helppo elää ja pitää niitä ohjenuorane – minuutteihin takertumatta ja omien kokemusten, harkinnan ja järjen käyttöä unohtamatta.

Kirjallisuutta
www.health.gov/PAGuidelines



Frisbeegolfia Suomen maajoukkueessakin heittänyt Juho Rantalaiho (vas.) esitteli lajin saloja Suvituulen uuden, osittain esteettömän, frisbeegolf-radan avajaisissa muun muassa Aivohalvaus- ja dysfasialiiton Nuortentalon asukkaille.

Frisbee lentää esteettömästi

Trendilaji taipuu notkeasti myös ikäihmisille sopivaksi ja erityisliikunnaksi.

Turun Hirvensalossa vietettiin valtakunnallista iäkkäiden ulkoilupäivää 9. lokakuuta juhlavissa merkeissä. Erityisosaamiskeskus Suvituulen viereisellä puistoalueella avattiin pääosin esteetön frisbee-

golf-rata, jota voi kulkea esimerkiksi pyörätuolilla ja rollaattorilla.

Suunnittelussa on helppokulkuisuuden lisäksi kiinnitetty huomiota siihen, että radalla riittää haastetta monentasoisille pelaajille. Joillakin koreilla on kaksi vaihtoehtoista heittopaikkaa, helppo ja vaativampi.

Mutta mitä ihmettä? Yhdistelmähan on melkoinen: radan toteuttaja on Aivovoimaa-hanke, jonka koh-

deryhmänä ovat aivoverenkiertohäiriön sairastaneet tai Parkinsonin tautia sairastavat yli 65-vuotiaat, ja radalla on tarkoitus pelata nuorten suosimaa frisbeegolfia!

–Frisbeegolf on mitä mainiointa ulkoliikuntaa. Kohderyhmällemme se tarjoaa hyvää tasapainoharjoittelua, painonsiirtojen, käden ja silmien yhteistyön ja vartalon kiertojen treenaamista. Puhumattakaan siitä, että lajia voi harrastaa yksin tai



Käyttäjryhmän mukaan voidaan soveltaa koriin heittojärjestystä, lähestymissuuntaa, sääntöjä tai pelitapaa. Esimerkiksi jos joukkueesta yksi liikkuu pyörätuolilla, voidaan heittojärjestys sopia siten, että hän heittää aina aloitusheitot helpoimmasta maastosta.



Mikä frisbeegolf?

- > Frisbeegolf tunnetaan myös nimellä kiekkogolf, liitokiekogolf ja disc golf.
- > Pelin peruseriaate on sama kuin perinteisessä golfissa. Mailan ja pallon sijaan käytetään frisbeitä ja reiän sijaan maalikoria.
- > Frisbeegolfin tavoitteena on päästä radan alusta loppuun mahdollisimman

vähin heitoin. Seuraava heitto lähtee kohdasta, johon edellinen pysähtyy. Heitot sekä rangausheitot lasketaan yhteen, ja lopputulos on kaikkien reikien tulosten summa. Vähimmällä määrällä heittoa radan sorittanut vie voiton.

- > Lisätietoja: www.frisbeeliitto.com



Suvituulen radalla

ryhmässä, selvittävät radan puuhainaiset, **Helena Pietilä** Aivovoimaa-hankkeesta ja **Sari Kivimäki** Parkinson-liitosta.

Helppo soveltaa

Nuorten trendilaji taipuukin siis nopeasti myös ikäihmisille sopivaksi ja erityisliikunnaksi.

–Lajin soveltaminen on usein

vain ohjaajan mielikuvituksesta kiinni, muistuttaa Pietilä.

–Käyttäjryhmän mukaan voidaan soveltaa koriin heittojärjestystä, lähestymissuuntaa, sääntöjä tai pelitapaa. Esimerkiksi jos joukkueesta yksi liikkuu pyörätuolilla, voidaan heittojärjestys sopia siten, että hän heittää aina aloitusheitot helpoimmasta maastosta.

Hirvensalon rata on ykköskoria lukuun ottamatta avoimessa maas-



Helena Pietilä ja Sari Kivimäki vihkivät uuden radan käyttöön.

Suvituulen rata sopii aloittelijalle

Suvituulen frisbeegolfrata sijaitsee luonnonkedolla, josta on jopa näköala merelle. Yhdeksänreikäinen rata sopii aloittelijalle, ja siinä on pyritty säilyttämään lajille ominaiset piirteet ja säännöt. Radalla on yhdeksän koria, aloitusheittopaikkaa (=tii) ja väylää. Radan ihannetulos on 27 heittoa. Suvituulen maasto mahdollistaa pelin soveltamisen.

Haastavin on ykköskori. Se on nurmikolla, jonne pääsee helposti myös tien kautta oja ylittämättä. Tällä korilla voi harjoitella puttiheittoja eli lyhyitä heittoa maalikoriin. Muut 8 koria ja väylää voi nähdä avoimessa maastossa yhdellä silmäyksellä. Rataa pystyy kulkemaan esim. pyörätuolilla hiekkapohjaisia kävelyteitä pitkin. Aloitusheittopaikat on sijoitettu teiden vierelle. Joilain koreilla on kaksi vaihtoehtoista heittopaikkaa.

tossa, ja siksi pyörätuolistakin käsin pysyy hyvin pelissä mukana ja näkee vaivatta muiden heitot.

Ei kuitenkaan riitä, että tehdään pelkkä pelikenttä, sillä lajina frisbeegolf on vielä monille vieras. Siksi käytön helpottamiseksi tehtiin selkeät, kuvitetut ohjeet pelisäännöistä, välineistä ja tekniikasta. Ohjeet valmistettiin yhdessä puhe-terapeutin ja puhevammaisten tulkin kanssa.

–Selkeät ohjeet palvelevat esimerkiksi afasiaa sairastavia ja dysfasialapsia ja -nuoria, ja miksei myös kaikkia aloittelijoita, joille peli on entuudestaan tuntematon. Frisbeegolfseuraa konsultoitin myös ohjeiden ja karttojen suunnittelussa, Pietilä kertoo.

Suvituulen rata ei ole ainoastaan erityisliikuntakäytössä, vaan se palvelee alueen kaikkia asukkaita, eikä vain kesällä, sillä frisbeegolf on myös hauskaa talviliikuntaa hyväkuntoisille.

Rohkeasti yhteyttä

Helena Pietilä ja Sari Kivimäki korostavat yhteistyön merkitystä ja kehottavat ottamaan rohkeasti yhteyttä kuntien liikuntatoimiin, laji-seuroihin ja puuhaihmiisiin.

–Tietoa ja vinkkejä yhteistyökumppaneista saimme Turun kaupungin liikuntapalvelukeskuksel-

ta. Paikallinen frisbeegolfseura 7k ry toi oman lajitietämyksensä asioihin, ja me annoimme heille uutta, erityisryhmien näkökulmaa. Yhteistyö oli mielenkiintoista, Pietilä kiittää.

Alustavat suunnitelmat korien sijoittelusta tehtiin korien toimitta-



Frisbeegolfseura 7k:n sihteeri Juha Toivonen on osallistui frisbeegolf-radan ohjeiden ja karttojen suunnitteluun.

jan kanssa. Frisbeegolfseura 7k tuli mukaan ratatalkoisiin, ja korit saatiin pystyyn viiden miehen ja kahden naisen voimin. Seura kantoi kortensa kekoon myös lahjoittamalla laatikollisen käytettyjä kiekkoja.

Lupia ja neuvottelutaitoa

Uuden liikuntapaikan synnyttämisen kysyy malttia.

–Ei uskoisikaan, mitä kaikkea pitää ottaa huomioon! Valmistelu sisälsi lupien ja mielipiteiden kysymistä eri instansseista, karttojen piirtämistä, välineiden hankkimista ja ohjeiden valmistamista, Pietilä kertaa.

Edes koreja ei saa pystyttää ilman lupaa, ja neuvotteluissa saattaa tulla vastaan melkoisia yllätysmomentteja.

–Viimeisen neuvottelun kävin kaupungin maatilaintarkastajan ja niityn vuokraajan kanssa. Sovimme muun muassa miten etäälle korit pitää sijoittaa niityn sähkötolpista ja kylteistä, jotta niittokone mahduttaa vielä pellolle. Valmistelut kannattaa tehdä yhteistyössä ja huolella, jotta rata ei aiheuta haittaa muille alueen käyttäjille, Pietilä neuvoo.

Lapiohommia ja matonleikkausta

Ennen kuin radan avajaisia vietettiin, ehti tapahtua monenlaista.

–Ilkivallalta ei säästyty; viikonloppun jälkeen kaksi koria oli kaivettu ylös, joten jouduin uudelleen lapiohomiin. Kaupungin aloitusheittopaikoille lahjoittamat hiekkatekonurmimatot varastettiin, joten teimme talonmiehen kanssa uuden matonleikkaus- ja siirtoreissun, Pietilä muistelee.

Aivovoimaa-hanke vaihtaa mielellään kokemuksia, ideoita, ohjeita ja ajatuksia vastaavanlaisia ratoja suunnittelevien tai lajin harrastajien kanssa. Yhteyttä voi ottaa Helena Pietilään sähköpostitse: helena.pietila@stroke.fi

✪ Teksti Merja Mäkelä

✪ Kuvat Merja Mäkelä ja Arja Pasila

Tarkkuus- tikka

Tässä sovelluksessa kuvat kertovat enemmän kuin sanat. Talvisaikaan tarkkuustikkaa voi pelata sisätiloissa esimerkiksi tarralla kiinnittyvien tikkojen avulla. Seinän voi rakentaa vaikkapa pyykkinarusta ja lakanasta.

Tuleeko sinulle mieleen sovellettuja peli- tai liikuntavinkkejä?

Lähetä ehdotuksesi Soveli-lehden toimitukselle: toimitus@soveli.fi. Vinkkejä lähettäneiden kesken arvotaan SoveLin Liikunta sopii minulle -t-paitoja.



Aulis Torpo heitti tarkkuustikkaa Virveli-hankkeen tiimoilta järjestetyillä Liikkuva Huittinen -messuilla syksyllä 2007.



Jaana Teräväinen

Yhdessä on mukava ulkoilla – ja taas tuli merkintä liikuntapäiväkirjaan!

Liikkumisreseptit, askelmittarit ja liikuntapäiväkirjat innostavat

Suomalaisista aikuisista jopa 40 prosenttia liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Hyviä kannustajia liikuntaharrastuksen aloittamiseen ovat liikkumisresepti, askelmittari ja liikuntapäiväkirja. Tämä selviää UKK-instituutin tutkijan **Minna Aittasalon** väitöstutkimuksesta, joka käsittelee erilaisten liikunnan edistämistapojen toteuttamiskelpoisuutta, vaikuttavuutta ja käyttöönottoa avoterveydenhuollossa. Joitakin tutkimuksessa esitettyjä johtopäätöksiä:

– Lääkäriin laatima Liikkumisresepti lisäsi terveyskeskusten ja työterveyshuollon asiakkaiden liikuntaa. Vertailukohtana oli tavanomainen lääkäriin vastaanottokäynti.

– Askelmittarin käyttö ja liikuntapäiväkirjan pitäminen sekä niistä fysioterapeutilta saatu postipalautte lisäsivät terveyskeskusten ja työterveyshuollon asiakkaiden liikuntaa, tosin vain lyhytaikaisesti. Ver-

tailukohtana oli tavanomainen lääkärin vastaanottokäynti.

– Henkilökohtainen liikuntaneuvonta työterveyshuollossa ilman kuntotestausta tai kuntotestauksen kanssa ei lisännyt työntekijöiden liikunta-aktiivisuutta. Vertailukohtana olivat työntekijät, jotka eivät osallistuneet neuvontaan, mutta käyttivät askelmittaria ja liikuntapäiväkirjaa.

– Vuosina 2001–2004 toteutettu valtakunnallinen Liikkumisreseptihanke ei lisännyt Liikkumisreseptin käyttöä eikä liikuntaneuvontaa lääkärin keskuudessa.

Tulosten vertailu muissa maissa tehtiin tutkimuksiin tukee johtopäätöstä, että Liikkumisresepti sekä askelmittarien ja liikuntapäiväkirjojen käyttö terveyskeskusten ja työterveyshuollon työvälineenä on perusteltua. Liikkumisreseptin käyttöönottoa koskevat tulokset ovat sopusoinnissa ulkomaisten

tutkimusten kanssa: valtakunnalliset toimenpiteet tavoittavat kylä kohderyhmän, mutta uuden menettelytavan käyttöönotto tapahtuu hitaasti ja asteittain ja sitä voidaan parhaiten edistää paikallisesti.

Erilaisten liikunnan edistämistapojen toteuttamiskelpoisuutta ja vaikuttavuutta tutkittiin kolmessa osatutkimuksessa avoterveydenhuollon aidoissa asiakaskontakteissa. Osatutkimuksiin osallistui yhteensä 35 terveydenhuollon yksikköä, 99 terveydenhuollon ammattilaista ja 644 asiakasta. Käyttöönottoa selvitettiin arvioimalla Liikkumisresepti-hanketta (2001–2004).

Julkaisun tiedot: Promoting Physical Activity of Working Aged Adults with Selected Personal Approaches in Primary Health Care. Feasibility, Effectiveness and an Example of Nationwide Dissemination. Tilaukset: myynti@library.jyu.fi tai tulosteena www.jyu.fi

Lähde mukaan edistämään perheliikuntaa!

Valtakunnallinen perheliikuntaverkosto nostaa viestintäkampanjallaan perheliikunnan esiin vuonna 2009. Tarkoituksena on, että kaikki verkoston jäsen tahot ja niiden paikalliset toimijat tuovat perheliikuntaa esiin laajasti vuoden 2009 toiminnassaan ja järjestävät perheille innostavaa liikuntatoimintaa.

Toiminnan tueksi on saatavilla materiaalia perheliikunnan www-sivuilla osoitteessa www.perheliikunta.net. Kampanja liittyy myös osaksi valtakunnallista Liiku terveemmäksi -teemapäivää 10.5.2009.

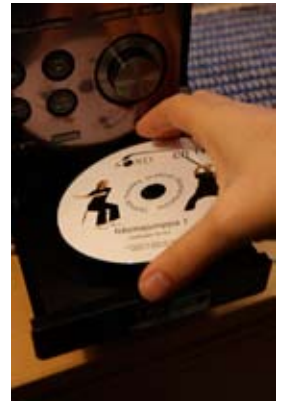
Kampanjan tarkoituksena on saada suomalaiset perheet liikkumaan säännöllisesti, vähintään kerran viikossa yhteisen liikunnan merkeissä. Kampanjalla halutaan tuoda esille liikunnan monia myönteisiä puolia: yhdessäolon iloa, kunnon kohenemista, terveydellisiä vaikutuksia, mielen virkeyttä. Kampanjan avulla kehitetään myös perheiden liikunnan parissa toimivien yhteistyötä.

SoveLi on mukana perheliikunnan verkostossa

Verkoston puheenjohtajana toimii kansanedustaja Susanna Huovinen. SoveLia verkostossa edustaa Aivohalvaus- ja dysfasialiiton aluesihteerinä **Veijo Kivistö**. Muut jäsentahot ovat sosiaali- ja terveysministeriö, Opetushallitus, Kirkkohallitus, Jyväskylän Yliopisto, Suomen Latu ry, Nuori Suomi ry, Kuntoliikuntaliitto ry, Suomen voimisteluliitto Svoli ry, Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry, Hengitysliitto HELI ry, Sydänliitto ry, Urheiluopistoyhdistys, Urheiluopisto Kisakeskus, Suomen Mielenterveysseura, Liikuntaa kaikille lapsille -hanke.

Uutta materiaalia vesi- ja istumajumpan ohjaamiseen ja tekemiseen

Suomen Reumaliitto yhteistyökumppaneineen on tuottanut ohjevihot ja niihin liittyvät musiikkicd:t vesi- ja tuolijumpan vetämiseen. Reilun puoli tuntia kestävät ohjelmat sisältävät helpot vesi- ja tuolijumppaohjeet harjoitteluun. Ohjeiden mukaan myös itseksensä harjoittelevat jumppaajat saavat monipuolista harjoitusta. Ohjevihot ovat myös ruotsiksi. Vi har vatten- och stolgympa-programmen nu också på svenska! Molemmat jumppaohjevihot cd-levyineen maksavat 31 euroa/kpl (Reumaliiton jäsenille 25 euroa/kpl). Tilaukset: tilaukset@reumaliitto.fi tai Soile Hujanen: (09) 4761 5646.



Uusi kirja iäkkäiden liikunnan tärkeistä ja mahdollisuuksista

Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö LIKES on julkaissut kirjan *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä*. Sen ovat toimittaneet Tutkimus- ja kehittämiskeskus GeroCenterin erikoistutkija **Raija Leinonen** ja LIKES-tutkimuskeskuksen johtaja **Eino Havas**. 160-sivuinen julkaisu koostuu asiantuntija-artikkeleista, joissa käsitellään iäkkäiden liikuntaa yhteiskunnan sekä yksilön kannalta.

Tilaukset: LIKES-tutkimuskeskus <http://www.likes.fi/kauppa/orders.asp>, hinta 30 euroa (+ toimituskulut).

SoveLin paidalla voit kertoa, että liikunta sopii myös sinulle

SoveLin suosittuja *Liikunta sopii minulle* -t-paitoja voi tilata nyt myös purppuran värisenä (slim). Muut v-aukkoisen naistenmallin värit ovat punainen ja tummansininen. Suoran perusmallin värit ovat punainen, farkunsininen ja musta. Suorassa mallissa on pyöreä kaula-aukko. Hyvälaatuisten James&Nicholson-paitojen (14 e ja 18 e) tilaukset: www.soveli.fi > klikkaa "tilaa t-paita" -kuvaa, tai sähköpostilla: sari.heinonen@liiku.fi



Soveltava Liikunta SoveLin jäsenjärjestöjen yhteyshenkilöt

Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry

Virpi Lumimäki, aluesihtööri
Korkalonkatu 18, 96200 Rovaniemi
puh. 0407375879
virpi.lumimaki@stroke.fi

Allergia- ja Astmaliitto ry

Hannele Kiviranta, aluesihtööri
Kauppakatu 1, 60100 Seinäjoki
puh. (06) 4232 573 ja 040 5259 055
lansisuomi@allergia.com

Suomen Diabetesliitto ry

Terhi Turunen, aluesuunnittelija
Minna Canthin katu 4 C, 3. krs
70100 Kuopio
puh. 017 262 4852 ja 0400 723 655
terhi.turunen@diabetes.fi

Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ELLI ry*

Teemu Lakkasuo, toiminnanjohtaja
Kumpulantie 1 A, 6. krs,
00520 Helsinki
puh. (09) 4342 2734
teemu.lakkasuo@elinsiirtourheilu.fi

Epilepsialiitto ry*

Jorma Lahikainen, aluesihtööri
Hämeenkatu 13 B, 4. krs.
33100 Tampere
puh. (09) 3582 319 ja 040 5110 1099
jorma.lahikainen@epilepsia.fi

Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf

Marita Tierala, verksamhetsledare
Nylandsgatan 25 A 6,
00120 Helsingfors
tel. (09) 6962 3011, gsm 050 351 3945
marita.tierala@fss.fi

Hengityслиitto Heli ry*

Janne Haarala,
liikunnan suunnittelija
Hoikantie 15, 38100 Sastamala
puh. 050 5224 094
janne.haarala@heli.fi

Lihastautiliitto ry

Sirpa Kälviäinen, aluesihtööri,
liikuntavastaava
Perillistenkatu 3, 53100 Lappeenranta
puh. (05) 4530 457 ja 050 5992 472
sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi

Mielenterveyden Keskusliitto ry*

Aino Hokkanen, vs. liikuntasihtööri
Koulukatu 11, 33200 Tampere
puh. 050 383 0236
aino.hokkanen@mtkl.fi

Psoriasisliitto-Psoriasisförbundet ry

Sonja Bäckman, kehittämisspäällikkö
Fredrikinkatu 27 A 3, 00120 Helsinki
puh. (09) 2511 9065 ja 040 827 2106
sonja.backman@psori.fi

Suomen Syöpäpotilaat ry

Leena Rosenberg, toiminnanjohtaja
Pieni Roobertinkatu 9,
00130 Helsinki, puh. (09) 1353 3239
leena.rosenberg@cancer.fi

Suomen CP-liitto ry*

Minna Teiska, vt. liikuntasuunnittelija
Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki
puh. (09) 5470 5472 tai 044 3533 404
minna.teiska@cp-liitto.fi

Suomen Mielenterveysseura ry

Satu Turhala, projektikoordinaattori
Maistraatinportti 4 A,
00240 Helsinki
puh. (09) 615 516
satu.turhala@mielenterveysseura.fi

Suomen MS-liitto ry*

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

Suomen Parkinson-liitto ry*

Jukka Tauriainen
aluetyöntekijä, liikuntavastaava
Isokatu 47, 90100 Oulu
0400 856 004
jukka.tauriainen@parkinson.fi

Suomen Reumaliitto ry*

Tinja Saarela,
liikuntasuunnittelija
Iso Roobertinkatu 20–22 A,
00120 Helsinki
puh. (09) 4761 5602 tai 040 821 5567
tinja.saarela@reumaliitto.fi

Suomen Selkäliitto ry

Pirjo Ailanto,
selkäneuvoja/suunnittelija
Yliopistonkatu 26 B, 20100 Turku
puh. (02) 2311 555 tai 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 opetusministeriöstä toiminta-avustusta liikuntaan.



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY

www.soveli.fi