

# Soveli

soveltavan liikunnan  
asiantuntija 1 • 2010

Järjestöt nousivat  
kuntien rinnalle soveltavan  
liikunnan järjestäjinä  
sivu 10

**Kalmarin liikkuvat  
sisarukset**

sivu 18

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

#### Toimitusneuvosto

**Heidi Hölsömäki**, tiedottaja,  
Soveltava Liikunta SoveLi ry  
**Katri Kovasiipi**, tiedottaja,  
Suomen Nivelyhdistys ry  
**Kati Multanen**,  
järjestösuunnittelija,  
Suomen Diabetesliitto ry  
**Merja Mäkelä**,  
viestinnäsuunnittelija,  
Turun kaupunki  
**Toni Piispanen**,  
projektipäällikkö,  
Liikuntatieteellinen Seura  
**Marjo Rinne**, tutkija,  
UKK-insituutti  
**Anne Taulu**, toiminnanjohtaja  
Soveltava Liikunta SoveLi ry

**Soveltava Liikunta SoveLi ry**  
on valtakunnallisten vammais-  
ja kansanterveysjärjestöjen  
yhteinen liikuntajärjestö.

#### SoveLin hallitus 2010

**Helena Ylikylä-Leiva**,  
puheenjohtaja,  
Suomen MS-liitto ry  
**Timo Peltovuori**,  
varapuheenjohtaja,  
Mielenterveyden Keskusliitto ry  
**Annikka Ala-Pappila**,  
Suomen Sydänliitto ry  
**Janne Haarala**,  
Hengityслиitto Heli ry  
**Tomi Kaasinen**,  
Suomen CP-liitto ry  
**Veijo Kivistö**,  
Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry  
**Tinja Saarela**,  
Suomen Reumaliitto ry  
**Anne Taulu**, Soveltava Liikunta  
SoveLi ry, esittelijä ja sihteeri

#### Yhteystiedot

SoveLi ry  
Yliopistonkatu 31, 20100 Turku  
www.soveli.fi

• Toimihenkilöiden ja  
jäsenjärjestöjen yhteystiedot  
ovat lehden takakannessa.

# Soveli soveltavan liikunnan asiantuntija

Sisältö I • 2010

## LIIKUNNAN VOIMAVARAT

- 10 Järjestöt kipsuvat kuntien ohi liikuntarahoituksessa  
KARI KOIVUMÄKI  
16 Soveltava liikunta – kuntalaisen perusoikeus  
TONI PIISPANEN

## TIETOA JA INSPIIRAATIOTA

- 14 Snag golf -liikuntavinkki  
SARI KIVIMÄKI  
24 Keho kaipaa liikuntaa • tyypin 2 diabetes  
KIRSI HEINONEN  
28 Lievitystä kipuun ja reserviä arkeen • psoriaatikon liikunta  
MARJA LINDROOS  
31 Nojapyöräillen kohti kesää  
JUKKA PARVIAINEN  
34 Tutkittua: EU-maille yhtenäiset  
mittausmenetelmät  
MARJO RINNE

## HENKILÖT

- 18 Vauhtisiskot tukevat toisiaan  
MARI VEHMANEN  
26 Uusia kasvoja:  
PETTERI BJURSTRÖM JA MARJA LINDROOS

## LIIKETTÄ KENTÄLLÄ

- 7 Asahi innosti tamperelaisia  
HEIDI HÖLSÖMÄKI  
15 Talvipäivät vetivät väkeä Pajulahteen  
HEIDI HÖLSÖMÄKI  
36 Tanssin taikamaailmassa on tilaa  
kaikille liikkujille  
SUSANNA HAKUNI JA HEIDI HÖLSÖMÄKI

## VAKIOT

LYHYESTI 4, 34  
SAKSITTUA 23  
TAPAHTUMIA 30  
UUSIA AINEISTOJA 32  
KOULUTUKSET 39



Kalmarien kotialbumi

Kalmarin sisarukset Sanna (vas.)  
ja Laura kertovat elämästään  
lapsina ja aikuisina.

#### Soveli-lehti

ISSN 1795-2255

**Päätoimittaja** Anne Taulu

**Toimitussihteeri** Heidi Hölsömäki

**Painopaikka** Painohäme Oy, Ylöjärvi

Soveli-lehti ilmestyy 2 kertaa vuodessa;  
seuraava lehti ilmestyy marraskuussa 2010.

**Kannen kuva:** Anna Huovinen.

Sanna Kalmarin elää aktiivista elämää ja  
mahdollistaa nuorten liikuntaa työssään  
Uudenmaan Lihastautiyhdistyksessä.

#### Lehden aineistot ja lisätiedot

Soveli-lehti / Hölsömäki  
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

# Järjestöliikunta on täynnä voimaa

**L**iikunnan merkitys on kiistaton. Liikunta lisää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Lisäksi sillä on ihmisiä voimaannuttavaa terveyttä edistävä vaikutus, joka on erittäin tärkeä erityisesti silloin, kun arjessa on mukana pitkäaikais-sairaus tai vamma.

Sovellettu liikunta kattaa koko terveyden edistämisen promotiivisen ja preventiivisen näkökulman, voimavara- ja tarvelähtöisen sekä riski-, oire- ja sairauslähtöisen tarkastelun.

Valmisteilla on liikuntalakimuutos, joka tulee määrittelemään kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen aseman liikunnan toteuttajina. Vaikka asiasta on käyty paljon keskustelua, tulisi keskustelua jatkaa ja syventää, jotta liikuntalain muutos toisi tullessaan uusia mahdollisuuksia uhkatekijöiden sijaan.

Lakivalmistelun onnistuessa kansanterveys- ja vammaisjärjestöt tuottavat jatkossa kasvavan määrän liikuntapalveluja, joiden piirissä on yhä suurempi määrä liikkujia. Uhkana toisaalta on, että kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen asemaa sovelletun liikunnan toteuttajana ei tunnusteta ja ne menettävät taloudelliset mahdollisuutensa toteuttaa ja kehittää terveyttä edistävää soveltavaa liikuntaa.



Heidi Hölsömäki

**Sovelletun liikunnan lisäksi järjestöt tarjoavat mahdollisuuden oire- ja diagnoosikohtaiseen vertaistukeen.**

Tässä ajassa, jossa kansantalous on laskusuhdanteinen, väestö voimakkaasti ikääntyvä, työtä tekevä väestönosuus selvästi vähenevä ja liikkumattomuus on yleistynyt jo kansanterveydelliseksi ongelmaksi, on vaikea nähdä päätöksentekijöiden päätyvän muuhun ratkaisuun kuin kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen liikunnan taloudelliseen tukemiseen. Koska aiemmin mainitsemani liikunnan promotiiviset ja preventiiviset vaikutukset ovat yleisesti tiedossa, ei vastuullisessa päätöksenteossa voida ummistaa silmiä näiltä tekijöiltä.

Kansanterveys- ja vammaisjärjestöt tuottavat sellaista liikuntaa ja sellaisia liikuntamahdollisuuksia, joita mikään muu taho ei toteuta. Erityisen arvokasta kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen lii-

kunnasta tekee se, että ne eivät tuota ainoastaan sovellettuja liikuntamahdollisuuksia vaan tarjoavat samalla mahdollisuuden myös oire- ja diagnoosikohtaiseen vertaistukeen lähestyen jokaista ihmistä yksilönä, jolla on sekä yksilöllisiä että yhteisöllisiä tarpeita ja toiveita.

Hyvät lukijat, edessänne on nyt uusi soveltavan liikunnan lehti, jossa syvennytään kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen toteuttaman liikunnan voimaan ja moniin mahdollisuuksiin. Vaikutetaan yhdessä lakimuutokseen, jotta jatkossakin jokaisella pitkäaikaisairaalla ja vammaisella on mahdollisuus liikkua – soveltamatta tai soveltaen!

✿ Anne Taulu

Soveltava Liikunta SoveLi ry:n toiminnanjohtaja

## PS Erityisliikunnan päivistä

**V**altakunnalliset erityisliikunnan päivät ovat käynnillä. Niitä vietetään 5–6.5. Jyväskylässä. Päiville on valittu kuusi erittäin mielenkiintoista ja ajankohtaista teemaa, jotka ovat erityisliikunta muuttuvassa kuntakentässä, vammaisliikunnan tulevaisuus, tasa-arvoisemman erityisliikunnan ta-voittelu, lasten ja nuorten soveltava liikunta, iäkkäiden soveltavan liikunnan erityishaasteet sekä integ-

raatiotyö. Päivillä tullaan keskustelemaan myös liikuntalain muutoksesta. Lähde päiville kuulemaan ajankohtaisista aiheista, keskustelemaan, verkostoitumaan ja vaikuttamaan. SoveLi on paikalla, esittelee koulutustaan demo-tuokioissa sekä vaikuttaa aktiivisesti. ✿ Anne Taulu

Lisää tietoa seuraavalla sivulla ja [www.erityisliikunta.fi](http://www.erityisliikunta.fi)

## Soveltavan liikunnan konkarit ja tutkijat kokoontuvat

Jyväskylässä järjestetään toukokuun alussa VII Valtakunnalliset Erytysliikunnan päivät kaikille soveltavasta liikunnasta kiinnostuneille. Heti perään alan tutkimuksesta kiinnostuneet kokoontuvat eurooppalaiseen soveltavan liikunnan kongressiin Eucapaan (European Congress of Adapted Physical Activity). Päivien järjestelyistä vastaavat Jyväskylän yliopisto ja Liikuntatieteellinen Seura.



Pauli Rintala

### Jyväskylän yliopiston erityisliikunnan professori Pauli Rintala, paljonko väkeä odotatte tapahtumiin?

Erytysliikunnan päiville odotamme noin 300 osallistujaa. Eucapa-kongressiin odotamme noin 120–150 osallistujaa.

### Monestako maasta on tulossa vieraita ja kenen tapaamista itse odotat?

Vieraita on tulossa ilahduttavasti noin 15 eri maasta. Kongressin yhteydessä kokoontuu alan maailmanlaajuisen tutkijaverkoston IFAPA:n hallitus, joten ulkomaisia arvovieraita on useita. Myös Euroopan tutkijaverkosto EUFAPA:n hallitus on paikalla.

Odotan eniten tapaavani professori Greg

Reidin Kanadasta. Hän pitää yhden key note -luennoista, joka käsittelee meilläkin ajankohdasta teemaa integraatiota ja inklusiota.

### Mikä tekee Suomen Eucapa-kongressista erityisen?

Ohjelmassa on ensimmäistä kertaa mukana innovaatio-osio, jossa esitellään tiedettä käytännönläheisemmin alan uusia innovaatioita. Suullisia innovaatioesityksiä kongressissa on 24, kun tieteellisiä esityksiä on 50. Näiden lisäksi on neljä rinnakkaisista posterisessioista, joissa on lähes 60 posteria.

### Tärppisi osallistujille?

Kongressi noudattelee viittä teemaa, joiden keynote-esityksiä kannattaa tulla seuraamaan. Uskoisin Kansainvälisen Paralympiakomitean puheenjohtajan Sir Philip Cravenin esityksen olevan vetovoimaisen.

Erytysliikunnan päivien teemasessiot käsittelevät tärkeitä ajankohtaisia teemoja, ja suosittelen itselle sopivimman aiheen valitsemista. Sessioissa ei vain kuunnella asiantuntijoita, vaan osallistujilta odotetaan panosta, joka hyödynnetään kaikkien meidän yhteiseksi paremmaksi huomiseksi.

## Hinku.net avautui nuorille

Alkuvuodesta avattu Hinku.net-verkkopalvelu on paikka, jossa lapset ja nuoret voivat lukea, kysyä ja keskustella astmasta. Palvelu on suunnattu 10–15-vuotiaille astmaa sairastaville lapsille ja nuorille. Palvelun artikkelit käsittelevät muun muassa liikuntaa ja urheilua, terveellisiä elämäntapoja sekä ammatinvalintaa. Hinku.netiä voi selailla vapaasti, mutta rekisteröitymällä saa esimerkiksi osallistua keskusteluun ja lähettää kysymyksiään asiantuntijoille.

🌟 Sari Sakala, Hengitysliitto Heli

MotoriikkaMiikka pitää blogia Hinku.netissä. Hän on mukana myös liikuntatapahtumissa Mikkelissä ja Tampereella. Liikuntatapahtumia sivulla 30 ja uusia aineistoja sivulla 32.



## Kohti yhteistä liikuntaa -viestintäsuunnitelma

SoveLin vuoteen 2012 asti ulottuva viestintäsuunnitelma on valmistumassa. Suunnitelma on jatkoa SoveLin strategiatyölle ja sitä on tehty tiiviisti yhdessä jäsenjärjestöjen kanssa. ”Kohti yhteistä liikuntaa” toistaa strategian tavoitteen liikuntakulttuurin kehittämistä kaikille sopivaksi.

Suunnitelma kiteytyy kolmeen tavoitteeseen:

**1. Me liikumme soveltaen** liittyy SoveLin ja sen jäsenjärjestöjen väliseen viestintään. Monen pitkäaikaissairaana hyvinvoinnin kannalta liikunta on välttämätöntä, ja paikallisyhdistykset ovat tärkeitä li-

kunnan mahdollistajia. Yhteisellä SoveLi-viestinnällä vahvistamme ja tuomme tätä enemmän esiin.

**2. SoveLi on osaava kumppani** kertoo yhteisestä viestinnästämme sidosryhmille. SoveLi toimii aktiivisesti liikunta- ja terveystieteen verkostoissa ja vaikuttaa liikuntamahdollisuuksien lisäämiseksi.

**3. Liikuntaa voi soveltaa jokaiselle** on tärkeä perusviestimme. Esimerkiksi ohjaamista, välineitä tai asenteita muuttamalla liikunta sopii jokaiselle. Tätä viestiä levittävät ympärilleen jäsenjärjestöt, jokainen liikkuja ja toimija omalla suhtautumisellaan. Myös sinä!

## Uusi projektiavustus SoveLin jäsenille

SoveLi jakaa jäsenjärjestöilleen projektiavustusta osana koulutus-hankettaan. Avustusta myönnetään 5–10 järjestölle enimmillään 700 euroa. Avustus voi toimia starttirahana erityisesti niille järjestöille, joilla ei ole liikuntarahoitusta. Tavoitteena on vahvistaa paikallisyhdistyksien liikuntavastaavajärjes-

telmää ja hakea liikuntatoiminnan malleja. Paikallisyhdistykset voivat hakea tukea yhteistyössä keskusjärjestöjensä kanssa.

Hakuaika päättyy 31.5.2010. Päätökset kirjeitse ja SoveLin kotisivuilla 30.6.2010. Hakulomake ja ohjeet osoitteessa: [www.soveli.fi/projektit/projektiavustus/](http://www.soveli.fi/projektit/projektiavustus/)

SoveLin Vaasan Liikkeelle-koulutuksessa yhdistysten liikuntavastaavat tutustuivat myös liikunnan sovelluksiin. Kuvassa Sirpa Sikiö (oik.) Vaasan Mielenterveys-toiminnan Tuki ry:stä heittää, hänen yhdistystoverinsa Päivi Rönkkö (vas.) sekä Nina Sinisalo Vaasan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry:stä seuraavat.

Lisätietoa Liikkeelle-koulutuksista sivulla 39.



Teemu Mäki-Paakkanen

## Seuraava KKI-hanketuki haettava syyskuussa

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma jaksaa kaksi kertaa vuodessa taloudellista tukea paikallisille toimijoille. Seuraavan hanketuen viimeinen hakupäivä (postileima) on 30.9.2010. Vuoden ensimmäisellä hakukierroksella KKI-hanketu-

kea myönnettiin koko maahan 111 terveysliikuntahankkeelle yhteensä 420 000 euroa, yksittäisen tuen vaihdellaan 500 eurosta 14 000 euroon. Tietoa hakemisesta: [www.kki.likes.fi/pages/content/Show.aspx?id=18](http://www.kki.likes.fi/pages/content/Show.aspx?id=18)



SOVELTAVA LIIKUNTA  
SOVELI RY



## Mikä SoveLi?

- SoveLi on vammais- ja kansanterveysjärjestön yhteinen liikuntajärjestö.
- SoveLi edistää soveltavan liikunnan asemaa niin, että pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten mahdollisuudet terveyttä edistävään liikuntaan ja aktiiviseen elämäntapaan paranevat.
- SoveLin jäsenyyttä voivat hakea soveltavaa liikuntaa järjestävät valtakunnalliset järjestöt.
- Jäsenmaksu on 400 euroa vuodessa.

### Jäsenedut:

- Jäsenposti SoveLi-info ilmestyy noin 6 kertaa vuodessa.
- Soveli – soveltavan liikunnan asiantuntija -lehtiniput kaksi kertaa vuodessa jaettavaksi yhdistysten liikuntavastaaville ja muille järjestön toimijoille.
- Julkaisuja ja muita materiaaleja jäsenhintaan.
- Koulutusta ja kursseja jäsenhintaan.
- Liikuntavälineitä yhdistysten lainattavaksi
- Projektiavustus 2010
- Konsultaatio- ja kehittämispalveluita.
- Mahdollisuuden osallistua ja vaikuttaa.
- Lue lisää: [www.soveli.fi/jasenpalvelut](http://www.soveli.fi/jasenpalvelut)

# Me liikumme soveltaen

Soveltava Liikunta SoveLin jäsenjärjestöt yhdistyksineen ovat aktiivisia liikuttajia ja jäsentensä liikkumisen asiantuntijoita. Alla on kuvattu SoveLin toimijakenttä vuonna 2010. Tarjolla on liikunnan kumpaneita – ota rohkeasti yhteyttä!

## 1 202 paikallis- tai alueyhdistystä ja noin 1 350 paikallista kerhoa

- Henkilöjäseniä noin 352 500
- 850 liikunnasta vastaavaa henkilöä, lisäksi vertais- ja ammattiohjaajia
  - Liikuntaryhmiä ja -tapahtumia, liikuntaneuvontaa, paikallista yhteistyötä ja vaikuttamista

## 16 valtakunnallista kansanterveys-, vammais- ja liikuntajärjestöä

- Aivohalvaus- ja dysfasialiitto, Allergia- ja astmaliitto, Epilepsialiitto, Hengityслиitto Heli, Lihastautiliitto, Mielenterveyden Keskusliitto, Suomen CP-liitto, Suomen Diabetesliitto, Suomen Mielenterveysseura, Suomen MS-liitto, Suomen Nivelyhdistys, Suomen Parkinson-liitto, Psoriasisliitto – Psoriasisförbundet, Suomen Reumaliitto, Suomen Selkäliitto ja Suomen Sydänliitto
- 6 kokopäiväistä liikunnan työntekijää ja 10 osapäiväisesti liikunnasta vastaavaa työntekijää
- Liikuntatapahtumia, koulutusta, viestintää ja vaikuttamista

## Soveltava Liikunta SoveLi ry

- Yhteistyössä 16 jäsenjärjestönsä kanssa pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten liikunnan edistämiseksi
- Hallitus jäsenjärjestöjen edustajista
- 3 työntekijää: toiminnanjohtaja, tiedottaja ja suunnittelija
  - Koulutus- ja viestintäryhmät, toimitusneuvosto

### SoveLi:

Kouluttaa yhdistysten liikuntavastaavia ja vertaisohjaajia ja kehittää koulutuksia Liikunta sopii jokaiselle -hankkeessa.

Viestii soveltavasta liikunnasta:

Soveli-lehti, SoveLi-info, julkaisut ja kotisivut, tiedotteet.

Vaikuttaa verkostoissa ja tekee yhteistyötä, esimerkiksi:

- Rahoittajat ja päättäjät
- Suomen Liikunta ja Urheilu SLU:n olosuhdetyöryhmä, Nuori Suomi ja SLU:n aluejärjestöt
- Kuntaliitto: Vapaaehtois-ITE-arvioinnin kehittäminen
  - SOLIA – soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta
  - Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry
  - Valtakunnallinen perheliikuntaverkosto
    - Terveysliikunnan viestijäverkosto
    - Kunnossa kaiken ikää -ohjelma





Tampereen seudun selkähdistyksessä toimiva Pekka Wallenius kokeili tapahtumassa asahia, itämaisten ja länsimaisten terveysliikunnan perinteiden pohjalta kehitettyä liikuntamuotoa.

# Asahi innosti tamperelaisia

**Asahi on uusi tuttavuus monelle. Tamperelaiset pääsivät tutustumaan siihen paikallisyhdistysten järjestämässä yhteistapahtumassa.**

Viisi kansanterveys- ja vammaisyhdistystä yhdistivät ensimmäistä kertaa voimansa liikuttajina. Ne järjestivät maaliskuussa Tampereella kaikille avoimen tapahtuman: Tule tutustumaan uusiin liikuntalajeihin. Tapahtuman ideana oli esitellä erilaisia liikuntamuotoja ja innostaa yhdistysväkeä ja muita tamperelaisia liikkumaan. Kukin järjestäjä toi tennishallilla pidettyyn tapahtumaan oman osaamisensa.

Parin tunnin tilaisuudessa sai tutustua muun muassa tasapainorataan, istumatanssiin, invapyörään,

puhallustikkaan, bocciasta kehitettyyn pukkaan, tenniksestä sovellettuun pelkkikseen, flexibariin ja jumppakeppisovellukseen. Myös konkarit saattoivat napata uusia ideoita yhdistyksen liikuntaan.

– Jos Asahi kiinnostaa, kannattaa osallistua esimerkiksi Tampereella järjestettävälle ohjaajakursseille, vinkkasi näytetuokion pitänyt Suomen Parkinson-liiton **Jukka Tauriainen** liikuntavastaaville.

## Yhteistyöllä uusia liikkujia

Alueen parkinson- ja selkähdistyksiä edustava **Marja-Liisa Leh-tonen** on yksi tapahtuman aktiiveista. Hän kertoo, että yhdistysten liikunnan yhteistyö käynnistyi Soveli Liikkeelle-koulutuksessa viime vuonna.

– Meillä oli kotiläksynä miet-

## Mikä Asahi?



- Liikkeissä koko keho avataan systemaattisesti niskasta nilkkoihin. Liikkeet ovat pehmeitä ja ne tehdään hengityksen kannattelemana.
- Yksinkertaiset liikkeet sopivat jokaiselle, peruskuntoa tai erityistaitoja ei tarvita.
- Liikkeiden suunnittelussa on otettu huomioon suomalaisten suurimmat terveysongelmat: selän ja hartiaseudun vaivat, kaatumisesta johtuvat murtumat sekä stressin aiheuttamat psykosomaattiset ongelmat.
- Asahi-terveysliikunta on tarkoitettu ennalta ehkäiseväksi ja jo syntyneitä ongelmia hoitavaksi.
- Lähde ja lisätietoa: [asahi.fi](http://asahi.fi)

tiä yhdessä, miten voisimme viedä koulutuksen antia käytäntöön. Joku nerokas sanoi, että miksi emme myös toteuttaisi suunnitelmaamme yhteisestä lajikokeilupäivästä, Lehtonen kertoo.

Viiden yhdistyksen liikuntava-  
sääntöjä kokoontuivat neljä kertaa  
suunnittelemaan tapahtuman to-  
teutusta. Ohjelma saatiinkin hie-  
nosti kasaan, mutta järjestäjiä jäi  
harmittamaan osallistujien vähyys.

– Ehkä olisi pitänyt tiedottaa vie-  
lä aikaisemmin ja voimallisemmin.  
Nyt esimerkiksi osa jäsentiedotteis-  
ta ilmestyi vasta tapahtumapäivän  
aikoihin, Lehtonen pohtii.

Yhdistykset pitävät yhteisen pa-  
lautepäivän 26. toukokuuta, jossa  
pohditaan, mitä opittiin ja miten yh-

teistyötä jatketaan tulevaisuudessa.  
Yhdistykset järjestivät samalle päi-  
välle jäsenilleen myös mahdollisuu-  
den tutustua golfiin Gofliiton **Kari  
Heikkilän** opastuksella.

Lehtosen mielestä yhdistysten  
yhteistyötä kannattaisi jatkaa ja  
laajentaa.

– Yhteiset tapahtumat tuovat  
enemmän väkeä yhteen, ja vam-  
maisjärjestöjen ihmiset voivat ko-  
kea yhteenkuuluvaisuutta. Toisaal-  
ta niin sanottujen terveiden on hy-  
vä nähdä, että vammaiset ovat ihan  
tavallisia ihmisiä ja voivat liikkua,  
vaikka sairauden vuoksi vähän  
horjuisivatkin, Marja-Liisa Lehto-  
nen pohtii.

✿ Teksti ja kuvat Heidi Hölsömäki

## Mahdollistajat



- Tapahtuman järjestivät Pirkanmaan CP-yhdistys, Tampereen Parkinson-yhdistys, Tampereen Seudun Dystonia-kerho, Tampereen Seudun Selkäyhdistys ja Tampereen Reumayhdistys.
- Tärkeän tuen tapahtumalle antoi Tampereen tennishalli, joka tarjosi tilat edullisesti.
- Yhteistyö käynnistyi Sovelin koulutuksessa. Koulutukset antavat eväitä yhdistysten liikuntatoimintaan ja liikunnan yhteistyöhön: [www.soveli.fi/koulutus](http://www.soveli.fi/koulutus) ja tämän lehden sivulla 39.



Viime aikoina Kalle Niemelän käsistä on syntynyt jumppakeppien lisäksi kelloja ja pullonlämmittimiä, materiaalina moneen taivuttava kahvipaketin kääre.

# Kalle Niemelä sovelsi oman jumppakepin

**Etenevä neurologinen sairaus  
ei ole este keksijäsieluiselle  
Kalle Niemelälle.**

Tamperelainen parkinson-aktiivi on tehnyt yhdistyksensä jäsenten käyttöön muun muassa pelkkispallopelissä käytettäviä mailoja (ks. Soveli-lehti 2/2007). Uusin kehittelyn tulos on Kallen jumppakeppi.

– Kaveri pyysi tekemään kepin, jossa on kuminauhut molemmissa päissä, Kalle Niemelä kertoo.

Niemelän kehittänyt jumppakeppi herätti niin paljon kiinnostusta, että hän on valmistanut jo useampia kymmeniä keppejä ystävilleen. Esimerkiksi paikallisyhdistyksen liikuntaryhmäläiset käyttävät keppiä alkuverryttelyssään.

Niemelä on koulutukseltaan puuseppä ja hänen työuransa taittui metallialalla. Palkkaa Kalle ei kepeistä ota, sillä käsillä tekeminen on rahaa tärkeämpää. Ammattimainen myynti ja markkinointi on poissuljettua senkin vuoksi, että perusidealtaan yksinkertaisesta jumppakepeistä on olemassa myös mallisuojuattu kaupallinen versio.



Marita Lindqvist Tampereen seudun Dystonia-kerhosta piti hauskaa lajikokeilutapahtuman tasapainoradalla. Kerhokaveri Armi Taponen odottaa vuoroaan.

# Järjestöt kipusivat kuntien

**Opetusministeriön suunnittelija Kari Koivumäki kuvaa artikkelissaan sovelta-  
van liikunnan järjestöyön vaiheita ja rahoituksen kehittymistä vuosikymmenten saatossa.**

On kulunut kolmisenkymmentä vuotta siitä, kun maahamme säädettiin liikuntalaki ja liikuntajärjestelmämme sai keskeiset toimintaperiaatteensa. Opetusministeriö julkaisi vuonna 1981 erityisryhmien liikuntatoimikunnan mietinnön<sup>1</sup>, jossa luotiin perusta koko sovelta-  
van liikunnan kehitystyölle ja myös järjestötuelle.

Vammaisliikunnan järjestötyötä on Suomessa tehty jo viitisenkymmentä vuotta. Tämän vuoden alus-

ta tapahtui historiallinen muutos, kun neljä entistä vammaisliikuntajärjestöä yhdistyi Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:ksi.

Kansanterveysjärjestöjen liikuntatoiminta on liikuntaa rahoittavan opetusministeriön näkökulmasta huomattavasti tuoreempaa. Sekin on kokenut viimeksi kuluneiden kahden vuosikymmenen aikana merkittävän kehityskaaren.

## **Tukea harrasteliikuntaan, ei kuntoutukseen**

Ensimmäiset kansanterveysjärjestöt tulivat opetusministeriön tukemiksi valtakunnallisiksi liikuntajärjestöiksi vasta vuonna 1988, mutta sen jälkeen pitkäaikaissairaiden liikunta on kehittynyt järjestöllisesti hyvin nopeasti, missä myös SoveLi ry:llä ja sen edeltäjällä Suomen erityisryhmien liikunta SEY:llä on

ollut keskeinen sijansa. Suurin osa kansanterveysjärjestöistä on hyväksytty liikuntalain perusteella tuettaviksi valtakunnallisiksi liikuntajärjestöiksi 1990-luvulla ja muutama vielä 2000-luvun alussa.

Kansanterveysjärjestöjen liikunnallisen toiminnan tukeminen on aikanaan käynnistynyt monista syistä, mutta olennaista on ollut saada uusia väestöryhmiä harrastamaan liikuntaa ja lisätä liikuntakulttuurin tasa-arvoisuutta.

Liikuntatoiminnan järjestämisen tuki tulee veikkausvoittovaroista. Kansanterveysjärjestöjen liikuntatoiminnan tuen kriteereissä<sup>2</sup> lähdettiin siitä, että kyseessä on nimenomaan harrasteliikunnan toteuttaminen jäsenistölle ja että olennaista on myös järjestön liikuntatyön vaikutus kansanterveyden ja tasa-arvon edistämiseksi. Järjestöllä pitää olla oma liikuntabudjetti sekä toi-

## **Erityisliikunnan järjestöavustukset**

	2009	2010
Suomen Invalidien Urheiluliitto*	640 000	-
Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu*	340 000	-
Näkövammaisten Keskusliitto*	285 000	-
Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ELLI*	68 000	-
Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU	-	1 475 000
Suomen Kuurojen Urheiluliitto	290 000	308 000
Mielenterveyden Keskusliitto (1997)	77 000	79 000
Hengitysliitto Heli (1988)	46 000	46 000
Suomen Reumaliitto (1995)	46 000	46 000
Suomen Sydänliitto (1999)	46 000	46 000
Suomen MS-liitto (1995)	46 000	46 000
Suomen CP-liitto (2004)	30 000	35 000
Suomen Parkinson-liitto (2003)	18 000	18 000
Epilepsialiitto (2001)	14 000	14 000
Suomen Paralympiakomitea	820 000	858 000
Soveltava Liikunta SoveLi	135 000	145 000
<b>Yhteensä</b>	<b>2 866 000</b>	<b>3 116 000</b>

Vuosiluvut SoveLin jäsenjärjestöjen nimien yhteydessä kertovat valtakunnalliseksi liikuntajärjestöksi hyväksymisvuoden.

\* Toiminta sulautui Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU:hun.



Suomen Diabetesliitto järjestää vuosittain valtakunnallisen lentopalloturnauksen ja organisoii myös muuta liikuntatoimintaa, mutta toistaiseksi sitä ei ole hyväksytty liikuntajärjestöksi.

Juha Mattila

# ohi liikuntarahoituksessa

**Kuntien liikuntatoimien ja järjestöjen ohjatussa soveltavan liikunnan ryhmätoiminnassa on mukana noin 160 000 eri tavoin vammaista, pitkäaikaissairasta tai iäkästä kansalaista.**

mintasuunnitelma ja -organisaatio, kuten liikuntajaosto. Veikkausvoitovaroin ei siis tueta kuntoutusta, vaan nimenomaan kansanterveysjärjestöissä toteutettua kunto- ja terveysliikuntaa.

Liikunnalla tiedetään olevan myös erityistä terveydellistä merkitystä pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Liikunta tukee kuntoutusta ja saa siten yhteiskunnallista lisäarvoa.

## Järjestöt nousseet merkittäviksi erityisliikunnan toimijoiksi

Soveltava liikuntatoiminta on kehittynyt tasaisesti noin 30 vuoden ajan. 1980-luvun puolivälissä luotiin kuntien erityisliikunnan toimintajärjestelmä, joka on nykyäänkin järjestösektorin sekä sosiaali- ja terveystoimen laitosten organisoiman liikunnan ohella yksi kolmes-

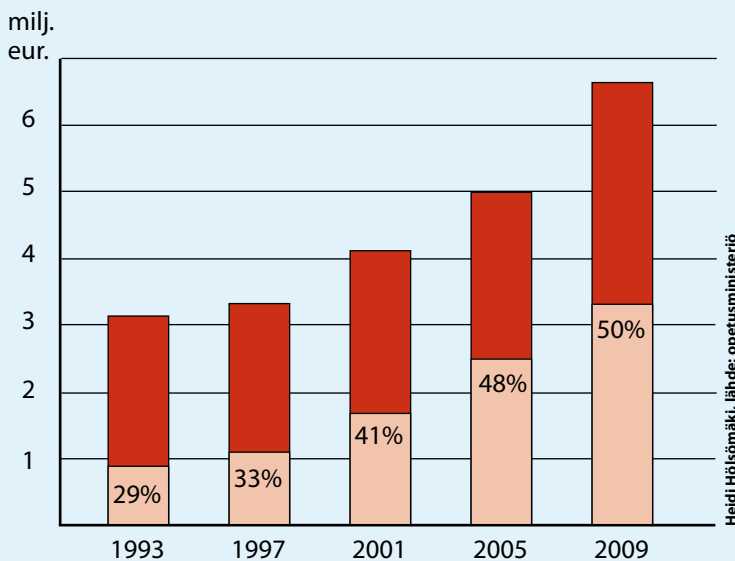
ta keskeisestä toimintajärjestelmästä soveltavan liikunnan kentässä.

Nykyisin kunnissa on lähes 100 erityisliikunnanohjaajaa ja heillä apunaan pari-kolmesataa tuntiohjaajaa.<sup>3</sup> Opetusministeriön kautta jaetaan valtionosuuksina noin kaksi miljoonaa euroa kuntien organisoimaan erityisliikuntaan. Kuntien ohjatussa soveltavan liikunnan ryhmätoiminnassa on mukana noin 80 000 eri tavoin vammaista, pitkäaikaissairasta tai iäkästä kansalaista. Suunnilleen sama määrä osallistuu järjestöjen liikuntatoimintaan.

Vammaisliikunta- ja kansanterveysjärjestöjen rahoitusosuus on viimeisten vuosien aikana noussut rahoituskokonaisuudessa suhteellisesti nopeimmin. Järjestöjen kokonaisavustus on nykyisin jo huomattavasti suurempi kuin kuntien erityisliikunnan valtionosuudet.

Jatkuu...

Erityisliikunnan rahoituksen kehitys 1993–2009. Vaaleampi palkki kuvaa erityisliikuntajärjestöjen osuutta kokonaisrahoituksesta.



## Erityisliikunnan rahoitus jakautuu monelle toimijalle

Opetusministeriö osoitti vuonna 2009 erityisliikunnan kokonaisuuteen noin 6,6 miljoonaa euroa, kuten kuvioista 1 käy ilmi. Erityisliikunnan määrärahat on sijoitettu budjetissa eri kohtiin. Kokonaisuuteen on sisällytetty esimerkiksi terveyttä edistävän liikunnan kehittämishankkeita ja koulutuskeskusten avustuksia.

### Neljä suurinta rahoitukseen saajaryhmää vuonna 2009 olivat:

- Erityisliikuntajärjestöt 3,3 miljoonaa euroa
- Kuntien erityisliikuntatoiminta noin 2,2 miljoonaa euroa
- Erityisliikunnan tutkimus 0,6 miljoonaa euroa
- Muut kohteet, kuten kirjat ja hankkeet, 0,5 miljoonaa euroa.

Järjestöjen ja kuntien liikunta-toimen lisäksi on tärkeää, että sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioiden, erityisesti laitosten, mutta myös avoterveydenhuollon kautta liikunnalliseen toimintaan osallistuu noin 50 000 henkilöä ja että alan laitoksissa työskentelee lähes 100 liikunnanohjaajaa.

### Järjestöavustuksissa paino vammaisurheilulla

Erityisliikunnan eli soveltavan liikunnan rahoitus on kehittynyt opetusministeriön kautta koko 2000-luvun ensimmäisen vuosikymmenen ajan myönteisesti, kuten opetusministeriön liikuntatoimen tuorein tilastojulkaisu<sup>4</sup> osoittaa. Edellisen sivun kuviossa kuvataan erityisliikunnan järjestöjen rahoituksen kehitystä suhteessa koko erityisliikunnan rahoitukseen.

Erityisliikunnan järjestöjen

osuus valtakunnallisten liikuntajärjestöjen kokonaisrahoituksesta on nykyisin noin 6 prosenttia. Perusavustusten ohella on jaettu hanke- ja kehittämisavustuksia.

Kuluvan vuoden järjestöavustuksissa opetusministeriön avustukset vammais- ja erityisliikunnan kokonaisuuteen olivat: vammaisliikunta- ja urheilujärjestöt (VAU ja Kuurojen urheiluliitto) 1 783 000 euroa, Paralympiakomitea 858 000 euroa, SoveLi ja kansanterveysjärjestöt 475 000 euroa.

Järjestöjen rahoituksen kehityksessä pitää ottaa huomioon, että esimerkiksi Paralympiakomitean valtionavustusten korotukset ovat nousseet suhteessa muita nopeammin, koska vertailukohtana on ollut kansainvälinen taso.

Avustuskokonaisuuden kehittymiseen ovat vaikuttaneet myös alan järjestöjen historiallinen kehitys, kansanterveysjärjestöjen ta-

voite voida palkata yksi päätoiminen liikuntatyöntekijä kuhunkin suurempaan järjestöön sekä näiden kaikkien järjestöjen erilainen suhde ”emä- tai taustajärjestöihinsä” ja kansainvälisiin liittoihin.

### Laajapohjaisuus tärkeää liikuntakulttuurille

Opetusministeriössä on pidetty liikuntakulttuurimme kokonaisuuden kannalta merkittävänä seikkana, että kansanterveysjärjestöt on saatu melko laajasti mukaan organisoimaan liikunnallista toimintaa. SoveLissa on nykyisin mukana suurehko joukko liikuntaa toteuttavia kansanterveysjärjestöjä, mutta näistä vain osa on valtakunnallisen liikuntajärjestötuen piirissä.

Tämä on johtunut muun muassa siitä, että viimeisten vuosien aikana on valmisteltu liikuntalain muutosta, jossa järjestötuen kriteereitä on pohdittu laajamittaisesti uudelleen. Tässä yhteydessä harkitaan myös kansanterveysjärjestöjen liikuntatuen perusteita.

Kuluvan vuoden aikana käsitelyyn tuleva liikuntalain muutos onkin kansanterveysjärjestöjen liikuntatoiminnan tuen ja aseman kannalta erittäin merkittävä asia. On kyettävä löytämään ratkaisu, jolla näiden järjestöjen liikuntatoiminnan kehitys voi jatkua.

#### Kari Koivumäki

Erityisliikunnan suunnittelija  
Opetusministeriön liikuntayksikkö  
kari.koivumaki@minedu.fi

#### Lähteet ja lisätietoa:

<sup>1</sup> Erityisryhmien liikuntatoimikunnan mietintö. KM 1981:44. Opetusministeriö 1981.

<sup>2</sup> Kansanterveysjärjestöjen liikuntatoiminnan tuen kriteerit. Opetusministeriön työryhmämuistio 1997:30.

<sup>3</sup> Ala-Vähälä. Kuntien erityisliikunnanohjaajien työn tulosten arviointiraportti. Opetusministeriön julkaisu ja 2006:21.

<sup>4</sup> Liikuntatoimi tilastojen valossa –Perustilastot vuodelta 2008. Opetusministeriön julkaisu 2010:8, 88–90.

## KOMMENTTI

### Miten kehittää paikallista liikuntaa?

**V**oidaan todeta, että kansanterveysjärjestöjen kautta on viimeisten vuosien aikana saatu suhteellisen pienten valtionavustusten kautta merkittävä määrä uusia liikunnanharastajia.

Jatkossa olisikin tärkeää, että SoveLin järjestökentässä voidaan miettiä, kuinka päästään kehittämään pienempien ja myöhemmässä vaiheessa liikuntatoimintaan mukaan tulleiden järjestöjen liikuntatoimintaa.

Kysymys kytkeytyy myös liikuntalain tuleviin muotoiluihin, jossa SoveLi:n on syytä pohtia omat näkemyksensä huolella sekä välittää nämä näkemykset liikuntapäätäjien tietoon.

Edellisen sivun tilastoissa on jonkin verran tietoa soveltavan liikunnan rahoituksen kehityksestä. Tulevan kehityksen kannalta olisi olennaista, että SoveLi selvittää yhteistyössä jäsenjärjestöjensä kanssa, miten kukin järjestö kykenee parhaalla mahdollisella tavalla organisoimaan jäsenistönsä kannalta optimaalisesti liikunnallisen toiminnan paikallisyhdistyksissään.



Kari Koivumäki, suunnittelija



## Jukka Lehtonen liikkuu ja runoilee

Soveli-lehden kansikuvassakin taannoin esiintynyt tamperelainen **Jukka Lehtonen** on julkaissut kaksi omakustanteista runokirjaa: *Iltatähti* ja *Elämän polut*. Runoissa pohditaan laajasti elämän eri ilmiöitä.

Oheinen *Pallo pieni* on syntynyt Lehtosen oman intohimoisen harras-

tuksen, tenniksestä kehitetyn pelkiksen tunnelmista. Lehtonen voitti huhtikuussa Parkinson-liiton turnauksessa kaksin- ja nelinpelin, jälkimmäisen yhdessä ystävänsä **Heikki Kovalaisen** kanssa. *Kumpi*-runo kuvaa elämää sairauden kanssa.

🌸 Teksti ja kuva Heidi Hölsömäki

### Pallo pieni

Kohta se alkaa  
                     Sydän jo hakkaa  
 Palloa pientä mailalla  
                     hakkaan  
 Vastapuolella toinen yhtä  
                     hullu  
 Kumpikin tosissaan on  
 Palloa pientä – voi raukkaa  
                     hakkaa  
 Ja ihan tosissaan

### Kumpi

Oonko katkera  
 En  
 Toivoisin  
 Oon enemmänkin  
 utelias  
 Utelias näkemään  
 Mihin tämä kaikki  
 johtaa  
 Kumpi voittaa  
 Herra Parkinson  
 vai minä  
 Vai tuleeko ihan  
 TASAPELI

**Jukka Lehtonen**  
**Iltatähti-runokirja**

## Välineitä paikalliseen liikuntatoimintaan ja yhteistyöhön

### Palkittu kirja liikunnan ja terveyden edistäjille

Vuoden 2009 parhaana terveysaineistona palkittu *Yhdessä liikkeelle* -kirja tarjoaa välineitä verkostoissa toimimiseen, yhteistyön johtamiseen ja kulttuurinmuutoksen ymmärtämiseen-

Näkökulma ja esimerkit ovat soveltavan liikunnan maailmasta, mutta sisältö sopii muillekin järjestöjen ja julkisen sektorin toimijoille.



**Yhdessä liikkeelle – Yhdistykset ja kunnat liikunnan kumppaneina.**  
 Heidi Hölsömäki, toim. Edita ja SoveLi 2008.  
 Nidottu, nelivärikuvitus, 160 sivua.  
 Hinta 29 euroa.



**Liikkeelle. Opas paikallistason liikuntatoiminnan järjestämiseen.**  
 Raija Luona-Helminen ja Riitta Samstén, toim. Nidottu, 150 sivua.  
 Edita ja SoveLi 2004.  
 Hinta 10 euroa.

### Opas yhdistyksen liikunta-toimintaan

*Liikkeelle*-kirja opastaa yhdistyksesi liikuntatoiminnan vaivattomaan ja järkevään suunnitteluun!

Kirja sisältää useita käytännön esimerkkejä ja se sopii kaikille liikuntalan paikallisyhdistysten ja kerhojen toiminnasta vastaaville ja niistä innostuneille. Kirjassa on myös yhteistoimintamalleja ammattilaisille.

## TOUKOKUUN LOPPUUN MENNESSÄ JÄTETYT TILAUKSET ALE-HINTAAN!

Tarjoushinnat: *Yhdessä liikkeelle*: 20 euroa/kpl. Kirjapaketti: *Yhdessä liikkeelle* ja *Liikkeelle*, 25 euroa.  
 Kaikkiin hintoihin lisätään toimituskulut. Tilaukset: [soveli.fi](http://soveli.fi) > Tilaukset tai [sari.heinonen@liiku.fi](mailto:sari.heinonen@liiku.fi)

Snag golf -mailan lavassa oleva väriympyrä ohjaa oikean lyöntipaikan. Snag golf -välineiden avulla voi tutustua golfiin, ja nopeatempoisena se motivoi myös aloittelijoita.

Bjarke Ström/easerfoto.dk



# Snag golf

**Snag golf on uusi tapa opettaa ja oppia golfia. Välineitä voi käyttää soveltavan liikunnan ryhmissä, valmennusohjelmassa tai vaikka koulujen liikuntatunneilla.**

Snag golf (Start New At Golf) on Yhdysvalloissa kehitetty golfohjelma ja -välineistö, joka sopii lapsille ja golfia aloittaville aikuisille. Laji sopii sisä- ja ulkokäyttöön joten sitä voi monipuolisesti hyödyntää ympäri vuoden.

Snag golf on ennenkaikkea hauskaa ja turvallista. Turvallisuus on otettu huomioon sekä välineissä että valmiissa harjoitusohjelmassa. Ohjelma on suunniteltu tapahtuvaksi liikuntasalissa, jossa osallistujat vaihtavat ohjaajan komennosta harjoituspaikkaa samaan aikaan ja samaan suuntaan, myötäpäivään.

Golf-välineistö ei ole lelu, vaan se antaa lajille monipuolisuutta ja mahdollisuuden tutustua oikean golfin tunnuspiirteisiin ja sääntöi-

hin. Välineistöön kuuluu muun muassa mailoja, palloja, lyöntialustoja, teetä ja erilaisia tarratauluja. Mukana ovat myös valmennuskortit, ohjekirja sekä cd opetuksen tueksi.

Välineiden värikkyys innostaa pelaamaan. Mailat ovat muovia ja pallot kevyitä. Pallot eivät lennä kauas, eivätkä satuta osuessaan. Välineet ovat lisäksi ympäristöystävällisiä ja laadukkaita. Välineistöissä on neljä erimittaista mailaa lasten ja aikuisten käyttöön, ja niitä on sekä lähestymis- ja puttilyönteihin. Mailanvarren värit ohjaavat oikeaan käsiotteeseen. Mailanlapa on niin suuri, että on lähes mahdotonta olla osumatta palloon.

Snag golfia voi pelata missä vain. Se on huomattavasti nopeatempoisempaa kuin oikea golf ja näin osallistujien motivaatio säilyy harjoittelun ajan.

**Snag golf on hauska tapa opettaa, oppia ja pelata!**

Snag golf -ohjelman ensimmäinen opetuskortti on kestoltaan 45 mi-

nuuttia ja sisältää turvallisuusohjeistuksen, tutustumisen välineisiin, mailan käytön ohjeituksen, lyöntidemostraatiot ja yhteenvedon.

Seuraavat kortit koostuvat kukin erilaisista lyönneistä ja harjoitusradoista, kuten chippi-, pitchi-, aloituslyönti- ja puttausharjoitteita. Korteissa on ohjeet ja kuvat välineistä ja harjoitusten kulusta.

Harjoitukset toteutetaan tarkasti turvallisuusohjeita noudattaen, esimerkiksi ryhmäputtausharjoitteissa puttausväylät ovat lyhyitä ja koko harjoitusalue on suunniteltu turvalliseksi. Harjoituksia voi tehdä eri muodostelmissa, kuten ympyrässä. Idean kehittäjältä on tulossa jo uusia harjoituskortteja ja välineitä kehitetään edelleen.

✿ Sari Kivimäki

Kirjoittaja toimii SoveLin kouluttajana.

Maahantuonti: Back Swing Oy,  
puh. 050 550 0799. SoveLi lainaa jäsenjärjestöilleen Snag golf- ja muita liikuntavälineitä rahtikuluja vastaan: [soveli.fi/jasenpalvelut/liikuntavälineet/](http://soveli.fi/jasenpalvelut/liikuntavälineet/)

# Talvipäivät vetivät väkeä Pajulahden yhteistapahtumaan

**Menneen talven viimeisillä lumilla pidetyt soveltavan talviliikunnan päivät osoittivat tarpeellisuutensa.**

Maaliskuiseen tapahtumaan osallistui lähes kolmi-sensataa henkilöä alueelta ja kauempaakin.

–Olimme tyytyväisiä siitä, että tapahtuma ta-voitti ihmisiä, kyselyjä tuli myös jälkeensä. Tä-mäntyyppiselle toiminnalle on selvästi tarvetta, kertoo **Osku Kuutamo** Pajulahden soveltavan lii-kunnan resurssikeskusta.

Ihmiset verkottuivat ja tapasivat toisiaan tapah-tumassa, ja se oli yksi päivien tavoitekin.

–Asuntolojen ja paikallisyhdistysten ihmiset vaihtoivat ajatuksia ja tietoa. Myös yksittäisiä ih-misiä tuli hakemaan tietoa siitä, mitä tällä alueella voi ryhtyä tekemään.

SoveLi ja Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU esittelivät tapahtumassa järjestöjen toimintaa. Kuutamon mielestä harva osaa vielä katsoa oman diagnoosiryhmänsä ulkopuolelle.

–Tällainen tapahtuma voi avata silmiä. Yhden-kin perheen kanssa mietimme, mitä harrastus voisi olla toisenlaisessa ryhmässä. Asioita voidaan tehdä yhdessä, vaikka olisi vähän erilainen vamma.

SoveLin jäsenjärjestöjen yhdistyksistä viesti oli tavoittanut ainakin seuraavat: Päijät-Hämeen Par-kinson-yhdistyksen, Etelä-Saimaan CP-yhdistyk-sen ja Päijät-Hämeen aivohalvaus- ja dysfasia-yhdistyksen nuorten ryhmän. Lisäksi Nastolan sy-dänyhdistys toi tilaisuuteen ravitsemusaiheisen näyttelyn.

## **Lumikenkäily kiinnosti aivohalvaus- ja dysfasia-yhdistyksen naisia**

Tapahtumassa sai kokeilla monenlaisia talviliikun-tamuotoja. Päijät-Hämeen aivohalvaus- ja dysfa-sia-yhdistyksen naisia kiinnosti kierroksen jälkeen eniten lumikenkäily. Yhdistyksellä on kuukausit-ain liikuntatoimintaa uimisesta luontoretkiin.

–Mielialasta ja uskalluksesta se lähteminen on monesti kiinni. Kerhossa jokaisella on kremppaa, siellä voi tukea ja ymmärtää toistansa. Jos vaika puhe sammaltaa, toinen voi auttaa toista, **Ritva Eerikäinen** kertoi.

☀️ Teksti ja kuvat Heidi Hölsömäki

Katso Pajulahden syksyn avoin liikuntatapahtuma s. 30.



Antti Soininen Vihdistä keskittyy lumigolfaamiseen. SoveLi vastasi golf-pisteen opastuksesta.



Alppicurling eli jääkolkka innosti Ritva Eerikäistä ja Pirkko Aarnulaa kokeilemaan lajia. Välineitä voi käyttää myös kesällä liukuvalla alustalla. Lisätietoa: [www.sjkl.org](http://www.sjkl.org)



## SPARRAAJA

HAASTAA KEHITTÄMÄÄN LIIKUNTAA

TONI PIISPANEN

Tämänkertainen sparraaja on toiminut soveltavan liikunnan projektipäällikkönä Liikuntatieteellisessä Seurassa vuodesta 2003 alkaen. Hän on myös valtion liikuntaneuvoston erityisliikunnan jaoston koulutus- ja tutkimusjaoksen jäsen.

# Soveltava liikunta – kuntalaisen perusoikeus

**H**yvinvoinnin ja terveyden edistäminen vaatii onnistuakseen sekä kuntien luottamushenkilöjohdon että virkamiesjohdon tuen ja osaamisen. Terveydenhuolto on terveyden edistämisen asiantuntija. Se voi yhdessä liikuntatoimen ja muiden soveltavaan liikuntaan vaikuttavien sektorien kanssa saada aikaan toimivan, terveyttä edistävän liikunnallisen kokonaisuuden.

Kuntien liikuntatoimessa järjestetyllä erityisliikunnalla on jo lähes 30 vuoden kokemus. Kuntien liikuntatoimen, sosiaali- ja terveystoimen sekä järjestöjen ja opistojen järjestämässä ohjatussa liikunnassa on arviolta mukana noin 250 000 eri tavoin vammaista, pitkäaikaisairasta tai iäkästä henkilöä. Vam-

veltavaa liikuntaa järjestävien järjestöjen välillä. Järjestöjen välinen yhteistyö on korostunut etenkin yhteisissä tapahtumissa. Liikuntatoimien kokoon kutsumina järjestöt yhdessä ovat olleet sopimassa tulevan vuoden pelisääntöjä muun muassa maksuihin, vuokriin, tiedotukseen ja koulutuksiin.

### **Kuntien huomio koko väestössä, järjestöjen omissa jäsenissä**

Viime vuosina liikuntaan liittyviä säädöksiä ja ohjelmia on vähitellen laajennettu koskettamaan entistä laajempia väestönosia. Liikunnan edistäminen ei enää rajoitu aktiiviseen väestönosaan ja järjestäytyneeseen liikuntatoimintaan. Julkisen hallinnon huomio kohdistuu

sessä painopistettä halutaan siirtää kohti liikuntatarjonnan marginaaliin jäävien liikunnan edistämistä.

Liikuntapalveluissa heikoimmassa asemassa olevien liikuntamahdollisuuksia pitää erityisesti parantaa, jotta liikunnasta ja yhteiskunnasta syrjäytyminen vähenee. Yhdenvertaisuuden jouduttamiseksi ja saavuttamiseksi on tarvittaessa syytä toteuttaa ”positiivista erityiskohtelua”.

Hallitusohjelmassa painotetaan erityisliikunnan merkitystä myös osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäjänä. Liikunnalla on erityisryhmille usein laaja-alaisempaa merkitystä kuin muulle väestölle.

Terveys- ja hyvinvointierojen kaventaminen on noussut myös sosiaali- ja terveystoiminnan ehkäiseväksi tavoitteeksi. Toimintakyvyltään heikentyneiden integroiminen yhteiskuntaan on heidän itsensä ja koko yhteiskunnan kannalta erityisen tärkeä kehittämiskohde. Soveltava liikunta on usein luonteva keino edistää pitkäaikaisairaiden, vammaisten ja ikäihmisten terveyttä ja laaja-alaista hyvinvointia. Liikunnasta on tullut tunnustettu osa terveys- ja hyvinvointipolitiikkaa.

### **Tarvitaan sekä sovellettua että kaikille yhteistä liikuntaa**

Soveltavaa liikuntaa pitää kehittää samanaikaisesti kahdella suunnalla:

**Liikuntapalveluissa heikoimmassa asemassa olevien liikuntamahdollisuuksia pitää erityisesti parantaa, jotta liikunnasta ja yhteiskunnasta syrjäytyminen vähenee.**

maisista heistä on noin puolet.

Hyvästä kehityksestä huolimatta erityisliikunnan kehittämisessä on vielä paljon tehtävää.

Yhteistyötä on viime vuosina lisätty ja parannettu muun muassa projektein. Kunnissa yhteistyö on lisääntynyt hallintokuntien ja so-

koko väestöön toisin kuin liikunnan kansalaistoiminnan, jossa päähuomio on omassa jäsenistössä.

Yhdenvertaisuuden vaatimus liikunnan mahdollisuuksissa korostuu niin lainsäädännössä kuin julkishallinnon ohjelmissa. Kuntasektorilla liikuntatarjonnan kehittämi-

tarvitaan sekä erillisiä palveluja että kaikille yhteisen liikuntaa. Taus-  
talla on ajatus, että jokaisella pitää  
olla samanlainen mahdollisuus itse  
päättää minkälaisissa puitteissa lii-  
kuntaa harrastaa.

Kansalaisten liikunnasta, ter-  
veydestä ja hyvinvoinnista kanta-  
vat päävastuun kansalaisten itsen-  
sä lisäksi kunnat. Kunnilla on suu-  
ri vastuu, mutta myös suuri vapaus.  
Ne voivat valita keinot, joilla huo-  
lehtia kuntalaisten hyvinvoinnista  
ja palveluista valtakunnallisten lin-  
jausten suunnassa.

Liikunnan edistämisen pää-  
huomio on kiinnitettävä paikallisiin  
ratkaisuihin. Valtaosa kuntalaisis-  
ta pystyy itse huolehtimaan liikun-  
tapalveluistaan. Siksi kunnissa on

nen vaikuttavuustutkimusta ei vält-  
tämättä kannata tehdä, koska alu-  
eelliset ja paikalliset olosuhteet ovat  
niin erilaisia. Esimerkiksi Pohjois-  
Karjala-projekti kohdennettiin juu-  
ri Itä-Suomeen sen ominaispiir-  
teidensä vuoksi. Pitkäaikaissaira-  
uksien etenemiseen vaikuttavia te-  
kijöitä on myös niin paljon, että lii-  
kunnan vaikutusta sairauksiin on  
vaikea arvioida erikseen.

Ehkä tulevaisuudessa onnistum-  
me kokoamaan useasta eri tutki-  
muksesta yksioikoisen ja luotetta-  
van talous-terveystutkimuskoko-  
naisuuden, jolla on helppo perus-  
tella esimerkiksi erityisliikunnan  
ohjaajan palkkausta kuntien halli-  
tuksille. Siihen asti kannattaa hyö-  
dyntää esimerkiksi kansainvälistä



## Raportti kannustaa kehittämään

Erityisliikunnan kehittä-  
minen kunnissa – Erityisliikuntaa  
kuntiin 2007–2009-kehittämis-  
ja konsultointiprojektin loppu-  
raportista saa hyviä keinoja lii-  
kuntatoiminnan kehittämiseen.

Erityisliikuntaa kuntiin -pro-  
jekteista ensimmäinen toteutet-  
tiin vuosina 1997–1999 ja toi-  
nen vuosina 2004–2006. Pro-  
jekteihin osallistui yhteensä 34  
eri kuntaa. Näiden projektiko-  
kemusten ja -tulosten kannus-  
tamana käynnistettiin vuonna  
2006 kolmas projekti.

Projekteissa on kasvatettu  
erityisliikuntaan osallistuvien  
joukkoa sekä erityisliikuntaryh-  
mien ja -tapahtumien määrää.  
Kuntiin on saatu uusia erityis-  
liikunnanohjaajia, uusia toimin-  
tatapoja ja alan koulutusta. Eri-  
tyisliikunnan asema kuntien lii-  
kuntatoimen osana on vahvistu-  
nut ja yhteistyö muiden hallin-  
nonalojen kanssa lisääntynyt.

Julkaisussa esitetään projek-  
tituloksiin perustuvia konkreet-  
tisia kehittämissuosituksia eri  
hallinnon tasoille.

Projekteista on vastannut  
Liikuntatieteellinen Seura yh-  
teistyössä opetusministeriön,  
sosiaali- ja terveysministeriön,  
Kuntaliiton ja projektikuntien  
kanssa.

Tiedustelut: Toni Piispanen,  
puh. 010 778 6610,  
toni.piispanen@lts.fi

## Ilman resursseja ei ole toimintaa ja ilman toimintaa ei myöskään hyötyjä ole odotettavissa.

kiinnitettävä huomiota erityisoi-  
menpiteitä tarvitsevien liikuntaan.

Erityisliikunnan järjestäminen  
on jäänyt suurelta osin kuntien teh-  
täväksi, jossa liikunnan kansalais-  
toiminta tukee osaltaan vanhusten,  
pitkäaikaissairaiden ja vammaisten  
liikuttamista. Soveltavan liikunnan  
järjestäminen edellyttää omaa eri-  
tyisosaamista, minkä vuoksi eri-  
tyisliikunta säilynee lähitulevaisuu-  
dessakin ensisijaisesti osana kunti-  
en omaa toimintaa, siitä huolimatta,  
että erityisliikunnan toimijoilla  
on omat järjestönsä.

### Taloustutkimuksia odotellessa maalaisjärki on hyvä apu

Tutkimuksia liikunnan vaikutuk-  
sista pitkäaikaissairaiden ja ikään-  
tyneiden terveyteen on olemassa,  
mutta toimenpiteiden kustannus-  
vaikuttavuutta on tutkittu vähän.  
Päättäjien tietotarve on toiminnan  
suoria kustannuksia ja välittömiä  
terveysvaikutuksia laajempaa.

Tällaisen tutkimuksen puuttet-  
seen on monta syytä. Eri yhteyk-  
sissä on todettu, että valtakunnalli-

kirjallisuutta, joka on varteen otet-  
tava tietovaranto.

Ennen kaikkea päätösten tuek-  
si tarvitaan alueellista maalaisjärjel-  
lä varustettua tietoa liikunnan vai-  
kutuksista terveyden edistämiseen  
ja kunnan talouteen. Esimerkiksi  
kunta voi tehdä peruskartoituksen  
oman kunnan asukkaiden liikku-  
misesta ja liikuntamahdollisuuksi-  
en toteutumisesta. Näiden tietojen  
pohjalta eri toimijat voivat tehdä  
yhdessä konkreettisen soveltavan  
liikunnan kehittämissuunnitelman.  
Tästä on saatu hyviä kokemuksia  
muun muassa ERIKU-hankkeissa.

Tosiasia on, että jos halutaan  
kustannussäästöjä, on kustannus-  
vaikuttavien ehkäisytoimien, kuten  
soveltavan liikunnan, toteuttami-  
seen osoitettava riittävät voimava-  
rat. Esimerkiksi toimintasuunnitel-  
missa on turvattava riittävät varat  
soveltavaan liikuntaan ja terveyde-  
nedistämiseen yleensäkin, koska il-  
man resursseja ei ole toimintaa ja il-  
man toimintaa ei myöskään hyötyjä  
ole odotettavissa.

✪ Toni Piispanen

# Vauhtisiskot tukevat toisiaan

**Siskokset Sanna Kalmari ja Laura Österberg Kalmari jakavat positiivisen ja vauhdikkaan elämänasenteen, jossa liikunnalla on tärkeä osa.**

Sanna Kalmarissa ja Laura Österberg Kalmarissa on paljon samaa. Ennakkoluulottomuus ja rohkeus ovat vieneet kummankin siskoksis- ta pitkälle elämässä.

-Mutta onhan niitä erojakin. Sannon usein leikilläni, että lihasvoimat ovat tässä perheessä jakautuneet vähän epätasaisesti. Lauralla papua on poikkeuksellisen paljon, ja minulla ei juuri yhtään, Sanna nauraa.

SMA-lihassairautensa vuoksi Sanna on liikkunut koko ikänsä sähköpyörätuolilla. Itsenäinen asuminen, työssäkäynti ja harrastukset onnistuvat lähes ympärivuorokautisen henkilökohtaisen avun ansiosta.

Sanna kiittää pitkälti lapsuudenkotiaan siitä, ettei vakava sairaus ole estänyt häntä viettämästä aivan normaalia nuoren naisen elämää.

-Liikuimme ja touhusimme kaikenlaista mukavaa koko perheen voimin. Kävimme esimerkiksi joka viikko pulikoimassa yhdessä uimahallissa.

-En koskaan tuntenut olevani sairauteni vuoksi jotenkin huonompi kuin isosisko ja -veli. Van-

hemmat ovat korostaneet, että heille minun sukelteluni altaassa on ollut yhtä iso juttu kuin Lauran pelaaminen EM-kisoissa täpötäydellä, hurraavalla Stadikalla.

## **Ikimuistoiset leirit**

Laura Österberg Kalmari muistelee, ettei pikkusiskon pyörätuolilla liikkumista tullut lapsena sen kummemmin mietittyä tai ihmeteltyä.

-Sanna oli aina menossa ja leikeissä mukana. Eikä minun tar-

**Vanhemmat ovat korostaneet, että heille minun sukelteluni altaassa on ollut yhtä iso juttu kuin Lauran pelaaminen EM-kisoissa täpötäydellä, hurraavalla Stadikalla. - Sanna Kalmari**

vinnut selitellä hänen sairauttaan muille lapsille - Sanna hoiti itse sen puolen sujuvasti. Ylipäänsä Sannan mahtava persoonallisuus on aina vienyt suuremman huomion kuin hänen sairautensa.

Lauran mieleen ovat myös jääneet lähtemättömästi leirit, joille kokoontui vammaisten lasten perheitä.

-Ne olivat ihan mahtavia reissuja. Vanhemmille ne olivat varmasti tärkeä mahdollisuus saada vertaistukea, mutta emmehän me lapset sellaista miettineet. Pääasia oli heittää tikkaa, uida, sauna ja istua iltanuotilla.

Siskonsa ansiosta Laura kertoo tottuneensa suhtautumaan vammaisiin tai vaikeasti sairaisiin henkilöihin arvostavasti mutta mutkat- tomasti.

-Minusta on aina tuntunut mukavimmalta, että ihmiset kysyvät ihan suoraan Sannan sairaudesta. Toimin siis itse samoin.

Sisaruussuhde on muutenkin vaikuttanut monin tavoin huippu- urheilijan arvoihin.

-Omat pienet vaivat eivät kauheasti hetkauta, kun on elänyt San-

nan rinnalla esimerkiksi hänen lapsena läpikäymänsä suuren selkäleikkauksen, Laura pohtii.

## **Raittiiseen ilmaan**

Lapsena imetty aktiivinen ja sporttinen elämänasenne näkyy kummankin naisen arjessa. Lauran se on vienyt kansainvälisille kilpaken- tille. Sanna puolestaan harrastaa liikuntaa niin paljon kuin työltään ja luottamustoimiltaan vain ehtii.

-Minulle sana "liikunta" merkitsee ennen kaikkea liikkeellä ja ulkona olemista: raitista ilmaa, muiden seuraa, vuodenajoista nautti-



Laura Österberg Kalmari (vas.) ja Sanna Kalmari sanovat, ettei Sannan lihassairaus ole koskaan vaikuttanut heidän sisaruussuhteeseensa.

## Heistä on kyse



- Sanna Kalmari, 25, työskentelee Uudenmaan Lihastautiyhdistyksen järjestösihteerinä. Hän on koulutukseltaan sosionomi (AMK).
- Sanna toimii sähköpyörätuolisibandyn valtakunnallisen lajijaoston puheenjohtajana.
- Laura Österberg Kalmari, 30, on yksi Suomen menestyneimmistä naisjalkapalloilijoista. Hän muun muassa johtaa maajoukkueen kaikkien aikojen maalintekijäpörssiä.
- Tällä hetkellä Laura pelaa USA:n liigassa New Jersey'n Sky Blue FC -joukkueessa.



Siskokset ovat kokeneet paljon yhdessä. Laura toimi jonkin aikaa myös Sannan avustajana.



Sähköpyörätuolialibandyaktiivi Sanna Kalmari toivoo lisää esteettömiä palloilutiloja.

merkitys on valtava, Sanna toteaa.

Hän muistuttaa, ettei fyysisiäkään vaikutuksia pidä silti vähätellä. Niitä on yllättävän paljon silloinkin, kun ihminen kuntoilee sähköpyörätuolilla liikkuen.

-Säännöllinen liikunta tuntuu selvästi voinnissani: istuma-asennossa, ryhdissä, hengityksessä ja käsien liikeradoissa. Liikunta sitä paitsi auttaa painonhallinnassa myös meitä pyörätuolin käyttäjiä.

Ulkoilun ja punttisalilla käymisen lisäksi Sanna jatkaa edelleen lapsena aloittamaansa uintiharrastusta.

-Vesi on ehdottomasti minun elementtini. Altaassa pystyn asioihin, joita en tule koskaan tekemään kuivalla maalla.

### Asenne ratkaisee

Sanna Kalmarin mielestä vakavasti sairaiden tai vammaisten suomalaisten liikkumisen mahdollisuudet ovat lisääntyneet kovasti.

-Vielä lapsuudessani 1980-luvulla esimerkiksi välineratkaisut olivat vähissä. Kotona käytettiin paljon omaa kekseliäisyyttä: rattikelkat ja pulkat muuttuivat pienellä nikkaroinnilla minulle sopiviksi. Nykyään taas vuokrattavana on vaikka mitä upeita apuvälineitä.

Jatkuu...



Uudenmaan Lihastautiyhdistyksen pelivuorolaiset kamppailevat pallon herruudesta.

Sähköpyörätuolialibandyharrastajakunta kasvaa koko ajan, ja erityisesti nuoret ovat innostuneet vauhdikkaasta lajista.



Laitteiden lisäksi kaivataan kuitenkin myös rohkeutta ja aktiivisuutta. Tämän Sanna näkee päivittäin työssään Uudenmaan Lihas-tautilyhdistyksessä.

- Ihmiset tarvitsevat tsemppiä näkyäkseen apuvälineiden kanssa kaupungilla, urheilupaikoissa ja tapahtumissa. Ja mitä useammin meitä tapaa kaikenlaisissa tilanteissa, sitä luonnollisempi asiasta tulee ihan jokaiselle. Varsinkin lapset ovat yleensä ihanan innostuneita kaikista vähän erikoisemmista meno-oleista, Sanna sanoo.

Laura kertoo seurailleensa kiinnostuneena siskon harrastuksia.

- Liikunnan pitää olla ennen kaikkea hauskaa. Tarvitaan oikeat keinot ja vähän mielikuvitusta, ja liikunnan riemu voi olla jokai-

sen ulottuvilla - heikoista lihaksista huolimatta.

### Joukkueen mukana

Isosiskon tapaan myös Sanna Kalmari on innostunut joukkueurheilusta. Aiemmin hänet saattoi nähdä usein kentällä sähköpyörätuolisa-libandyn tiimellyksessä. Nykyään Sanna on keskittynyt lajin johto- ja organisointitehtäviin.

- Joukkuelajeja pitää olla saattavilla myös meille, joilla on liikkumisen rajoitteita. Treenaaminen ja pelaaminen porukassa tarjoaa toisenlaisia elämyksiä kuin yksilölajit.

Sannan mukaan erityisesti nuorille joukkuehengen ja -kavereiden merkitys on valtava.

- Salibandykuvioissa on innolla

mukana esimerkiksi murkkuikäisiä pyörätuolipoikia, joita ei ikinä saisi houkuteltua mihinkään "vammaiskuntoutukseen".

Vieraspelit ja turnausmatkat tarjoavat nuorille kaivatun mahdollisuuden kokeilla omia siipiä ja tehdä irtiottoa vanhemmista.

- Tutun joukkueen mukana on hyvä ja turvallinen harjoitella kaikkea sitä, mitä esimerkiksi matkailu pyörätuolin kanssa edellyttää. Itse ainakin olen oppinut sen, että maailmalle kyllä pääsee. Kaikki on vain suunniteltava ja selvitettävä vähän tavallista tarkemmin, Sanna sanoo.

### Puhelija Atlantin yli

Nykyisin välimatka hieman rajoittaa siskosten yhteydenpitoa. Kuumien vaihtaminen Suomen ja USA:n välillä onnistuu esimerkiksi nettipuhelimen välityksellä. Sisaruussuhteen lämpimyyteen kilometrit eivät silti ole vaikuttaneet. Kumpikin naisista puhuu toisesta suuresti arvostaen.

- Sannalle sairaus ole este millekään, vaan korkeintaan hidaste - mutta mikäs kiire tässä elämässä on. Hänen asenteensa tekee minusta erittäin ylpeän isosiskon, Laura sanoo.

- Näen itsessänikin samoja piirteitä, vaikken samassa määrin kuin Sannassa. Osoitin kai jonkinlaisia ennakkoluulottomuutta, kun palasin vielä tyttärenti Mejan synnytyä futiskentille. Eikä ihan perinteinen ratkaisu ole sekään, että vaimon pelatessa ammattilaisjalkapalloa mieheni Niko on kotona lapsen kanssa, hän jatkaa.

Sanna puolestaan kiittää Lauran olleen keskeinen tuki tärkeissä elämänvaiheissa.

- Hän esimerkiksi auttoi minua itsenäistymään lapsuudenkodista. Lauran äitiys ja Mejan kummitähdiksi pääseminen ovat mielestäni vain lähentäneet meitä.

Sanna kertoo haaveilevansa tulevana kesänä matkasta Yhdysvaltoihin siskon perheen luokse.



Liikkumisen rajoitteet eivät estä joukkuelajeista nauttimista.

✿ Mari Vehmanen

✿ Kuvat Anna Huovinen



Koonnet Heidi Hölsömäki ja Tarja Toivanen



**Nikama**  
1/2010

"Itselleni oli aika outoa ryhtyä harrastamaan kuntoliikuntaa. En ollut aikaisemmin juuri ajatellut kävelyä tai portaiden nousua liikuntana. Minun piti kuitenkin vähentää vauhtia liikunnasta ja hyväksyä se, että en pysty enää yhtä kovaan harjoitteluun kuin aikaisemmin. Useimmitenhan selkäongelmaisen pitää lisätä liikkumista, minulla suunta oli päinvastainen."

☀️ **Koko kansalle viimeistään Talent-tuomarina tutuksi tullut tanssija ja koreografi Sami Saikkonen** sinnitteli kuusi vuotta selkäoireiden kanssa.



**Diabetes**  
9/2009

"Aikuisena olen opetellut liikkumista ilman suorituspakkoa, johon totuin aktiivisesti urheillesani. Nyt suhtauduin kuntoiluun jo aika lempeästi."

☀️ **Liikuntapedagogiikan lehtori Jyri Pesonen** on sairastanut diabetesta 13-vuotiaasta asti. Pikajuoksu on vaihtunut monipuoliseen liikuntaan.



**Diabetes**  
10/2009

"Kurssin ansiosta aloin hoitaa sairauttani uudella tavalla. Kiinnitin huomiota syömiseen, ja insuliinimääriä vähennettiin 200 sadasta 40 yksikköön. Lopulta painoni alkoi pudota ikään kuin itsestään. Sen jälkeen innostuin liikunnasta ja aloin kävellä ja harrastaa vesijuoksua."

☀️ **Tyypin 2 diabetestä sairastava Pirjo Luukkonen** sai Diabeteskeskuksesta kipinän elämäntapamuutokseen.



**Parkinson-  
postia**  
4/2009

"Selvisin kunnialla siskoni perheen kanssa tekemästani viikon purjehdusmatkasta Saimaalle. Ehkä se oli kuitenkin viimeinen kerta, sillä minulle veneen kipparoiminen sairastuneena merkitsi samaa kuin jollekin toiselle Mount Everestille kiipeäminen."

☀️ **Veli-Matti Ilmolan** oireet varmistuivat Parkinsonin taudiksi 2005. Viime kesänä Veli-Matti kokeili pystyisikö vielä kipparoimaan venettä.



**Sydän**  
1/2010

"Olo tuntui hyvältä, joten päätin kävellä neljä kerrosta ylös. Huoneessa odotti fysioterapeutti, joka ilmoitti että aloittaisimme 20 metrin kävelylenkillä."

☀️ **Pastori Arto Kortema** toipui sydäninfarktista nopeasti, mutta se sai hänet liikkumaan enemmän, mm. sähkössä.

"Sauvakävely, koiralenkkit, juoksu, pyöräily, bodypump, hiihto, vesijump ja – juoksu, pilates, jooga ja tietenkin ratsastus ja lumilautailu ovat uuden sydämeni liikutuskeinoja."

☀️ **Mänttäläinen kuvataiteilija ja ikonimaalari Jonna Riihonen** sai sydänsiirron maaliskuussa 2006.



**Avain**  
2/2010

"Minä kyllä nautin improvisoinnista, uuden äärellä olemisesta. Ja siihen tämä MS totta tosiaan pistää."

☀️ **Tanssiterapeutti Sanna Tirri** haluaa jakaa tanssin terapeuttista voimaa toisille sairastuneille.



**Hengitys**  
1/2010

"Joskus harmittaa, kun en ehdi olla kavereiden kanssa niin paljon kuin haluaisin. Kun koulusta on lomaa, haluan vain olla kavereiden kanssa – ellen ole leirillä. Toisaalta ovathan muut luistelijatkin kavereitani."

☀️ **Tino Olenius, 13**, treenaa ahkerasti taitoluistelua Kiira Korven ja muiden Tapparannan ykkösryhmäläisten kanssa. Tinolla on astma ja diabetes.



**Nikama**  
2/2010

"Pitkällä kävelyllä näkee maailmaa. Siinä saa liikuntaa ihan ilmaiseksi raittiissa ilmassa."

☀️ **Matti Ahde** harrastaa kävelyn lisäksi golfia, jossa määrän ja vauhdin voi säädellä nivelistävälliseksi.



# Keho kaipaa liikuntaa

## Liikunta ehkäisee diabetesta, mutta on tärkeää myös jo sairastuneelle

Ehkä juuri siksi, että kehomme on luotu liikkumaan, se myös voi paljon paremmin liikunnan aiheuttamien muutosten ansiosta. Jo muutamana viikoksi oikein annosteltu liikunta parantaa hapenottoa ja sydämen ja keuhkojen toimintaa. Näiden muutosten ansiosta jaksaa paremmin puurtaa jokapäiväisten askareiden keskellä.

Oikeanlainen liikunta on erinomainen ennaltaehkäisyväline monia sairauksia vastaan. Liikunta myös lievittää ja hidastaa ikääntymisen ja useiden pitkäaikaissairauksien, kuten diabeteksen, mukanaan tuomia haittoja.

Säännöllinen liikunta onkin kullannarvoista metabolisessa oireyhtymässä, aikuistyyppin diabeteksen

ehkäisyssä sekä jo puhjennun diabeteksen hallinnassa.

Onko liikunnan merkittävin vaikutus kuitenkin se, miten se vaikuttaa mielialaamme? Liikkuva ihminen välittää itsestään ja tämä antaa motivaatiota oman terveyden vaalimisessa. Hyvässä kunnossa jaksaa huolehtia itsestään.

Liikunta vaikuttaa sekä ennaltaehkäisevästi että korjaavasti metabolisen oireyhtymän osatekijöihin: keskivartalolihavuuteen, rasva-arvoihin, verenpaineeseen, sokeriainevaihduntaan sekä veren hyytymistekijöihin. Huomion arvoista on se, että jo kohtuullisesti kuormittavan, säännöllisen arkiliikunnan vaikutus terveytemme on merkittävä.

### Askelia arkeen!

Mikä on liikuntaa? Usein liikunnaksi mielletään vain sellaiset liikuntasuoritukset, jotka tapahtuvat kuntosaleilla, pelikentillä tai puru-

radoilla. Terveydelle ja hyvinvoinnille ratkaisevinta on kuitenkin päivittäinen arkiliikunta.

Liikunnallisempi elämä onkin mielekäästä aloittaa askelten lisäämisellä. Koputtele kehoasi aina kuin mahdollista. Toimi usein ”päinvastoin”. Kävele portaita ja hyvästele hissit, valitse marketin kaukaisin parkkiruutu ja panosta oikoteiden sijasta kiertoteihin, siivoa tanssien ja haravoi tuulisella ilmalla.

Mitä huonompi lähtökunto on, sitä suurempia ovat ”päinvastoinohjelman” kuntomuutokset. Pienistä elämäntapamuutoksista koostuu suuri elämänlaatumuutos.

### Annostele oikein – nauti!

Liikunnan teho määräytyy aina ensisijaisesti omien tuntemusten mukaan. Kuuntele itseäsi. Kysy itseltäsi joka kerta ennen liikkeelle lähtöä, millainen liikunta palvelisi sinua juuri nyt. Kyse ei ole vain fyy-

sisistä tarpeista. Psykkiset tarpeet ovat vähintään yhtä arvokkaita.

Liikunnasta tulee pysyvä osa elämää vain silloin, kun se tuottaa mielihyvää. Liikunnan yliannostelua on varottava, koska silloin tuloksena on mielipahan kokemus. Älä siis lähde liikkeelle liian reippaasti, vaan etsi ja tutkaile liikkeen nautintoa.

Ihminen nauttii luonnostaan oman kehonsa liikkeestä. Lapselle se on helppoa, mutta aikuinen suostuu tämän mielihyvän itselleen usein vain tanssilattialla.

## Unohda liikuntakuurit

Liikunta palvelee hyvinvointia parhaiten, kun se on säännöllistä. Varastoon ei voi liikkua. Jotta kehosi ja mielesi voisivat hyvin, liiku sopivalla teholla päivittäin. Unohda liikuntakuurit.

Liikunnan teho, niin siivotessa kuin kävellessäkin, määräytyy aina ensisijaisesti omien tuntemusten mukaan. Kuuntele siis kehoasi. Liikunta kuormittaa sopivasti, kun liikkuessasi hengästyit niin, että pystyt puhumaan puuskuttamatta (H+PPP). Liikunta-ajan ja matkojen ei tarvitse olla pitkiä. Pidä tavoitteena 30 minuuttia kohtuukuormitteista (H+PPP) liikuntaa päivittäin. Tämän ajan voit pättä kiä vaikkapa kolmeen 10 minuutin jaksoon.

Metabolisen oireyhtymän ja tyyppin 2 diabeteksen kannalta lihaskuntoharjoittelu on erityisen suositeltavaa. Lihasten vahvistaminen lisää lihassmassan määrää ja tätä kautta elimistön herkkyys insuliinille kasvaa.

 Kirsi Heinonen

Liikuntasuunnittelija, Diabeteskeskus  
Projektipäällikkö, Valtimoterveyttä  
kaikille -projekti  
kirsi.heinonen@diabetes.fi

## Mitä tyyppin 2 diabeetikon liikunnassa kannattaa ottaa huomioon?

Suunnittelemattomassa fyysisessä harjoittelussa on riskinsä. Tämän vuoksi liikuntaharrastuksen aloittaminen kannattaa suunnitella maltillisesti ja noudottaen yhteistyössä hoitopaikan ammattilaisten kanssa.

Tyyppin kaksi diabeetikolla liikunnan yhteydessä tapahtuva hypoglykemia eli liian alhainen verensokeri on melko harvinaista mutta mahdollista. Hypoglykemian riskiin vaikuttavat käytössä oleva lääkitys ja nautittujen hiilihydraattien määrä.

Liikuntasuunnittelussa pitää ottaa huomioon myös mahdolliset lisäsairaudet. Verenpainetta on myös syytä tarkkailla mahdollisen lääkityksen vähentämistä silmälläpitäen. Ta-

vallisesti säännöllisen liikunnan vaikutukset lepoverenpaineeseen näkyvät noin kahden kuukauden kuluttua liikunnan aloittamisesta.

### Huomio jalkoihin

Jalkojen kunnosta huolehtiminen on erityisen tärkeää. Pieniltäkin tuntuvista ongelmista on syytä heti keskustella jalkojenhoidon ammattilaisen kanssa. Tärkeää on myös muistaa, että keholle hyvää tekevä askellus onnistuu vain tarkoituksemukaisilla jalkineilla.

Yhteistyö hoitopaikan kanssa on ensiarvoisen tärkeää, jotta liikunnallinen elämäntapa muodostuisi pysyväksi ja mielekkääksi osaksi elämää.

## Metabolinen oireyhtymä ja tyyppin 2 diabetes

Noin neljäsosalla suomalaisista arvellaan olevan metabolinen oireyhtymä. Suurelle osalle heistä ilmaantuu myös tyyppin 2 diabetes, usein hitaasti ja vähin ennako-oirein. Ylipaino ja liikunnan vähäisyys ovat tekijöitä, jotka yhdessä perimän kanssa lisäävät sairastumisen vaaraa.

Metabolisella oireyhtymällä (MBO) tarkoitetaan tilaa, johon kuuluu useita aineenvaihdunnan muutoksia. Näitä ilme-

nemismuotoja voivat olla:

- liikapaino, etenkin keskivartalolihavuus
- epäedulliset veren rasva-arvot
- kohonnut verenpaine
- lisääntynyt veren hyytymistäipumus
- insuliiniresistenssi (insuliinin vaikutus heikentynyt)
- heikentynyt sokerinsieto
- kihti

### Lisätietoa

Aiheeseen liittyviä

Diabetesliiton oppaita:

**1. Aikuistyyppin diabetes & liikunnan matkaopas**, 5 euroa

**2. Tyyppin 2 diabetes – Opas aikuistyyppin diabeetikolle**, 10,50 euroa

**3. Diabetes-kirja**, 6. uudistettu painos, 49 euroa

**4. Tunnetko diabeteksen?**

-lehti, tyyppin 2 diabeteksen riskiryhmäläisille; 3 euroa/kpl tai 37 euroa/50 kpl

**Materiaalitulokset:**

puh. 03 2860 111, materiaalitulokset@diabetes.fi tai netistä. Hinnat sisältävät lähetykskulut.

## Liikuttajat

Kullakin SoveLin jäsenjärjestöllä on liikunnan yhteyshenkilö. Osalla järjestöistä hän on kokopäiväinen liikunnan työntekijä, mutta suurin osa edistää liikuntaa osana muuta työtään. Esittelyssä kaksi uutta yhteyshenkilöä. Kysyimme:

- 1** Miten päädyit järjestönne liikunnan yhteyshenkilöksi?
- 2** Millaista liikuntatoimintaa järjestöllänne on?
- 3** Mitä aiot tehdä seuraavaksi liikunnan edistämiseksi?
- 4** Mitä odotat SoveLi-yhteistyöltä?
- 5** Kuvaile omaa suhdettasi liikuntaan!

## Marja Lindroos

**1** Aikaisempi liikunnan yhteyshenkilömme **Sonja Bäckman** keskittyy johtamaan Psoriasiskeskusta. Tilalle tarvittiin henkilö, joka on perehtynyt erityisryhmien liikuntaan, on kiinnostunut liikuntatoiminnasta ja tuntee paikallisyhdistyksien toimintaa ja tarpeita liikunnan saralla. Näistä minulla on tietoa ja kokemusta.

Vastaan Psoriasisliittoon valmistuvasta terveyden edistämisen suunnitelmasta, joten liikunnan yhteyshenkilönä toimiminen on tässäkin mielessä luonteva tehtävä.

**2** Meillä on koulutettu liikunnan vapaaehtoistoimijoiden verkko yhdistyksissämme. Olemme kouluttaneet vertaisohjaajia, jotka ohjaavat liikuntaa paikallisyhdistyksissä. Li-

säksi olemme kouluttaneet liikuntavastaavia, joiden tehtävänä ei ole niinkään liikuntaryhmien ohjaaminen yhdistyksissä kuin psoriaattikkojen liikuntamahdollisuuksien luominen ja edistäminen paikallisella tasolla, esimerkiksi kunnissa. Toiminnan laajuus ja aktiivisuus yhdistyksissä on hyvin vaihtelevaa.

**3** On tärkeää, että liikunnan vapaaehtois-toimijamme osallistuvat esimerkiksi SoveLin järjestämiin koulutuksiin ja saavat tätä kautta ideoita, osaamista ja innostusta toimintaansa. Haluan kannustaa toimijoitamme osallistumaan koulutuksiin ja aktiivisesti tiedottaa omalle jäsenistöllemme erilaisista koulutusmahdollisuuksista.

Pyrin huolehtimaan siitä, että IhonAika-lehdessämme kerrotaan aika ajoin liikunnan merkityksestä nivelpsoriasiksen hoidossa ja sen yleisistä terveyshyödyistä sekä sen tuotamasta hyvästä olost. Mahdollisuuksien mukaan pyrin huomioimaan liikuntatoimijamme myös erilaisissa omissa valtakunnallisissa koulutuksissamme.

**4** Innokkaana odotan, mitä tulevaisuus tuottaa tullessaan. Pidän SoveLin roolia tärkeänä paitsi vapaaehtoistoimijoiden kouluttamisessa, myös erilaisen tiedon välittäjänä. Ajan kanssa löytyy varmasti moniakin erilaisia yhteistyön mahdollisuuksia.

**5** Lapsena ja teini-ikäisenä liikuin aktiivisesti ja harrastin tanssia. Nuorena opiskelijana rahoitin opiskelijaelämää ohjaamalla erilaisia jumppatunteja usean vuoden ajan. Nykyään liikun kun ehdin kaikelta muulta arjen pyörykseltä. Viime kesänä aloitin uudestaan pitkästä aikaa lenkkeilyn. Se on siitä kiva harrastus, että se ei maksa mitään ja sitä voi tehdä melkein missä vaan, eli lähtemisen kynnyks on pieni. Sauvakävely on samasta syystä liikuntalistallani.

Psoriasisliiton järjestösuunnittelija Marja Lindroos liikkuu itsen mieluiten lenkkeillen ja sauvakävellessä.





Anu Bjurström

Diabetesliiton järjestösuunnittelija Petteri Bjurström liikkuu ja urheilee monipuolisesti. Kuvassa hän viilettää mäkirullalautailun SM-kisoissa Aulangolla alkusarjojen kärkeen. – Lajissa kilpailut eivät ole kovin tärkeitä, tärkeintä on hyvä meno hyvässä porukassa. Ja tietysti kova vauhti!

## Petteri Bjurström

**1** Aiemmin Diabetesliiton liikunnan yhteyshenkilönä toiminut työtoverini **Terhi Turunen** lähti muiden haasteiden pariin, ja jätti minulle perinnöksi tämän liikunnan yhteyshenkilön tehtävän.



**2** Paikallisyhdistyksissämme on monenlaisia liikuntakerhoja ja -ryhmiä. Suosituimpia liikuntaryhmiä ovat kuntosali- ja vesiliikuntaryhmät. Suurimpana vuosittaisena valtakunnallisena liikuntatapahtumana meillä on perinteinen lentopalloturnaus, johon yleensä osallistuu vajaat 20 joukkuetta.

**3** Toivon, että voisimme järjestää liikuntatapahtumia, jotka innostaisivat ne ihmiset liikkumaan, jotka eivät muuten liiku. Hienoa olisi, jos ihmiset löytäisivät näitten liikuntatapahtumien kautta itselleen mielekkäitä liikuntamuotoja ja jatkaisivat liikkumista myös jatkossa.

**4** Odotan ennen kaikkea hyviä ideoita oman järjestömmme liikuntatoimintaa varten ja verkostoitumista muiden järjestöjen kanssa. Liikunnan edistämistä yhteistyössä muiden järjestöjen kanssa ja ehkä myös yhteisten liikuntatapahtumien järjestämistä.

**5** Liikunta on minulle elämäntapa. Olen aina liikkunut ja myös harrastanut kilpaurheilua. Nykyään nautin eniten liikunnasta ulkona luonnossa ja hyvässä seurassa, tapahtui liikkuminen sitten kuivalla maalla, lumessa tai vedessä.

# Lievitystä kipuun ja reserviä

**Liikunta on monessakin mielessä tärkeää ja merkityksellistä psoriaatikolle.**

Jos kyseessä on nivelpsoriaatikko, niin liikunnalla voidaan ihan konkreettisesti lievittää kipuja ja jäykkyyttä. Lisäksi liikunta lievittää tulehdukseen liittyvää väsymystä ja parantaa unen laatua, mikä vaikuttaa kokonaisuhyvinvointiin. Nivelpsoriaatikon liikunnassa on tavoitteena kasvattaa ”reservejä” niin, että elimistö on paremmin varautunut taudin akuuttiin vaiheeseen. Hyväkuntoisena on helpompi elää oireiden kanssa.

Psoriaatikoilla on kohonnut ris-

ki liitännäissairauksiin kuten aikuisiän diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin, ylipainoon ja keskivartalolihavuuteen verrattuna muuhun väestöön.

Onneksi näitä riskejä voi pienentää ravitsemuksen ja liikunnan avulla. Liikunta kannattaa aina, on kyseessä sitten nivel- tai ihopsoriasisista sairastava henkilö.

## **Liikuntaa sairauden kulun ja oman kehon mukaan**

Psoriaatikon liikunnassa ei ole mitään erityisiä esteitä. Liikunta kannattaa mukauttaa sairauden vaihtelemaan kulkuun ja kuunnella omaa kehoa. Kun liikunta tuntuu hyvältä ja mieltä, sen harrastaminen

Nivelpsoriaatikon on hyvä välttää lajeja, joissa kipeytyneeseen niveleen kohdistuu suuria kiertoja, iskuja tai voimia silloinkaan, kun tulehdus nivelessä on rauhoittunut.

– Marja Lindroos



Satakunnan psoriasisyhdistyksen väki uintivuorollaan helmikuussa Nakkilan uimahallissa. Aika riittää vapaaseen uintiin, vesijuoksuun ja vesijumppatuokioon.

muotoutuu helposti säännölliseksi tavaksi. Seuraavat lajit ovat nivelistävällisiä ja sopivat useimmille psoriaatikoille: kävely, sauvakävely, uinti ja vesivoimistelu, pyöräily, hiihto venyttely, pilates, gymstick, jooga, tanssi, kuntosaliharjoittelu.

Nivelpsoriaatikon on hyvä välttää lajeja, joissa kipeytyneeseen niveleen kohdistuu suuria kiertoja, iskuja tai voimia silloinkaan, kun tulehdus nivelessä on rauhoittunut.

Monista lajeista on nivelistävällisiä sovelluksia, esimerkiksi Pehmis-Lentis ja fysiokimppa. Sovellettu liikunta sopii kaikille. On vain mielikuvituksesta kiinni, miten lajeista saadaan tekijälle sopiva.

✿ Marja Lindroos



Aarne Hintsala



## Liikunta onnistuu järjestelyin

Olemme viisihenkinen perhe. Kaikki kolme lasta ovat allergisia sekä kaksi heistä myös astmaattisia, meillä vanhemmilla on myös allergioita. Lapset ovat **Jemina** 9, **Jarko** 7 ja nuorin **Jaro**, kohta 5. Perheemme liikkuu ja harrastaa ahkerasti. Harrastuksiimme kuuluvat ratsastus, moottorikelkkailu, hiihto, luistelu, pyöräily, uinti, lenkkeily ja urheilukoulut.

Nuorin lapsistamme Jaro on todella vaikeasti allerginen ja hänen kohdallaan täytyy ottaa monia asioita huomioon, kun poistutaan kodista. Tarkistamme sen hetkisen terveydentilan eli ovatko astma ja allergia tasapainossa, ympäristön tuoksut ja kemikaalit, harrastuspaikan materiaalit ja homeettomuuden, vuodenaikaan liittyvät siitepölyt, muut pölyt ja ulkhomeet. Kokemuksemme liikuntahalleista ja muista paikoista ovat myönteisiä. Olemme pystyneet järjestelyjen avulla harrastamaan eri liikuntalajeja muiden mukana.

Me vanhemmat olemme harrastuksissa mukana taustalla mahdollisten reaktioiden vuoksi. Ohjaajat on toki perehdytetty lasten tilanteisiin, mutta varsinkin Jaron tilanne on niin vaativa, että on parempi olla mukana, koska reaktio voi tulla hyvänäkin aikana ihan mistä vain. Repussa kulkee aina mukana astmalääkkeistä avaavat kahdelle lapselle, atarax-ruisku sekä epipen-kynä.

Emme ole allergisia eläimille ja niinpä ratsastaminen on mahdollista. Toki siinäkin on tehty järjestelyjä: hevosen hoito ja satulointi tehdään ulkona eikä pölyisessä tallissa. Moottorikelkkailu on myös onnistunut toistaiseksi, vaikka käryt ovat yksi Jaron reaktioiden aiheuttajista.

Vaikka perheessä on allergiaa ja astmaa, ne eivät estä liikunnan harrastamista. Suosittelenkin lämpimästi kokeilemaan mieluisia vaihtoehtoja. Tiedän kokemuksesta, että aina ei olisi voimavaroja lähteä, kun arki kotona on jo vaativa, mutta kun vain jaksaa lähteä, se antaa paljon takaisin.

Allergiaperheen vanhemmalta vaaditaan tavallista suurempaa panosta harrastamisen mahdollistamiseksi, mutta on todella palkitsevaa, kun näkee oman lapsensa nauttivan ja kuulee hänen nauravan iloisesti muiden lasten joukossa.

Liikunnallista kevättä ja kesää toivottaen Kangasniemet!

Sari Kangasniemi, Etelä-Pohjanmaan allergia- ja astmayhdistys

## Suomen CP-liitto

### Alueelliset liikuntapäivät

- 28.8. Kuopio
- 16.10. Oulu
- 30.10. Vaasa
- 20.11. Kemi

Kaikille avoimet ja maksuttomat liikuntapäivät. Mahdollisuus kokeilla eri liikuntalajeja ja saada tietoa liikunnan harrastamisesta ja apuvälineistä. Järjestää Suomen CP-liitto paikallisten CP-yhdistysten ja muiden toimijoiden kanssa. Lisätietoja Sari Turunen p. 044 3544 404 tai sari.turunen@cp-liitto.fi

## Suomen Selkäliitto

### Selkäjumppa Hämeenlinnassa

5.5. klo 19.30

**Kanta-Hämeen keskussairaala, fysiatrian osasto, liikuntasali**  
Kuntojumppaa, jossa jokainen voi jumpata kykyjensä mukaan. Vetäjänä on fysioterapeutti Marianne Salonen. Kaikille avoin tilaisuus. Järjestäjä Kanta-Hämeen Selkäyhdistys. Lisätiedot: Eero Kainulainen 050 552 2720

### Ulkoilutapahtuma Vaasassa

5.6. klo 13

**Asevelikylän Edvinpolku, Vaasa**  
Vaasan Seudun Selkäyhdistys järjestää yhteisen ulkoilutapahtuman Seinäjoen Seudun Selkäyhdistyksen ja Kyrömaan Selkäyhdistyksen kanssa. Vaasan Asevelikylän Edvinpolulla. Tapahtumassa mukana mm. erilaisia pelejä. Tiedustelut: Eino Palokoski puh. 04 823 1233.

### Förikävely Turussa

17.5. klo 17 Turku

Kokoontuminen Martinsillan kupeessa. Kävelyn järjestää Turun Seudun Selkäyhdistys.

## Liikettä Seinäjoella

- Sauvakävely ja kotitalaisuus
- 4.5. klo 18 Seinäjoki, Jouppikan esteetön kuntorata
- Kuntosali 6.5. klo 10, Seinäjoen urheilutalo
- Vesijuoksu 6.5. klo 11, Seinäjoen uimahalli

Järjestäjä Seinäjoen Seudun Selkäyhdistys.

## Suomen Reumaliitto

### Kohti maailmanennätystä lämmittelysauvakävely

10.5. klo 17.00

**Helsinki, Turku, Tampere, Lahti, Jyväskylä, Seinäjoki, Kuopio, Joensuu, Oulu ja Rovaniemi**

Kohti maailmanennätystä lämmittelysauvakävely-tempaukset Hyvän hoidon puolesta Liiku terveemmäksi -päivänä.

### Hyvän hoidon puolesta ME-kävely

9.10. klo 11.30

**Helsinki, Turku, Tampere, Lahti, Jyväskylä, Seinäjoki, Kuopio, Joensuu, Oulu ja Rovaniemi**

Hyvän hoidon puolesta maailmanennätyskävelytapahtumat. Tapahtumat alkavat klo 11.30. Ennätyskävely starttaa klo 12.00.

**Tarkemmat tapahtumapaikat, ja ilmoittaudu mukaan ennätysten tekijäksi: [www.me-kavely.fi](http://www.me-kavely.fi)**

## Hengitysliitto Heli

### Perheet pihalle-päivä

29.5. Anttolanhovi, Mikkeli

Tule hengästyttävän hauskaan Perheet pihalle -päivään. Mukavaa liikuntaa koko perheelle ja musiikkia **Satu Sopasen** ja Tuttiorkesterin tahdissa. Päivän aikana voi myös ihastella MotoriikkaMiikan mainioista esityksistä. Lisätietoja: janne.haarala@hengitysliitto.fi

## Yhteistyötapahtumia

### Koko perheen Lystipäivä

15.5. klo 11–15

**Pyynikki, Tampere**

Maksuton koko perheen tapahtuma. Mukana MotoriikkaMiikka ja lasten konsertissa esiintyvät lastenmusiikkiyhtye Tohtori Orff ja Herra Dalcroz. Lisätietoja: janne.haarala@hengitysliitto.fi

### Likkojen lenkki

22.5. klo 12–18 Tampere

Likkojen lenkki on kehittänyt tapahtuman saavutettavuutta kaikille avoimeksi. Lyhin reitti noin 2 kilometriä. Avustaja maksutta. Lisätiedot: kirski.mustalahti@likkojenlenkki.fi

### Pirkan pyöräily

13.6. Tampere

Malike, SOLIA ja CP-liitto mahdollistavat osallistumisen Pirkan pyöräilyyn erilaisten pyörävaihtoehtojen avulla. Lyhin reitti noin 10 km lenkki. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 26.5. mennessä Susanna Tero, 0207 718 305.

### Tie Tähtiin – Pajulahti-pyöräily

11.–12.9. Pajulahti

Kaikille avoin harrastepyöräilytapahtuma. Lisätietoja: pajulahti.com/vapaa-aika/soveltava-liikunta

## Järjestättekö kaikille avoimia tapahtumia?

SoveLi julkaisee kaikille avoimien liikuntatapahtumien tietoja sähköpostitse jaettavassa SoveLi-infossa, tässä lehdessä sekä kotisivujen tapahtumakalenterissa. Liity SoveLi-infon sähköpostilistalle ja vinkkaa tapahtumista: [toimitus@soveli.fi](mailto:toimitus@soveli.fi)

# Nojapyöräillen kohti kesää!

**Solia eli soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta palvelee liikkujia, jotka tarvitsevat apuvälineitä liikuntaharrastuksessaan.**

Solia tarjoaa vuokrausta, välinekokeiluja, neuvontaa ja koulutusta. Solia on myös mukana liikunnan apuvälineiden tuotekehittämisessä ja erilaisissa tapahtumissa ympäri Suomea. Solian palvelut ovat avoimia kaikille, ilman järjestö- tai diagnoosirajoja ja sen neljä toimintayksikköä palvelevat Rovaniemellä, Maskussa, Kuopiossa ja Helsingissä.

Kotisivuilta [www.vammaisurheilu.fi/fin/harrasteliikunta/solia/](http://www.vammaisurheilu.fi/fin/harrasteliikunta/solia/) löytyvät muun muassa liikuntavälinekuvasto, vuokraushinnasto, tiedot välinevuokrauksesta ja toimintayksiköiden yhteystiedot.

## Nojapyörä sopii erityisen hyvin tasapaino-ongelmaiselle

Nojapyörät ovat kysytyjä kesän välineitä, joten kannattaa olla hyvissä ajoin liikkeellä, jotta saat itsellesi sopivan välineen vuokralle haluamaasi aikaan.

Solian nojapyörät ovat kaikki kolmipyöräisiä malleja. Nojapyörän ohjaus tapahtuu istuimen vierestä reisien kohdalta. Samasta ohjaustangosta löytyvät myös vaihteet ja jarrut. Nojapyörää on helpompi ajaa kuin normaalia kolmipyörää, ja se sopii hyvin esimerkiksi tasapaino-ongelmaisille henkilöille. Solialla on vuokrattavana kolme erilaista nojapyörää.

Pyöriin on mahdollista saada myös erilaisia nilkka- tuellisia tai lukollisia polkimia. Nojapyörärien vuokrahinta on 25 euroa/viikko.

## Eri välinepalvelujen tiedot kootaan uudelle [www.valineet.fi](http://www.valineet.fi) -sivustolle

Solia tekee yhteistyötä muiden apu- ja toimintavälineitä vuokraavien tahojen, kuten Malikkeen ja Liikuntakeskus Pajulahden soveltavan liikunnan osaamis- ja resurssikeskuksen kanssa.

Yhteinen linkkisivusto [www.valineet.fi](http://www.valineet.fi) avautuu keväällä. Sivustolta tulee linkki kaikkien toimijoiden varauskalentereihin.

Jatkossa yhteistyötä pyritään laajentamaan kaikkien liikunnan apu- ja toimintavälineitä vuokraavien tahojen kanssa.

✪ **Jukka Parviainen**

Apuvälineneuvoja, SOLIA  
[solia@vammaisurheilu.fi](mailto:solia@vammaisurheilu.fi)



Osku Kuutammo

Hase Kettwiesel -pyörä on Solian nojapyöristä näppärin. Se kääntyy pienimmässä tilassa ja on kevyin. Selkänojassa oleva "jalka" antaa mahdollisuuden säilyttää pyörää pystyasennossa, joten lattiatilaa kuluu reilu neliometri säilytykseen. Pyörässä on 7 vaihdetta, ja selkänojakuulua ja pyörän pituutta voi säätää. Helsingin yksiköstä.



Aija Saari

HPV Scorpions on ainoana Solian pyöristä edessä kaksi pyörää ja takana yksi. Edessä olevat kaksi pyörää helpottavat pyörän leveyden hahmottamista ajaessa. Siinä on 27 vaihdetta ja levyjarrut. Mukana tulevat aina lukkopolkimet, jotta jalat pysyvät polkimilla ajon aikana. Ajoasento on erittäin matala ja makaava, joten siirtyminen pyörään on hiukan hankalaa. Helsingin yksiköstä.



Osku Kuutammo

EasyRider -pyörään on helppo siirtyä sen korkeuden ja kovan penkin ansiosta. Istumakorkeus on 48 cm, Solian malleista korkein. Korkea selkänoja ja säädettävä niskatuki antavat tukevan ajoasennon. Istuimen etäisyys polkimista on helposti säädettävissä noin 145–195 cm pitkille henkilöille. Painavin malli, 21 vaihdetta. Kuopion ja Maskun yksiköistä.

## Ideoita liikuntaneuvontaan

Aivovoimaa – Ideoita iäkkäiden ja sairastuneiden liikuntaneuvontaan -dvd ja kansio antavat ideoita ja ajatuksia siitä, miten iäkkäitä ja sairastuneita henkilöitä voi ohjata terveysliikunnan pariin.

Dvd:llä seurataan käytännönläheisesti, miten yli 65-vuotiaiden aivoverenkiertohäiriön sairastuneiden ja Parkinsonin tautia sairastavien fyysisistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia voidaan parantaa ohjaamalla heitä liikunnan pariin. Aineisto syntyi Aivovoimaa-hankkeen tuloksena.

Hinta 20 euroa + toimituskulut (SoveLin jäsenet 15 euroa). Tilaukset Aivohalvaus- ja dysfasialiitosta: tilaukset@stroke.fi, puh. 02 2138 200.



## Toimintavälineiden käyttäjäkokemuksia

Aikuis-Malike-projekti on julkaissut raportin toimintavälineiden mahdollisuuksista ja käyttäjien kokemuksista. Kyse on aikuisista liikkujista, jotka tarvitsevat liikkuakseen sekä toista ihmistä että taroituksenmukaisen välineen.

Uudestaan! 24 s. **Tuula Puranen**. Raportti sähköisenä: [www.malike.fi/tiedostot/uudestaan1.pdf](http://www.malike.fi/tiedostot/uudestaan1.pdf)



## Perheliikuntaan kortti ja -juliste

Suomen Mielenterveysseura on tuottanut perheliikunnan koordinoiti-hankkeessa perheliikuntakortin ja -julistein. Perheliikuntakortti antaa vinkkejä perheliikunnan toteuttamiseksi ja tuo esiin erikäisille suunnattuja liikuntasuosituksia. Perheliikuntakortti on laadittu yhteistyössä perheliikuntaverkostoon kuuluvien tahojen ja UKK-instituutin kanssa.

Perheliikuntakortti ja -juliste ovat maksuttomia ja ne voi ladata osoitteesta: [www.mielenterveysseura.fi/files/346/Perheliikuntakortti\\_low.pdf](http://www.mielenterveysseura.fi/files/346/Perheliikuntakortti_low.pdf)

Painettujen korttien tilaukset toimituskuluja vastaan: [asta.tuominen-roth@mielenterveysseura.fi](mailto:asta.tuominen-roth@mielenterveysseura.fi)



## Liiku mieli hyväksi -loppuraportti

Suomen mielenterveysseuran Liiku Mieli hyväksi -hankkeen (2006–2009) tuloksista on julkaistu laaja loppuraportti. Hankkeen tavoitteena oli vaikuttaa liikunnan keinoin mielenterveyskuntoutujien elämänlaadun ja hyvinvoinnin kokonaisvaltaiseen kohoamiseen. Liikuntatoimintaa toteutettiin kuntien, mielenterveysjärjestöjen sekä muiden paikallisten yhteistyökumppaneiden kanssa.

**Teemu Mäki-Paakkanen ja Satu Turhala.** 116. s.

Raportti sähköisenä: [http://www.mielenterveysseura.fi/hankkeet/paattyneet\\_hankkeet/liiku\\_mieli\\_hyvaksi\\_2006-2009](http://www.mielenterveysseura.fi/hankkeet/paattyneet_hankkeet/liiku_mieli_hyvaksi_2006-2009). Painettu raportti toimituskuluja vastaan: [asta.tuominen-roth@mielenterveysseura.fi](mailto:asta.tuominen-roth@mielenterveysseura.fi)



## Selkäluotsi neuvo myös liikunnassa

Tiedosta tukea akuuttiin selkäkipuun -projektin (2007–2009) loppuraportissa kerrotaan muun muassa äkilliseen selkävaurioon hoitoon soveltuvasta toimintamallista, jossa keskeistä on selkäluotsin ja asiakkaan välinen vuorovaikutuksellinen keskustelu. 48 s. **Terhi Pihlajaniemi**. Turun seudun selkäyhdistys. Raportti sähköisenä: [www.turun-selkayhdistys.fi/selkaluotsi.php](http://www.turun-selkayhdistys.fi/selkaluotsi.php)



## Dvd valmentaa tekonivelleikkaukseen

Suomen Nivel-yhdistys on tuottanut tekonivelleikkaukseen valmentavan opastus-dvd:n. Liikunta on tärkeää valmistautumisessa ja leikkauksesta toipumisessa.

33 min. Indime. 29 euroa postikuluneen. Tilaukset: [www.niveltieto.net/dvd.htm](http://www.niveltieto.net/dvd.htm)





## Kehohallinta ja keskivartalon lihakset

Tuo polvi vatsan alle ja paina pallolla polvea vasten. Ojenna käsi vartalon jatkoksi ja vie jalka taakse. Keskivartalo tukee selkää, jottei selkä pääse taipumaan notkolle.

## Tasapaino ja kyljen alueen lihakset

Vie paino tuolinpuoleiselle jalalle ja ojenna käsi ylös. Kallista vartalosta tuolin suuntaan ja kosketa pallolla kevyesti tuoliin. Pidä paino tasaisesti koko jalkapohjalla. Säilytä suora vartalo, kuin laskeutuisit kahden seinän väliin. Ojentaudu rauhallisesti lähtöasentoon.



Studio Juha Sorri

## Toiminnallinen harjoittelu haastaa kehon ja mielen

KKI-ohjelman Virikkeitä vertaisohjaajille -sarja on täydentynyt *Toiminnallinen harjoittelu* -oppaalla. Opas on tarkoitettu käytännön työvälineeksi kunto- ja terveysliikunnan ohjaajille, vertaisohjaajille sekä itse liikkujille. Oppaan ovat kirjoittaneet **Jarno Purtsi** ja **Elina Riihimäki** Mobra Finland Oy:stä. Yllä on muutama maistiainen oppaan liikkeistä.

Toiminnallisen harjoittelun (functional training) ideologiaan kuu-

luu kehon ja mielen kokonaisvaltainen haastaminen. Kehon hahmotus ja koko kehon lihasten yhteinen toiminta ovat harjoittelun perusta. Toiminnallisen harjoittelun yhteydessä käytetään usein termiä lihasketju, jolla tarkoitetaan kehon eri osien yhtenäistä toimintaa ja koordinoitua hallintaa. Harjoitteita rakennetaan siis yhdistelemällä useampia eri liikkeitä.

Opas tutustuttaa käyttäjän toiminnallisen harjoittelun perustei-

siin. Harjoitusohjelmat on suunniteltu siten, että kussakin keskitytään erityisesti yhden osa-alueen kehittämiseen: liikkuvuuden, tasapainon, voiman ja keuhohallinnan. Kaikkien harjoitusten tavoitteena on kehittää liikehallintaa ja liikkuvuutta sekä parantaa voimaominaisuuksia ja kestävyyskuntoa.

### KKI-ohjelma

Toiminnallinen harjoittelu. 40 sivua. 10 e +toimituskulut, tilaukset@likes.fi

## Toukokuussa liikutaan terveyttä

Move for Health eli Liiku terveemmäksi on WHO:n lanseeraama kansainvälinen hanke, jonka tavoitteena on edistää liikuntaa osana terveellisiä elintapoja. Suomessa Liikuntatieteellinen Seura koordinoi hanketta ja haastaa kaikki liikuntatoimijat mukaan tähän maailmanlaajuiseen kampanjaan.

Kampanjan ilmentymänä kym-

menet maailman maat Suomen lisäksi viettävät vuosittain Liiku terveemmäksi -päivää. Suomessa päivää vietetään maanantaina 10.5.2010 teemalla "Aktiivinen kunta". Liikuntaa voi järjestää mikä yhteisö vain ja tapahtumatietoja kootaan kampanjan sivulle.

Toiminnan toivotaan ajoittuvan Liiku Terveemmäksi -päivän 10.5.

ympäri, mieluiten aikavälille 1.–16.5.2010. Aikaväli on viitteellinen ja toiminta voi olla mitä tahansa liikkumisen edistämiseen liittyvää.

Liity mukaan, ilmoita tapahtumasi ja tilaa maksuttomia materiaaleja osoitteesta:

www.liikuterveemmaksi.fi



## Tutkimusuutisia SoveLin kotisivuilla

SoveLi julkaisee kotisivuillaan Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin liikunta-aiheisia tutkimusuutisia. Kevään uutisten otsikoita:

- Liikunta pitää iäkkään muu-  
naiset kunnossa (4.1.2010)
- Liikunta suojaa myös  
ylipainoisia sydämen vajaa-  
toiminnalta (26.1.2010)
- Juoksumattoharjoittelu voi  
parantaa Parkinson-  
potilaan kävelyä (8.2.2010)
- Liikunta lievittää pitkä-  
aikaissairaiden ahdistuneis-  
suutta (24.2.2010)
- Elintapojaan viilaavat  
ehkäisevät sydänoireiden  
toistumista (24.2.2010)
- Hyötyliikunta helpottaa  
fibromyalgiaa sairastavan  
kipuja (15.4.2010)
- Lue uutiset osoitteesta:  
soveli.fi > Uutisarkisto



## Penkkiurheilijalle helpot kotitestit

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry julkaisi internetissä olohuonetestit, joilla perusterve ihminen voi arvioida kuntoaan maksutta kotikonstein. Palvelu ei edellytä kirjautumista. 10 testiä on valittu yhteistyössä suomalaisten liikuntalääketieteen keskusten kanssa. Kumppanina on Terveystieteen edistämisen politiikkaohjelma. Testit ovat osa YLE:n ja SLU:n Voimakaksikko-hanketta.

Tutustu: [www.voimakaksikko.fi/olohuonetestit](http://www.voimakaksikko.fi/olohuonetestit)

# EU-maille yhtenäiset fyysisen aktiivisuuden ja kunnon mittaus- menetelmät

## EU:n jäsenmailla on nyt ensimmäistä kertaa käytettävissä muun muassa yhteiset terveys- kunnan testikokonaisuu- det aikuisille ja lapsille.

UKK-instituutti ja sen asiantuntijoiden vastuulla oli valita helposti toteutettavat, luotettavat ja pätevät terveyskunnan testikokonaisuudet lapsille, nuorille ja työikäisille aikuisille yhteistyössä Granadan yliopiston ryhmän kanssa vuosina 2007–2009. Lisäksi hankkeessa ruotsalaiset asiantuntijat ovat kehittäneet kyselylomakkeistoa, jolla selvitetään lähiympäristöä ja siinä liikkumista ja belgialaiset ovat arvioineet objektiivisia fyysisen aktiivisuuden mittareita.

Seuraavassa esitetään UKK-instituutin ja Granadan yliopiston työn tuloksia.

### Testattu suositus ammattilaisille

Aluksi selvitettiin aluksi olemassa olevia fyysisen kunnon ja suorituskyvyn mittaus- ja arviointimenetelmiä sekä niiden kykyä ennustaa tulevaa terveyttä ja toimintakykyä. Terveystilan osoittimiksi valittiin sydän- ja verisuonisairaudet ja niiden riskitekijät, kuolleisuus, selkäkipu ja siihen liittyvät toimintakyvyn haitat sekä liikkumiskyky.

Asiaa tarkasteltiin monesta eri lähtökohdasta, ja hankkeen tuotoksina syntyi kirjallisuuskatsauksia ja myös tieteellisiä artikkeleita.

UKK-instituutti tuotti näiden perusteella mittausmenetelmiä koskevan suosituksen käytännön kuntotestaukseen. Edellytyksenä me-

netelmien valinnalle oli, että niitä voidaan käyttää ”kenttäolosuhteissa” ja että ne mittaavat haluttuja ominaisuuksia luotettavasti ja turvallisesti.

Valinnan jälkeen kyseisten mittausmenetelmien toistettavuutta selvitettiin vielä erillisellä tutkimuksella. Lopulliseen ALPHA-FIT -testistöön hyväksyttiin vain testejä, jotka ennustivat jotain valittua terveydentilan muutosta ja joiden tulokset vaihtelivat toistomittauksissa tai poikkesivat kriteerimittaus-tuloksista enintään 10 prosenttia.

### Materiaaleja työn tueksi

ALPHA-FIT -testistö sisältää yhteensä kahdeksan testiä 18–69-vuotiaille aikuisille ja kolme testiä lapsille ja nuorille terveyden, fyysisen aktiivisuuden ja kunnon yhteyksi-  
en selvittämiseksi.

Näiden lisäksi mitataan vyötärön ympäryys ja lapsilta arvioidaan vielä käsivarresta ja lavanseudusta tehdyllä ihopoimimittauksella kehon rasvakudoksen määrää.

Oheisissa taulukoissa esitellään ALPHA-FIT -testikokonaisuus. Testeistä on laadittu käsikirja mitaajien oppaaksi ja laadukkaasti taamisen tueksi sekä kuvattu näihin liittyvä DVD testien oikeasta suoritustekniikasta.

Tarkoituksena on viedä sama materiaali vielä myöhemmin internet-levitykseen saatavuuden ja käytön edistämiseksi.

✪ Marjo Rinne

Tutkija, UKK-instituutti

Lisätietoa testeistä ja materiaaleista:  
[marjo.rinne@uta.fi](mailto:marjo.rinne@uta.fi)

## Suomalaiset testaamisen edelläkävijöitä



- Euroopan Unionin (EU) jäsenmaat ovat kiinnostuneita väestön fyysisestä aktiivisuudesta, terveydentilasta sekä näihin vaikuttavista tekijöistä.
- EU tarvitsee vertailutietoa jäsenmaistaan päätöksen teon tueksi yhdyskuntasuunnitteluun ja väestön terveydentilan seurantaan.
- Mittausmenetelmien kehittämiseksi ja yhdenmukaistamiseksi Euroopan komission DG SANCO myönsi rahoitusta ALPHA-hankkeelle (Instruments for Assessing Levels of Physical Activity and Fitness; www.thealphaproject.eu) ja sitä koordinoi Karoliininen instituutti Tukholmassa.
- Hankkeessa on ollut toimijoina useita asiantuntijoita seitsemästä jäsenmaasta ympäri Eurooppaa sekä WHO ja European Network of Health Enhancing Physical Activity (HEPA).
- Suomesta mukana on ollut UKK-instituutti, jonka pitkäjänteiseen kehittämistyöhön hankkeen tuloksena syntyneet testitkin perustuvat.



Mediastage Oy/ Jani Siren

ALPHA-FIT -testistö aikuisten sekä lasten ja nuorten terveyden, fyysisen aktiivisuuden ja kunnan yhteyksien selvittämiseksi.

### AIKUISET

Terveyskunnan osa-alue	Kuntotekijä	Mittausmenetelmä
<b>Kehon koostumus</b>	Kehon rasvan osuus Lihavuus	• Vyötärön ympäryys* <b>1</b> • Painoindeksi (Body mass index/BMI)*
<b>Motoriikka</b>	Tasapaino Ketteryyden	• Yhdellä jalalla seisonta <b>2</b> • 8-juoksu (lisätesti)
<b>Tuki- ja liikuntaelimistö</b>	Ylävartalon liikkuvuus Ylävartalon lihasvoima Alavartalon lihasvoima Vartalon lihaskestävyys	• Hartianseudun liikkuvuus (lisätesti) <b>3</b> • Käden puristusvoima <b>4</b> • Ponnistushyppy • Muunneltu punnerrus <b>5</b> • Vatsalihastesti (sit-up/lisätesti)
<b>Hengitys- ja verenkierto-elimistö</b>	Submaksimaalinen aerobinen kapasiteetti Liikkumiskyky, ripeä kävely	• 2 km kävelytesti, arvioitu hapenkulutus (VO2max) • 2 km kävelytestin aika

### LAPSET JA NUORET

Kuntotekijä	Mittausmenetelmä
Alaraajojen lihaskunto Lihaskunto Hengitys- ja verenkierto-elimistön kunto Lihavuus Ihonalainen rasvakudos	Pituushyppy paikalta Käden puristusvoima  Sukkulajuoksu Vyötärön ympäryys Ihopoimut (2 kpl; ylävartalo) Sekä lisäksi painon ja pituuden mittaus

\* Sisältyvät terveystarkastukseen ennen testejä.



Antti Virta

”Kokeileminen ja heittäytyminen on Taika-tanssissa kaikkein parasta. Hyvän tunnin jälkeen huomaa olleensa ihan muissa maailmoissa ja unohtaneensa tanssiin liittymättömät asiat kokonaan.”

# Tanssin taika- maailmassa on tilaa kaikille liikkujille

**Taika-tanssi on Turussa toimiva yhteisötanssi-ryhmä. Tunneilla opetellaan liikeimprovisaatiota ja ohjattujen tuntien lisäksi järjestetään avoimia improvisaatiota eli jameja.**

Taika-tanssi sopii kaikille ikään, kokoon ja liikuntakykyyn katsomatta. Sen pohjana on liikeimprovisaatio: tekemiselle sovitaan kehykset, esimerkiksi muoto, ja sitten annetaan mennä. Improvisaatio onnistuu yhtä hyvin jaloilta kuin pyörätuolista, pienin tai isoin liikkein, hitaasti tai nopeasti – oman tunteen mukaan. Avainasemassa on impulssien vaihtaminen, antaminen ja seuraaminen.

Kysymys siitä, onko taika-tanssi rekisteröity tavaramerkki tai tuoteistettu liikuntamuoto, vetää Turun ryhmän ohjaajan **Antti Virran** suupielet huvittuneeseen hymyyn.

– Ei ole. Päinvastoin, olen kovas-

ti koettanut hakea yhteyksiä muihin vastaavanlaista tanssia harrastaviin ryhmiin avatakseni asiaa muillekin. Kaikenlaisille liikkujille löytyy tilaa taika-tanssin piiristä, Virta toteaa.

## Ryhmästä ohjaajaksi

Antti Virta on ohjannut taika-tanssiryhmäänsä toista vuotta. Ryhmän tanssijasta tuli hieman yllättäen ohjaaja alkuperäisen vetäjän siirryttyä muihin tehtäviin.

–Sinänsä ohjaajan vaihtuminen ei ole mitenkään yllättävää, vaihdoksia tulee lähes joka syksy. Vetäjät toimivat Taika-tanssissa usein vähän kuin sivutoimessa, ja työ keskeytyy oman alan vakituisen työpaikan saamiseen, Virta miettii.

Paineita Virta ei tunnusta ohjaajan roolista ottaneensa.

–Taika-tanssissa ohjaajan rooli on kokoava: etsitään tietty raami, jonka sisässä liikutaan. Ohjaaja voi käyttää apuna myös mielikuvia tai elementtejä, musiikkia tai vaikka pa tarinaa. Vapauttavaa on se, et-

tä näiden apukeinojen sisällä voi tapahtua mitä vaan. Vääriä liikkeitä ei ole, eikä virheitä voi tehdä.

Välillä ryhmässä käy vierailevia ohjaajia, mutta päävastuu on nyt Virralla. Lisäinspiraatiota ohjaamiseen Virta on hakenut kuukauden dance ability -koulutuksesta.

–On haastavaa toteuttaa tunnint niin, että jokainen saa jotain, ja ettei kukaan tuntisi itseään ulkopuoliseksi. Koulutus mahdollistaa tämän, sain esimerkiksi uusia tekniikoita kontakti-improvisaatioon.

## Erilaisia liikkujia

Improvisaation vapaus pätee myös ryhmässä tanssiviin hyvinkin erilaisiin liikkujiin. Antti Virran ryhmässä on sekä pysty- että pyörätuolitanssijoita, eikä kahta samalla tavoin liikkuvaa löydy.

–Ohjaajan kannalta tärkein ja oikeastaan ainoa ohjenuora on se, että harjoitteiden täytyy olla sellaisia, että ne onnistuvat jokaiselta ryhmäläiseltä. Ja omalla tavallaanhan pystyy tekemään vaikka mitä, lii-



Improvisaatiotanssissa kukin liikkuu tavallaan, isosti tai pienemmin. Jeanette And lattiakonkattissa ja taustalla Eeva Kinnunen tanssii sähköpyörätuolissaan.



Improvisaatiossa liike käynnistyy usein toisen ihmisen kosketuksesta ja sen herättämien tunteiden ja ajatusten ilmaisusta. Eeva Kinnunen (oik.) antaa impulssin Sirpa Vuoriselle.

kesarja täytyy vaan tarvittaessa puodottaa mahdollisimman pieneksi, Virta toteaa.

Antti Virran näppituntumana onkin, että isommin liikkuville on usein haasteellisempaa löytää yhteinen sävel pienemmin liikkuvan parin kanssa, vaikka liikunnan rajoitteita olisi vähemmän.

Ryhmän hallinta vaatii ohjaajalta herkkää silmää, jotta kaikkien ihmisille löytyy omanlainen ja kokoinen tila. Rohkeaa ilmaisijaa saa ohjata, ja joitain ryhmäläisiä kannustaa.

– Monesti ihmiset eivät itsekään tiedä mitä osaavat, mutta kun pitää mielen avoimena, voi itsestään löy-

tää tosissaan uusia puolia. Joillain ilmaisu on ihan luonnostaan pinnassa ja toisilta sitä kaivetaan vähän syvemmältä, Virta kuvailee.

### Kulttuuripääkaupunki kutsuu

Antti Virta tietää, että vastaavalaista improvisaatiotanssin ryhmiä toimii jonkin verran muualla Suomessa ja maailmalla. Turku 2011 -kulttuuripääkaupunkiprojektiin liittyen kesäksi 2011 kutsutuaan koolle uusia ja vanhoja harrastajia.

– Kaikki kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan, sillä haluamme levittää mahdollisimman laajasti tietoa integroidusta tanssista ja lisä-

tä harrastajien määrää, Antti Virta kannustaa sovelilaisiakin mukaan.

Tapahtumassa järjestetään muun muassa tanssityöpajoja, joissa saa tuntumaa improvisaatiotanssiin. Lisäksi tuotetaan esityksiä ja vietään niitä Turun turuille ja toreille.

Tanssijoiden kohtaamiseen ovat osallistumassa muun muassa ruotsalainen puoliammattilaisista koostuva Spinn-ryhmä sekä englantilainen cp-vammaisten tanssijoiden Coreli.

✿ Susanna Hakuni ja Heidi Hölsömäki

✿ Kuvat Heidi Hölsömäki

Ilmoittaudu tanssitapaamiseen:

pia.bartsch@kynnys.fi, p. 040 720 9735

## Tuore tutkimus Taika-tanssista



Liikkeessä pysymisen taika vie lukijan yhteisötanssiryhmän harjoitussaliin, tanssiin käsitteisiin ja käsitteillä tanssimiseen. Tutkimus on kokeilevaa etnografiaa, jonka lähtökohtana on **Hanna Väätäisen** monivuotinen osallistuminen yhteisötanssiryhmä Taika-tanssin toimintaan.

Ennakkoluuloton kokeilu yhdistää sekä Taika-tanssia että Väätäisen tutkimusta. Tutkimus panostaa käsit-

teelliseen kehittelyyn sekä uudelleen ajatteluun tanssista, osallistavan tutkimuksen tekemisestä ja vammaispolitiikasta. Kirja sisältää myös tanssijoiden kokemuksia.

FT Hanna Väätäinen on musiikin ja tanssin tutkija, joka tekee parhailaan tutkimusta Svenska litteratursällskapetin projektissa.

Tilaukset: eetos-til@lists.utu.fi, 15 e.





SoveLin Liikkeelle-koulutukset on tarkoitettu paikallisyhdistysten liikunnasta vastaaville henkilöille ja vertaisohjaajille.

Koulutukset antavat välineitä ja voimavaroja yhdistyksen liikuntatoimintaan.

SoveLi on valtakunnallisten vammais- ja kansanterveysjärjestöjen yhteinen liikuntajärjestö.

**HUOM:**  
SoveLin jäsenjärjestöt:  
käytä jäsenetuhyödyksesi!

# SoveLin koulutukset

## Liikkeelle-peruskoulutus

Koulutus antaa eväitä liikuntatoiminnan aloittamiseen ja kehittämiseen. Tutustutaan sovelletun liikunnan paikallisiin lähtökohtiin ja tavoitteisiin. Pohditaan liikuntavastaavan rooleja ja tehtäviä sekä liikkujien motivointia.

Ryhmätöinä suunnitellaan tapahtuma, koulutus, liikuntakurssi ja lajikokeilu sekä luonnostellaan ne osaksi yhdistyksen toimintasuunnitelmaa, työsuunnitelmaa ja markkinointia.

Perehdytään sovellettuihin liikuntamuotoihin, kuten golfiin, pehmolentopalloon ja curlingiin.

Loppukevään 2010 peruskoulutukset:

- Pajulahti 18.–19.5.
- Oulu 22.–23.5.
- Seinäjoki 24.–25.5.

## Liikkeelle yhdessä -jatkokoulutus

Koulutus tukee paikallisyhdistyksen liikuntatoiminnan kehittämistä. Mietitään liikunnan mahdollisuuksia sekä yhteistyömuotoja yhdistysten, liikuntaseurojen ja kunnan kanssa.

Pohditaan soveltavan liikunnan vaikuttamiseen liittyviä teemoja ja keinoja sekä liikunnasta tiedottamista.

Käsitellään yhdistyksen liikuntatoiminnan pulmatilanteita, ja osallistajat valitsevat koulutuspäivien väljäksi yhdistyksen liikuntatoimintaa kehittävän välitehtävän. Tutustutaan joihinkin sovellettuihin liikuntamuotoihin.

Loppuvuoden 2010 jatkokoulutukset:

- Rovaniemi 23.–24.4. ja 28.8.
- Tampere 7.–8.9. ja 9.11.

## Muut koulutukset

SoveLi järjestää myös liikuntatoiminnan kehittämiseen liittyvää ITE-koulutusta, liikunnan virikepäiviä ja tilauskoulutuksia.

## Koulutusten hinnat

- 1 päivän koulutus: 40 euroa
- 2 päivän koulutus: 60/100 euroa
- 3 päivän koulutus: 100/140 euroa

Edullisempi hinta koskee Soveltava Liikunta SoveLi ry:n jäsenjärjestöjen yhdistyksiä sekä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n jäsenyhdistyksiä.

Kunnat ja järjestöt saattavat tukea yhdistyksiä koulutuskuluissa. Kysy erilaisista tuista oman liittosi liikuntavastaavalta tai SoveListä.



**Palkittu**  
vuoden  
terveys-  
aineistona  
2009

Liikkeelle-koulutukset perustuvat SoveLin julkaisuihin, joita voi tilata myös erikseen: [www.soveli.fi/tiedotearkisto/tilaukset/](http://www.soveli.fi/tiedotearkisto/tilaukset/) tai [sari.heinonen@liiku.fi](mailto:sari.heinonen@liiku.fi)



Kysy lisää ja ilmoittaudu: SoveLin toiminnanjohtaja Anne Taulu, gsm 040 511 5941, [anne.taulu@soveli.fi](mailto:anne.taulu@soveli.fi), [www.soveli.fi/koulutus](http://www.soveli.fi/koulutus)



# OTA YHTEYTTÄ!

## Soveltava Liikunta SoveLi ry\* Yliopistonkatu 31, 20100 Turku

Anne Taulu, toiminnanjohtaja  
puh. 040 511 5941  
anne.taulu@soveli.fi

Raija Luona-Helminen, suunnittelija  
(poissa 30.11. asti)

Heidi Hölsömäki, tiedottaja  
Aleksanterinkatu 21 A, 5. krs,  
33100 Tampere  
puh. 050 544 1028  
heidi.holsomaki@soveli.fi

## JÄSENJÄRJESTÖJEN YHTEYSHENKILÖT

### Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry

Virpi Lumimäki, aluesihtööri  
Korkalonkatu 18, 96200 Rovaniemi  
puh. 040 7375 879  
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.fi

### Epilepsialiitto ry\*

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

### Hengityслиitto Heli ry\*

Janne Haarala,  
liikunnan suunnittelija  
Hämeenkatu 15 B, 4. krs, PL 832,  
33101 Tampere  
puh. 020 757 5104  
janne.haarala@hengityслиitto.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  
Hämeenkatu 13 B 4. krs, 33100 Tampere  
puh. 050 383 0236  
aino.hokkanen@mtkl.fi

### Psoriasisliitto-Psoriasisförbundet ry

Marja Lindroos, järjestösuunnittelija  
Fredrikinkatu 27 A 3, 00120 Helsinki  
puh. 09 2511 9015 ja 040 502 7281  
sonja.backman@psori.fi

### Suomen CP-liitto ry\*

Sari Turunen, liikuntasuunnittelija  
Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki  
puh. 044 3533 404  
sari.turunen@cp-liitto.fi

### Suomen Diabetesliitto ry

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

### Suomen Mielenterveysseura ry

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

### Suomen MS-liitto ry\*

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

### Suomen Nivelyhdistys ry

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

### Suomen Parkinson-liitto ry\*

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

SoveLin  
jäsenjärjestöt ja  
niiden noin 1 200  
paikallisyhdistystä  
ovat aktiivisia liikunnan  
toimijoita ja oman  
jäsenistönsä liikunnan  
asiantuntijoita.

### 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 31, 20100 Turku  
puh. 040 553 1941  
pirjo.ailanto@selkaliitto.fi

### Suomen Sydänliitto ry\*

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

\* Järjestö saa opetusministeriöstä  
toiminta-avustusta liikuntaan.



SOVELTAVA LIIKUNTA  
SOVELI RY

www.sove.fi