



Virpi Pennanen valittiin SoveLin uudeksi suunnittelijaksi

Raisiolainen fysioterapeutti ja liikunnanohjaaja **Virpi Pennanen**, 38, on aloittanut vastikään SoveLin suunnittelijana. Paikkaa haki kolmisenkymmentä alan ammattilaista.

Virpi esittäytyy SoveLi-infon lukijoille:

”Aloitan avoimin mielin suunnittelijan työt SoveLissa. Tavoitteeni on olla yksi vahva lenkki SoveLin ketjussa. Avoimuus, rohkeus, iloisuus ja ennakkoluulottomuus kuvaavat minua, toivon että niistä on paljon apua uudessa tehtävässäni.

Monipuolinen työkokemus ja koulutustausta antavat varmuutta kiperiinkin tilanteisiin.

Kahden kouluikäisen lapsen äitinä työn ulkopuolelle jäävä aika täyttyy lapsiin, lasten harrastuksiin ja kotiin liittyvistä tehtävistä sekä vuodenaikojen mukaan harrasteliikkumisesta. Kilpaurheilusta olen siirtynyt verkkaisempaan menoon tavoitteenani kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpito ja lisääminen. Harrastelajivalikoimassani ovat muiden muassa hiihto, laskettelu, kävely, bodybalance ja ulkoilu. Harrastan myös vapaaehtoistyötä toimimalla Vanhempainyhdistys Kytkimessä ja MLL Raisiossa. Lisäksi ohjaan vammaisliikuntaa kerran viikossa Raisiossa.

Ylä-Savo on kotiseutuani ja siellä suunnalla vierailaan muutamia kertoja vuodessa. Juuret ovat jokaiselle tärkeitä, myös minulle. Savokarjalaisuus, myönteinen elämänsäsenne ja liikunnallisuus on peritty vanhemmiltani.

Työssä tärkeää on: tavoitteellisuus, kriittisyys, optimistisuus, realismi, asiakaslähtöisyys, tulevaisuuslähtöinen ajattelutapa, yhteistyö, kehittäminen ja kehittyminen. Oman käden jälki



Tilaa SoveLi-Info

- Uutiskirje SoveLi-info ilmestyy 6 kertaa vuodessa ja se sisältää ajankohtaista asiaa soveltavasta ja terveyttä edistävästä liikunnasta sekä SoveLin toiminnasta.
- Uutiskirje on suunnattu ensisijaisesti SoveLin jäsenjärjestöille ja niiden paikallisyhdistyksille, mutta kaikki kiinnostuneet voivat liittyä jakelulistalle.
- Tiedotteet, listalle liittymiset ja siltä poistumiset: toimitus@soveli.fi
- Seuraava info ilmestyy maaliskuussa.
- Tekstejä saa lainata lähteen ”SoveLi-info” mainiten.

on myös aina mukava nähdä vaikkapa pitkällä aikajanelä.”

SoveLissa työskentelevät suunnittelijan lisäksi toiminnanjohtaja, tiedottaja ja projektipäällikkö.

Virpi Pennanen:

- Valmistui liikunnanohjaajaksi Lapin urheiluopistosta vuonna 1996 ja fysioterapeutiksi (AMK) Savonia-ammattikorkeakoulusta Kuopiosta vuonna 2001.
- Siirtyi SoveLin suunnittelijan tehtävään Kaarinan kaupungin erityisliikunnan suunnittelijan toimesta, jota hän on hoitanut vuodesta 2003 alkaen.
- On työskennellyt fysioterapeuttina Maskun Neurologisessa Kuntoutuskeskuksessa ja Vakka-Suomen Lääkärikeskuksessa.
- Hänellä on runsaasti kokemusta myös erilaisista loma-, liikunnan- ja vapaa-ajanohjaajan tehtävistä.

TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI



Heidi Hölsömäki

SoveLi on painattanut vaikuttamisteesistä esitteen jäsenjärjestöjen ja paikallistoimijoiden käyttöön. Esitettä postitetaan jäsenjärjestöille ja sitä voi tilata lisää SoveListasta. Esite saatavilla myös pdf-muodossa osoitteessa: www.soveli.fi > Materiaalisalkku

SoveLi julkaisi teesit soveltavan liikunnan turvaamiseksi

Nyt on vaikuttamisen aika! SoveLi on työstänyt yhdessä jäsenjärjestöjensä kanssa kolme teesiä soveltavan liikunnan turvaamiseksi:

Teesi 1

Soveltavan liikunnan jatkuvuus on turvattava – tavoitteena järjestöjen yhdenvertaisuus.

Teesi 2

Soveltava liikunta edellyttää yhteistyötä liikuntatoimijoiden kesken.

Teesi 3

Liikunnan toimijoiden ja sosiaali- ja terveystoimen yhteistyö saumattomaksi.

Jotta teesit saadaan eteenpäin ja toimenpideohjelmiin, tarvitaan paljon tiedottamista ja mahdollisuutta keskusteluun teeseistä. Toivomme aktiivisuutta myös paikallisilta toimijoilta tämän tehtävän toteuttamisessa. SoveLi käynnisti teesien jakelun luovuttamalla teesit valtion liikunta-neuvoston erityisliikunnan jaostolle 8.12.2011.

Jäsenjärjestöt vastaavat omasta yhdistysjake-lustaan. Järjestöt saavat jakoon myös päivitetyn yleisesitteen, jossa kuvataan tiiviisti SoveLin ja jäsenjärjestöjen liikunnan kenttää.

Teksti ja lisätietoa: SoveLin ts. toiminnanjohtaja **Reetta Kettunen**, puh. 040 511 5941

Peltovuori edustaa SoveLiä terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmässä

SoveLin puheenjohtaja, Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja **Timo Peltovuori** on valittu SoveLin edustajana valtakunnalliseen Terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmään. Hänen henkilökohtaisena varajäsenenään toimii johtaja **Janne Juvakka** Suomen sosiaali ja terveys SOSTE ry:stä.

Kaksi kertaa vuodessa kokoontuvaan laajennettuun ohjausryhmään valittiin jäseneksi liikunta-asiantuntija **Annukka Alapappila** Suomen Sydänliitosta. Sydänliitto on yksi SoveLin jäsenjärjestöistä.

Ohjausryhmää hallinnoi sosiaali- ja terveysministeriö yhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa. Puheenjohtajina toimivat STM:n johtaja **Taru Koivisto** ja OKM:n ylijohtaja **Riitta Kaivosoja**. Ohjausryhmä korvaa edellisellä hallituskaudella toimineet kaksi neuvottelukuntaa: terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunnan ja liikunnan edistämisen neuvottelukunnan.

Ohjausryhmän keskeisiä tehtäviä ovat:

- linjata **Jyrki Kataisen** hallitusohjelman pohjalta terveyttä edistäviä toimenpiteitä ja seurata niiden toteutumista.
- kartoittaa terveyttä edistävään liikuntaan liittyvää lainsäädäntöä ja
- tehdä tarvittaessa esityksiä ja lakialoitteita.

Lisäksi ohjausryhmä

- tekee poikkihallinnollista yhteistyötä koskevia uusia avauksia,
- yhdenmukaistaa terveysliikuntasuosituksia ja
- lisää tiedotusta alan määrärahoista, hyvistä käytännöistä ja eri toimijoiden yhteistyöstä.

TEKSTI REETTA KETTUNEN

Lisätietoa ohjausryhmän tehtävistä ja kokoonpanosta esimerkiksi sivulta: www.minedu.fi/OPM/> Tiedotteet (13.1.2012)



Timo Peltovuori



Annukka Alapappila



Timja Saarela

Liikkeelle-kouluttajakoulutukseen osallistui joulukuussa innostunutta väkeä. Takarivissä vasemmalta: Kirsi Forsell, Margit Eerola, Marja Rönkkö, Virpi Pennanen, Jaana Hoti, Arja Liemula, Sari Kivimäki ja Juha Laukka. Eturivissä Ursula Haapanen, Pirkko Pello, Hanna Järvinen, Arja Palonen, Helena Pietilä ja Sari Pekkala. Heidän lisäksi kouluttajiksi ovat ryhtyneet Ismo Linnus, Terhi Turunen ja Pia Nykänen.

Liikkeelle-kouluttajaverkoston 17 kouluttajaa ryhtyvät toimeen

SovelLi kokoaa kolmevuotisessa Kove-hankkeeseen valtakunnallista kouluttajaverkostoa soveltavan liikunnan tueksi. Hankkeen ensimmäiseen kouluttajakoulutukseen Pajulahdessa 2.–4.12.2011 osallistui 14 Liikkeelle-kouluttajaa.

Kouluttajat perehtyivät SovelLin toimintaan, jäsenjärjestöihin ja etenkin Liikkeelle-peruskoulutukseen. Pääsimme myös harrastamaan geokäteilyä ja tutustumaan soveltavan liikunnan apuvälineisiin: www.valineet.fi

Kaikkiaan kouluttajia on nyt 17. Intoa puhkuen Liikkeelle-kouluttajat odottavat pääsyä toistamiseen toteuttamaan Liikkeelle-koulutuksia – ja osa on jo ollutkin mukana kouluttamassa yhdistysten liikuntavastaavia.

Jatkotapaamisia kouluttajaverkostolla on vuosittain. Virtuaalisena kohtauspaikkana toimii kouluttajaverkoston wiki-sivusto, jota rakennetaan kouluttajien kanssa yhdessä.

TEKSTI TINJA SAARELA

KOULUTUSTA

Bongaa lähin Liikkeelle-koulutus ja tule luomaan liikunnan verkostoja

Paikallisyhdistysten liikuntavastaaville ja liikuntatoiminnasta kiinnostuneille tarkoitettuja Liikkeelle-koulutuksia on tänä vuonna entistä runsaammin! Tartu tilaisuuteen, jos huomaat, että koulutusta on nyt tarjolla lähipaikkakunnallasi.

Liikkeelle-peruskoulutus, 14 tuntia

Koulutus tarjoaa eväitä yhdistyksen liikuntatoiminnan käynnistämiseen ja suunnitelmalliseen toteuttamiseen teorian ja käytännön avulla.

- Porvoo 25.–26.2.2012
- Ikaalinen + Hämeenkyrö 10.–11.3.2012
- Ilmajoki 16.–17.3. (pe-la)
- Kerava, Järvenpää + Tuusula 8.–9.9.2012
- Seinäjoki 6.–7.10.2012
- Akaa 13.–14.10.2012
- Oulu 20.–21.10.2012
- Mikkeli 10.–11.11.2012
- Salo 17.–18.11.2012



Liikkeelle yhdessä -jatkokoulutus, 14 tuntia

Koulutuspäivien aikana mietimme liikunnan järjestämisen mahdollisuuksia sekä yhteistyömuotoja muiden yhdistysten, liikuntaseurojen ja kunnan kanssa.

- Helsinki 3.–4.3.2012

Liikkeelle-virikepäivä, 3–7 tuntia

Virikepäivä tarjoaa virikkeitä yhdistysliikunnan monipuolistamiseen. Päivän aikana tutustumme sovellettuihin liikuntamuotoihin, kuten tasapainoharjoitteluun, eri tanssimuotoihin ja pelisoveluksiin. Päivän avulla yhdistys voi myös tehdä tunnetuksi omaa liikuntatoimintaansa!

- Turku 2.3.2012

Liikkeelle-kehittämispäivä, 7 tuntia

Kehittämispäivä tarjoaa pontta yhdistyksen liikuntatoiminnan kehittämiseen. Löydät toiminnasta uusia puolia ja voit oppia ajattelemaan liikunnasta uudella tavalla. Päivän aikana perehdymme paikallisyhdistyksen liikuntatoiminnan kehittämistä tukevaan ITE-menetelmään. Sen

avulla mietimme, missä olemme onnistuneet ja mitä voisimme kehittää tulevaisuudessa.

- Kuopio (ajankohta auki)

Tilauuskoulutus

Tilauuskoulutuksia voivat tilata Soveliin jäsenjärjestöt, paikallisyhdistykset, kunnat ja muut toimijat. Kysy tarpeidesi pohjalta räätälöityjä koulutuksia!

- Liikkeelle-peruskoulutus/Psoriasisliitto, Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola 5.5.2012

Koulutusten osallistujahinnat vaihtelevat paikakunnasta riippuen. Soveli toteuttaa Liikkeelle-koulutuksia yhteistyössä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n kanssa. Koulutukset hyväksytään osaksi Suomen Kuntoliikuntaliiton ja SLU-alueiden Liikuttaja-koulutuskokonaisuutta.

Lisätiedot: Projektipäällikkö **Tinja Saarela**, puh. 050 430 8251, tinja.saarela@soveli.fi

! HUOM: Koulutusesitteet ja mahdolliset muutokset sivulla: www.soveli.fi/koulutus



Sari Kivimäki



Tinja Saarela

Yläkuvassa Pauli Katajisto Tampereen Parkinson-yhdistyksestä ja kouluttaja Arja Palonen kurrottavat palloa tasapainoradan pallo kiertää -tehtävässä Tampereen Liikkeelle-peruskoulutuksessa 21.1.2012.

Vasemmalla Raija Hannonen Pirkanmaan AVH-yhdistyksestä ja kouluttaja Margit Eerola tekevät tasapainoradan kaivopumppu -tehtävää samassa koulutuksessa.



Tilaisuuksia SoveLin jäsenjärjestöille

SoveLi tarjoaa jäsenjärjestöilleen erilaisia yhteistyö- ja koulutustilaisuuksia. Kalentereihin kannattaa jo varata seuraavat tapahtumat:

SoveLin koulutustori – työkokous jäsenjärjestöjen liikunnan koulutusten parissa toimiville 18.4.2012.

Koulutustori on tarkoitettu SoveLin jäsenjärjestöjen liikuntakoulutuksia toteuttaville työntekijöille. Tavoitteena on liikunnan koulutusyhteistyön lisääminen. Päivän aikana vaihdetaan koulutuskokemuksia, pohditaan eri kouluttajien rooleja ja mietitään yhteistyötä.

Lisätieto: virpi.pennanen@soveli.fi

Liikunnan ITE-itsearviointimenetelmän koulutustilaisuus tiistaina 24.5.2012

Tilaisuus on tarkoitettu järjestöjen liikunnan yhteishenkilöille, erityisesti niille, jotka eivät olleet viime vuonna ITE-koulutuksessa.

Lisätieto: virpi.pennanen@soveli.fi

SoveLin järjestöpäivät to–pe 7.–8.6.

Vuosittaiset järjestöpäivät on tarkoitettu SoveLin luottamushenkilöille, jäsenjärjestöjen liikunnan yhteishenkilöille, toiminnanjohtajille ja muille liikunnan parissa toimiville.

Lisätieto: virpi.pennanen@soveli.fi

Liikkeelle-kouluttajapäivät kouluttajaverkostolle pe-su 30.11.–2.12.2012

Lisätieto: tinja.saarela@soveli.fi

Muista myös alan tärkeä tilaisuus:

Valtakunnallinen Erityisliikunnan symposio tiistaina 29.5.2012 (ks. sivu 8)

Lisätieto: reetta.kettunen@soveli.fi

SoveLin muut kokoukset ja menot on koottu uutiskirjeen lopussa olevaan kalenteriin.

HUOM! SoveLin hallituksen ja työryhmien kokoukset löytyvät myös kotisivulta (www.soveLi.fi) klikkaamalla etusivujen poimintojen ”Kokouskalenteri”-linkkiä.



Osku Kuutammo

Liikuntakeskus Pajulahdessa voi ensi syksystä lähtien yhdistää vammaisurheilun ja lukio-opinnot.

Pajulahti yhdistää lukion ja vammaisurheilun

Liikuntakeskus Pajulahti ja Koulutuskeskus Salpauksen lukio Nastolassa mahdollistavat valmennuksen ja opiskelun yhdistämisen huippu-urheilun vaatimalla tavalla. **Haku Suomen ensimmäiseen vammaisurheilulukioon tapahtuu 16.3. käynnistyvässä yhteishaussa.**

Liikuntakeskus Pajulahti tarjoaa loistavat olosuhteet vammaisurheilun, yleisurheilun, judon, painin ja tenniksen valmentautumiseen. Ammattivalmentajien johdolla nuori urheilija saa laadukasta valmennusta hyväntasoisissa harjoitusryhmissä.

– Tavoitteenamme on, että Pajulahdessa aloittaa vuosittain 15–20 lukion ja vammaisurheilun yhdistävää opiskelijaa. Ensi syksyllekin olemme jo saaneet ilahduttavan paljon kyselyjä, Pajulahden valmennuskeskuksen johtaja **Mikko Levola** kertoo.

Opintoihin sisältyvää urheiluvalmennusta on päivittäin 2–4 tuntia. Pajulahdessa urheilijoilla on mahdollisuus hyödyntää valmennuksen eri tukipalveluja. Lisäksi urheilija voi illalla harjoitella oman ohjelman mukaan tai ohjatuissa harjoituksissa painissa, judossa ja tenniksessä. Koulutuksen hinta ei ole vielä varmistunut, mutta Levolan mukaan se sijoittuu samalle tasolle muiden urheilulukoiden kanssa.

TEKSTI TARU SCHRODERUS



AVUSTUKSIA



Jaana Teräväinen

Porilainen Päivi Miettinen ja lappeenrantalainen Tarja Haltsonen kisasivat viime syksynä Suomen CP-liiton 25-vuotisbocciaturnauksessa.

Soveltavan liikunnan järjestöavustukset pysyvät lähes ennallaan

Soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun valtionavustukset pysyivät viimevuotisella tasolla. Korotusta tuli Suomen CP-liitolle 5 000 euroa ja Suomen Kuurojen Urheiluliitolle 25 000 euroa. Yhteensä soveltavaan liikuntaan ja vammaisurheiluun myönnettiin 3 625 000 euroa. Tästä SoveLin ja sen jäsenjärjestöjen osuus on 545 000 euroa.

Valtion tuki liikuntajärjestöille on tänä vuonna 1,1 miljoonaa euroa viimevuotista enemmän. Suurin osa lisätuesta on SLU:n kautta jaettavaa uutta seuratukea, joka kohdennetaan vähävaraisten perheille.

Liikuntatoimintaa tuetaan veikkausvoittovaroista yhteensä 42,42 miljoonalla eurolla. Avustusta sai yhteensä 124 järjestöä. Lajiliittojen saama tuki

kasvoi viime vuodesta 4,7 prosenttia ja muiden liikuntajärjestöjen saama tuki puoli prosenttia.

Tarkat tiedot liikuntajärjestöjen toiminta-avustuksista sivulla: www.minedu.fi > Liikunta > Liikuntapolitiikka > Avustukset

TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI

Vähävaraisten lasten liikuntaan miljoona lisäeuroa

Onko yhdistyksesi jäsenkunnassa vähävaraisia perheitä ja olisiko teillä kiinnostusta kehittää tämän kohderyhmän liikuntaa esimerkiksi yhteistyössä urheiluseurojen kanssa?

Urheilu- ja kulttuuriministeri **Paavo Arhinmäki** on myöntänyt vähävaraisten harrastusmahdollisuuksien kehittämiseen miljoonan euron lisätuen, jotta entistä useampi lapsi tai nuori voi tulla mukaan urheiluharrastukseen tai jatkaa harrastamistaan urheiluseurassa.

Hanketuen tavoitteena on tukea seuroja ideoimaan ja toteuttamaan malleja, joilla vähävaraisten perheiden harrastus- ja kilpaurheilullinen osallistuminen on mahdollista. Lisäksi seuraverkostoituvat paikallisesti muiden toimijoiden kanssa. Kehittämisprosessiin valitaan 10–30 seuraa ja haettava tuki on 5 000–30 000 euroa / seura. Lisätiedot Nuoresta Suomesta: kehityspäällikkö Riikka Lahti, riikka.lahti@nuorisuomi.fi, puh. 044 544 0656

Hakulomake: www.seuratuki.fi > Vähävaraisten harrastusmahdollisuuksien kehittäminen

Seuratuki koskee myös kansanterveysyhdistyksiä – HAKU PÄÄTTY 15.3.

Muistathan, että SoveLin jäsenjärjestöjen paikallisyhdistykset voivat hakea seuratukea liikuntatoimintansa kehittämiseen! Nimestään huolimatta seuratuki on tarkoitettu myös paikallisyhdistyksille, jotka vastaavat kolmannella sektorilla oman diagnoosiryhmänsä liikunnasta ja sen kehittämisestä.

Toiminnallista seuratukea voi hakea lasten ja nuorten urheiluun TAI aikuisten terveyttä edistävään liikuntaan. Merkitse hakulomakkeeseen



SOVELTAVA LIIKUNTA SOVELI RY

lajiliitoksesi ”Soveltava Liikunta SoveLi ry” (kohta 35). Hakuaika päättyy 15.3.2012.

Neuvoja hakemiseen saa esimerkiksi oman SLU-alueesi terveystoiminnan kehittäjältä, kunnan liikuntatoimesta tai Kuntoliikuntaliiton järjestöliikunnan päälliköltä **Eerika Laalo-Häikiöltä**:
eerika.laalo-haikio@kunto.fi, puh. 040 593 2487

Hakulomakkeet ja -ohjeet: www.seuratuki.fi
SLU-alueiden yhteystiedot: <http://www.slu.fi/yhteystiedot/jasenjarjestot2/>



Timo Nieminen / Kello

Jyväskylän Mielenterveysyhdistys Kello ry on kehittänyt liikuntatoimintaansa KKI-tuen avulla. Kuvassa puheenjohtaja Ilkka Rautiainen ampuu jousella Kokeillen kuntoon -ryhmän tapaamisessa.

KKI-hanketukea aikuisten liikuntaan – hakuaikaa maaliskuun loppuun

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma jakaa taloudellista tukea paikallisille toimijoille, jotka järjestävät aloittelijoille sopivaa liikuntaa sekä kehittävät keinoja houkutella terveytensä kannalta liian vähän liikkuvaa aikuisväestöstä säännöllisen liikuntaharrastuksen pariin. KKI-ohjelman paikallishankkeita on vuosien mittaan syntynyt eri puolilla Suomea yli 800. Hankkeiden tavoitteena on madaltaa yli 40-vuotiaiden kynnyksiä liikuntaharrastuksen aloittamiseen tarjoamalla heille esimerkiksi säännöllistä, ohjattua ryhmäliikuntaa, eri lajien starttikursseja tai ohjaajien koulutusta.

Painopisteenä vuonna 2012 ovat viime vuotiseen tapaan fyysisesti huonokuntoiset miehet ja painonhallintaan liittyvät liikunta- ja ravitsemusmallit. Uutena on siirtyminen sähköiseen hakujär-

jestelmään. Hakulomake täytetään ja lähetetään sekä sähköisesti että paperisena. Hanketuen hakulomake avautuu: <https://lomakkeet.likes.fi/>
Käynnissä oleva haku päättyy 31.3.2011. Tuki on käytettävä 2012 vuoden loppuun mennessä (toinen hakuaika 30.9.2012 ja tuki on käytettävä 2013 marraskuuhun mennessä).

KKI-ohjelman tukimuodoista antaa lisätietoja elina.tarkiainen@likes.fi, puh. 050 4414025.

TEKSTI TINJA SAARELA

HUOM: KKI:ltä voi hakea rahoitusta myös liikunnan yleisiin projekteihin, liikunnan edistämiseen ja projektikohtaisiin erityisavustuksiin. Näissä hakuaikaa ei ole rajattu.

Lisätietoja KKI:n sivuilta: www.kki.likes.fi
Lue myös juttu avustuksista Soveli-lehdestä 2/2012 otsikolla: ”Avustuksista pontta liikuntaan”

TIETOA JAKOON



Tilaa maksutta käyttöösi: Liikunta sopii jokaiselle -juliste

Tilaa yhdistyksellesi tai oppilaitoksesi uusi maksuton Liikunta sopii jokaiselle -juliste viestimään liikunnan iloa ja soveltuvuutta jokaiselle! A3-kokoinen juliste on maksuton. SoveLi perii toimituskulut yli 5 kappaleen lähetyksistä.

Tilaukset: **Sari Heinonen**, sari.heinonen@liiku.fi tai netistä: www.soveli.fi/arkisto/tilaukset/

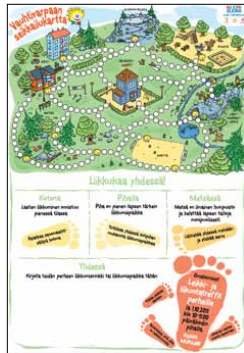


SoveLin jäsenjärjestöjen liikuntatoiminta pähkinänkuoressa – lataa esittelydiat!

Lataa SoveLin kotisivuilta itsellesi, yhdistyksesi tai oppilaidesi käyttöön koottua tietoa järjestöjen liikuntatoiminnasta. Kaikki SoveLin 17 jäsenjärjestöä kertovat kuluvan vuoden liikuntatoiminnastaan 1–3 dialla. Powerpoint-esityksen ”Järjestöjen soveltavaa liikuntaa 2012” voi ladata SoveLin kotisivujen materiaalisalkusta tai Tule liikkumaan -pääsivulta: www.soveli.fi/tule-liikkumaan/

Perheliikuntaverkoston -julistetta yhä saatavilla

Perheliikuntaverkoston tuottamia Varpaat vauhtiin seikkailukartta -julisteita on vielä saatavilla. Tilaa yhdistyksenne perheiden ja lasten liikuntatoimintaa innostamaan Vauhtivarpaan seikkailukartta, jonka avulla lapset voivat seurata omaa liikkumistaan ja tutkia lähiympäristön liikkumismahdollisuuksia. Toimituskulut peritään yli 5 kappaleen lähetyksistä. Tilaukset: Sari Heinonen, sari.heinonen@liiku.fi tai netistä: www.soveli.fi/arkisto/tilaukset/



Kerro perheiden liikunnasta perheliikuntaverkoston sivuilla

Perheliikunta.fi -sivulla julkaistaan vinkkejä ja kertomuksia kaikenlaisten perheiden liikuntaan. Jaa omat tai yhdistyksesi kokemukset siitä, miten perheen liikunta onnistuu myös silloin, kun jollakulla perheenjäsenistä on vamma tai sairaus. Voit myös vinkata järjestönne perheliikuntapahtumista. Katso vaikkapa malliksi juttu Pääkaupunkiseudun dysfasiayhdistyksen perheliikunnasta: www.perheliikunta.fi > (uutinen 12.12.2011)

Lähetä juttuideasi tai aineistosi SoveLin edustajalle: veijo.kivisto@aivoliitto.fi tai tiedottajalle: heidi.holsomaki@soveli.fi

VERKOSTOUUTISIA

Erityisliikunnan symposio kutsuu alan ammattilaisia 29. toukokuuta

Laajapohjainen Erityisliikunnan symposio kutsuu kunnissa ja järjestöissä toimivia koolle 29.5.2012 Helsinkiin. Päivän otsikkona on: Yhdessä vai erikseen – kunnilla ja erityisliikunnalla samat kysymykset?

Symposion tarkoituksena on arvioida erityisliikunnan nykytilaa, huomoida kuntien valtionosuusperusteisen erityisliikuntatoiminnan työn tuloksia ja luoda pohjaa työn kehittämiseksi. Lisäksi symposiossa käsitellään erityisliikunnan ja muun liikuntakulttuurin yhteistoiminnan edistämistä. Symposio toimii välitappina vuoden 2010 Erityisliikunnan päivien suositusten toteutumisen seurannassa ja seuraavien vuoden 2014 Erityisliikunnan päivien suuntaamisessa. Tilaisuuden järjestää Liikuntatieteellinen Seura LTS yhteistyössä eri toimijoiden, kuten SoveLin kanssa.

Lähde ja lisätietoa: www.erityisliikunta.fi

Yhdessä vai erikseen – kunnilla ja erityisliikunnalla samat kysymykset?

Erityisliikunnan symposio kunnissa ja järjestöissä toimiville

Marina Congress Center, Helsinki
29.5.2012

lisätietoja: www.erityisliikunta.fi järjestäjä: Liikuntatieteellinen Seura



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY

Valtimosairauksien ehkäisemiseen käynnistyi laaja yhteishanke

Aivoliitto, Diabetesliitto ja Sydänliitto käynnistivät vuoden alussa Raha-automaattiyhdistyksen tuella laajan Yksi elämä -hankekokonaisuuden. Yksi elämä -hankkeiden tavoitteena on valtimo-terveyden edistäminen siten, että ihmiset tahtovat edistää omaa terveyttään ja tietävät saavansa tarvittaessa hyvää hoitoa.

Hankekokonaisuus sisältää useita osahankkeita, jotka ajoittuvat vuosille 2012–2017. Liikunnasta on suunnitteilla oma osahankkeensa. Tarkoituksena on vaikuttaa yksittäisiin kansalaisiin, yhteisöihin, terveydenhuoltoon ja koko yhteiskuntaan siten, että kansan terveys paranee. Lisätietoa:

Aivoliitto, projektipäällikkö **Marika Railila**,
040 543 7287, marika.railila@aivoliitto.fi

Diabetesliitto, projektipäällikkö **Sari Koski**,
050 310 6600, sari.koski@diabetes.fi

Sydänliitto, terveysjohtaja **Marjaana Lahti-Koski**,
050 359 1211, marjaana.lahti-koski@sydanliitto.fi

TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI

Ota sinäkin kantaa: Miten saamme lisää liikkujia?



Suomen liikunnan ja urheilun yhteisö kehittää seuratoiminnan laatua osana SLU:n visiotyötä. Yhteinen tavoitteemme on: ”Olemme maailman liikkuvin urheilukansa – 2020”. Soveltavassa liikunnassa paikallisesta seuratoiminnasta vastaavat pitkälti kansanterveys- ja vammaisyhdistykset. Nyt onkin aika aktivoitua: Miten sinä aiot edistää visiota omassa yhdistyksessäsi tai paikkakunnallasi?

Yhteisen kehittämistyön vetäjänä toimii **Sirpa Korkatti**, joka toivoo ideoita ja ajatuksia myös soveltavan liikunnan näkökulmasta. Mitä tarvitaan, jotta myös vammaiset, pitkäaikaissairaat tai sairausuhan alla olevat voisivat liikkua entistä enemmän? Lähetä toiveesi SoveLin ts. toiminnanjohtajalle **Reetta Kettuselle**, niin välitämme ne eteenpäin: reetta.kettunen@soveli.fi

Lisätietoa kehittämistyöstä: www.slu.fi
(Ajankohtaista-tiedote tulevaisuusfoorumeista
13.2.2012) TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI



Yhdistystoimija: Järjestääkö yhdistyksesi liikuntaa varttuneelle väelle?

Ikäinstituutin koordinoiman valtakunnallisen Voimaa vanhuuteen -ohjelman kolmas haku kiinnosti kuntia. Hakemuksia saatiin kaikkiaan 18, joista 7 kohdentui yhteistoiminta-alueelle tai useampaan kuntaan. Valituiksi tulivat: Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin alue Eksote (Lemi, Luumäki, Parikkala, Rautjärvi, Ruokolahti, Savitaipale, Taipalsaaari), Kouvola, Lahti, Pieksämäki ja Valkeakoski.

Valitut kunnat sitoutuvat kolmen vuoden ajan juurruttamaan uusia terveysliikunnan toimintatapoja alueensa vanhusten hyvinvoinnin parantamiseksi.

Paikallisia yhdistyksiä toivotaan ja kutsutaan mukaan lisäämään ikäihmisten terveysliikuntaa niin uusilla kuin aiemminkin mukaan tulleilla paikkakunnilla (ks. kartta yllä).

Ohjelmassa on kaikkiaan mukana 38 kuntaa ja sen toteuttamista tukevat Raha-automaattiyhdistyksen lisäksi opetus- ja kulttuuriministeriö sekä sosiaali- ja terveysministeriö. Lisätietoa uusituilla verkkosivuilla: www.voimaavanhuuteen.fi

TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI



TUTKITTUA

Väitös ikääntyneiden liikunnasta ja mielenterveydestä

Yhteys ikääntyneiden liikunnan ja mielenterveyden välillä on luultua heikompi. Näin toteaa perjantaina 17.2.2012 väittelevä terveystieteen maisteri **Inka Pakkala** gerontologian ja kansanterveyden väitöskirjassaan. Pakkala tarkasteli väitöstutkimuksessaan ikääntyneiden henkilöiden masentuneisuudelle altistavia varhaisia riskitekijöitä kaksosaineistossa, jossa tutkittavia on seurattu 28 vuoden ajan. Keski-ikäisen neuroottisuus lisäsi masennusriskiä, kun taas ulospäin suuntautuneisuus suojasi vanhuudessa masennukselta.

– Tulos tukee aikaisempia löydöksiä persoonallisuuden merkityksestä myöhäisemmille mielialaoireille. Kiinnostavaa oli myös havainto, jonka mukaan aikaisempi fyysinen aktiivisuus ei suojannut myöhemmiltä mielialaoireilta, Pakkala pohtii.

Yksilöllisen ja motivoivan liikuntaneuvonnan Pakkala huomasi kuitenkin vähentävän mielialaoireita niiden ikääntyneiden keskuudessa, jotka tutkimuksen alussa kärsivät lievistä masentuneisuudesta. **TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI**

LÄHDE JA LISÄTIETOA:

<https://www.jyu.fi/ajankohtaista> > Väitösuutiset (uutinen 8.2.2012)

Opinnäytetyö ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta

Fysioterapeutti **Johanna Savolainen** on tehnyt opinnäytetyön ”Ryhmävoimaa! – Liikuntaneuvontaryhmä Parkinsonin tautia sairastaville ja aivoverenkiertohäiriön sairastaneille” Satakunnan ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelmaan (2011). Työtä varten hän suunnitteli ja toteutti Porissa valmentavaa ohjaustyyliä painotava liikuntaneuvonnan pilottiryhmän. Savolainen toteaa, että tulevaisuudessa on tarvetta tämän tyyppisille ryhmille, sillä väestön ikääntyessä odotetaan Parkinsonin tautia sairastavien ja aivoverenkiertohäiriöiden lisääntyvän. Ryhmämuotoinen toiminta tuottaa säästöjä yhteiskunnalle,

mutta ryhmäkoon pysyessä riittävän pienenä mahdollistaa se osallistujien huomioinnin myös yksilöinä. Opinnäytetyö liittyy Ryhmävoimaa! -hankkeeseen (2010–2012), jossa kehitetään ja levitetään ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa erityisryhmille. Hanketta hallinnoi Suomen Parkinson-liitto ry yhdessä Aivoliitto ry:n kanssa.

TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI

Opinnäytetyö on pdf-muodossa ammattikorkeakoulujen julkaisuarkistossa: www.theseus.fi

! HUOM! SoveLi julkaisee kotisivujen uutisissa lääkäriseura Duodecimin liikunta-aiheisia tutkimusuutisia: www.soveli.fi

AINEISTOJA

Alan perusteos nyt saatavilla: Soveltava liikunta -käsikirja

Odotettu alan perusteos kokoaa yhteen soveltavan liikunnan (erityisliikunnan) keskeiset periaatteet ja toimintatavat. Teokseen on tiivistetty selkeästi alan viimeisin tutkimustieto ja kehitys, jossa tavoitteena on kaikille avoin liikunta ja urheilu.



Soveltava liikunta on perusoppikirja liikunta- ja terveysalan opiskelijoille sekä käsikirja alan ammattilaisille, kuten liikunnanopettajille, -ohjaajille ja fysioterapeuteille. Teos tarjoaa vinkejä ja tietoa myös harraste- ja vertaisohjaajille sekä vanhemmille ja liikkujille. Siinä esitellään laajasti liikunnan vaikutuksia eri sairauksissa ja vammoissa sekä eri liikuntamuotojen soveltamismahdollisuuksia. Valokuvat havainnollistavat hyvin soveltamista ja keventävät lukemista.

Soveltava liikunta. **Pauli Rintala, Terhi Huovinen, Satu Niemelä**. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168. 527 s. Hinta 40–60 euroa (+toimituskulut). Tilaukset ja lisätiedot: tuula.valli@lts.fi

TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI



Raportti kuntien terveyttä edistävästä liikunnasta

Kunnossa kaiken ikää -ohjelman julkaisemassa raportissa kuvataan kuntien terveysliikunnan tilaa vuonna 2010. 16-sivuisen julkaisu nostaa esiin keskeisimmät toimenpiteet kuntien terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseksi. Tiedot perustuvat kuntien liikuntatoimille tehtyyn tiedonkeruuseen vuonna 2010. Tiedonkeruu toteutettiin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen koordinoimana, yhteistyössä OKM:n liikuntayksikön, Suomen Kuntaliiton ja Kunnossa kaiken ikää -ohjelman kanssa. Kunta-kohtaisia tietoja voi tarkastella maksuttomassa TEA-viisari-verkkopalvelussa. Terveyttä edistävä liikunta kunnissa vuonna 2010 – TEAviisari (2011). Toim. **Noora Moilanen**. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 250. TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI



Tilaukset: www.kki.likes.fi > Materiaalit > Maksuton KKI-materiaali

Valtion liikuntaneuvosto tilasi kokonaisnäkömyksen terveysliikunnasta

Valtion liikuntaneuvosto on selvittänyt valtion liikuntahallinnon merkitystä terveyttä edistävän liikunnan kokonaisuudessa. Raportissa esitetään kokonaisnäkömyksen terveyttä edistävän liikunnan toteuttajista sekä selvitetään keskeisten hallinnonalojen käsityksiksi terveyttä edistävän liikunnan tavoitteista ja tehtävistä. Selvityksen päähuomio kohdistuu julkiseen hallintoon. Kansalaisjärjestöjen toimintaa käsitellään luvussa 5.

Valtion liikuntahallinto terveyttä edistävän liikunnan kokonaisuudessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2012:1. Yhteisjulkaisu Liikuntatie-teollisen Seuran kanssa. **Kerkko Huhtanen, Teijo Pyykkönen**. 84 sivua. TEKSTI REETTA KETTUNEN

Julkaisu pdf:nä: www.minedu.fi/OPM/Liikunta/valtion_liikuntaneuvosto/julkaisut

Konsensuslausuma: Kohti parempaa vanhuutta

Suomalainen lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia julkaisivat 8.2.2012 konsensuslausuman, jossa pohditaan monipuolisesti vanhuuteen liittyviä tekijöitä. Lausuma on lääkärikunnan yksimielinen ja tutkimusnäyttöön perustuva käsitys hyvästä vanhuudesta ja sen edistämisestä.

Lausuman sivulta 9 alkaen esitetään liikuntaa koskevia ehdotuksia, esimerkiksi liikunta pitäisi saada kaikkien ulottuville iästä ja kunnosta riippumatta. Tähän tulisi ottaa käyttöön kaikkien tahojen voimavarat.

Vapaaehtoistyötä järjestävien tahojen pitäisi ottaa liikunta ja ulkoilu keskeiseksi toimintamuodoksi. Muistisairaille ja masentuille on järjestettävä liikuntaryhmiä ja kotiin vietäviä palveluja.

TEKSTI REETTA KETTUNEN

Lähde ja lausuma pdf-muodossa: www.terveysportti.fi/kotisivut/docs/f-271149680/konsensuslausuma20122.pdf

MS-tauti – käsikirja vastasairastuneelle antaa tietoa myös liikunnan soveltajille

Suomen MS-liitto on julkaissut uuden oppaan MS-taudista. Siinä kerrotaan monipuolisesti MS-taudista, sen oireista ja hoidosta sekä sairauden vaikutuksista arkeen – ja siten myös liikuntaan. Oppaassa käydään läpi keskeisiä kysymyksiä, joita vastasairastunut saattaa kohdata ensimmäisinä vuosina diagnoosin saamisen jälkeen. Opas sisältää oman lukunsa liikunnasta.

Oppaan on kirjoittanut Suomen MS-liiton asiantuntijoista muodostettu työryhmä.

MS-tauti – käsikirja vastasairastuneelle. 2011. Toim. **Minna Heikkilä**. 32 sivua.

Oppaan voi tilata viiden euron hintaan (+toimituskulut) tai tulostaa maksutta MS-liiton verkkokaupassa: www.ms-liitto.fi/ms-opas

TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI





VERKKOPALVELUJA

Varttuneiden lähiliikuntapaikoille oma sivusto

Varttuneiden lähiliikuntapaikat -sivusto esittelee liikkumisympäristöjä, joissa on otettu huomioon iäkkäiden ihmisten toimintakyky ja hyvinvointitarpeet. Ikäinstituutin julkaisema sivusto antaa suunnittelijoille ja toteuttajille tietoa ja ideoita erilaisista ratkaisuksista sekä ohjaa heitä lisätiedon lähteille. Sivustoa voivat hyödyntää myös iäkkäiden parissa toimivat ammattilaiset, vapaaehtoiset vertaisohjaajat sekä iäkkäät itse.

Lähde ja sivujen sijainti:
<http://varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi/>

Kunnon Seura -verkkolehti aikuisten liikunnan järjestäjille

Kunnon Seura -verkkolehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Se on suunnattu seurojen aktiiveille sekä liikuntaryhmien ohjaajille ja valmentajille. Myös yhdistysten aikuisliikunnan järjestäjät voivat hyötyä julkaisusta.

Kunnon seura -verkkolehden teemat käsittelevät koulutusta, aikuisliikuntaa koskevia ajankohtaisia tutkimustuloksia ja seurojen toimintaa. Lehdessä on lisäksi infoa seuratuon hakemisesta sekä tarinoita onnistuneista hankkeista.

Lajit liikuttavat -palstalta ja Treenivinkit -osiosta taas löydät hyviä treenivinkkejä. Kunnon Seura -verkkolehden kokoaa Suomen Kuntoliikuntaliitto yhteistyössä lajiliittojen kanssa.

Tilaukset: www.kunto.fi > Urheiluseuroille > Viestintä

TAPAHTUMIA

Pajulahden soveltavan talviliikunnan päivä 15.3. ja Ilo liikuttaa -kurssit

Soveltavan talviliikunnan päivä järjestetään torstaina 15. maaliskuuta 2012 klo 10.00–15.00

Nastolassa, Liikuntakeskus Pajulahdessa. Tapahtuma on osallistujille maksuton. Ohjelmaan kuuluu talviliikuntaa lumella ja jäällä: luistelua ja kelkkajääkiekkoa, potkukelkkailua, lumenveistoa, jääkolkkaa, lumikenkäilyä, lumigolfia, hiihtoa ja pulkkamäkeä.

Talviliikuntapäivä on tarkoitettu kaikenikäisille erityisryhmiin kuuluville henkilöille, heidän tukijoukoilleen ja muille asiasta kiinnostuneille. Liikuntaneuvojaopiskelijat ohjaavat ja avustavat tapahtumapisteillä.

Tapahtuman järjestelyistä vastaavat Liikuntakeskus Pajulahden liikuntaneuvojaopiskelijat ja Soveltavan liikunnan osaamis- ja resurssikeskus -hanke. Ilmoittautumiset 5.3. mennessä ja lisätiedot: **Virpi Remahl**, [virpi.remahl\(at\)pajulahti.com](mailto:virpi.remahl(at)pajulahti.com), puh. 044 7755 350.

Ilo Liikuttaa -teemakurssit liikkujille!

Muista myös Pajulahden järjestämät Ilo Liikuttaa -kurssit, jotka toteutetaan yhteistyössä eri potilasjärjestöjen kanssa. Kurseilla saat asiantuntijoiden opastusta sairautesi itsehoitoon liikunnallisoin keinoin. Vuoden kurssiohjelma: www.pajulahti.com/soveltava-liikunta

Kansanterveysjärjestöjen liikuntaa ja tapahtumia 2012

Ohessa on poimintoja SoveLin jäsenjärjestöjen tämän kevään tiedossa olevista valtakunnallisista tapahtumista. Niiden lisäksi järjestöt toteuttavat runsaasti erilaisia liikuntakursseja, -lomaa ja -koulutuksia jäsenilleen tai yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Järjestöjen liikuntatoimintaa esitellään Powerpoint-esityksessä, jonka voi ladata sivulta: www.soveli.fi/tule-liikkumaan

! **HUOM:** Liittojen paikallisyhdistykset ja kerhot vastaavat paikallisista liikuntaryhmistä ja -toiminnasta. Ota yhteyttä yhdistykseen tai kunnan liikuntatoimeen ja kysy lisää!

Aivoliitto

Vk 11 Kansainvälinen aivoviikko, järjestöjen ja kuntien yhteisiä liikuntatapahtumia
10.5. Kansainvälinen Aivohalvauspäivä, paikallisia tempauksia



Diabetesliitto

- 6.–10.2. Ilo liikuttaa -kurssi yhteistyössä
Pajulahden liikuntakeskuksen kanssa
31.3.–1.4. Diabetesyhdistysten lentopalloturnaus,
Pajulahden urheiluopisto

Epilepsialiitto

- 9.6. Epilepsiyhdistysten Kesäkisat,
Tampere

Hengityслиitto

- 6.5. Maailman Astmapäivä

Mielenterveyden keskusliitto

- 19.–20.5. Palloilulajien mestaruusturnaus,
Joensuu

Suomen MS-liitto

- 30.5. Maailman MS-päivä

Suomen Parkinson-liitto

- Vko 15 Valtakunnallinen Parkinson-viikko,
paikallisia tempauksia

Psoriasisliitto

- 3.2. Valon päivä ja Psori-viikko, paikallisia
tapahtumia
21.–22.4. ”Iloa pintaan ja liikettä niveliin” –
alueellinen koulutus, liikuntakeskus
Pajulahti, Nastola

Reumaliitto

- 14.3. Keltaisen Nauhan päivä

Selkäliitto

- 31.3.–1.4. Yhdistysten liikuntavastaavien
ja liikuntaryhmien ohjaajien
koulutuspäivät, Helsinki
5.–6.5. Meren Selkä -risteily, Helsinki-Tallinna-
Helsinki
7.–12.5. Suomen Selkäviikko, lajikoikeiluviikko
yhdistyksissä

Sydänliitto

- 15.–22.4. Sydänviikko
20.4. Pukeudu punaiseen -päivä

TOIMINNANJOHTAJALTA

Meillä on mahtava kenttäorganisaatio!



Reetta Kettunen

”Järjestöjen paikallinen tehtävä on auttaa vähemmän liikkuvia liikunnan pariin. Vastakerätyt tilastot osoittavat, että meillä on mahtava kenttäorganisaatio toteuttamassa soveltavaa liikuntaa. SoveLin jäsenjärjestöjen yhdistysten lähes 1 500 liikuntavastaavaa ja vertaisohjaajaa sekä noin 500 ammattiohjaajaa osallistuvat paikallisen liikuntatoiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. He myös ohjaavat ja kannustavat soveltavaa liikuntaa tarvitsevia heille sopiviin matalan kynnyksen liikuntapaikkoihin.

Kuluvan vuoden toiminnassa SoveLi keskittyy yhteistyöhön paikallisten toimijoiden kanssa. Liikkeelle-koulutuksen laajentaminen koko valtakuntaan onnistuu parhaiten uuden kouluttajaverkoston sekä paikallisten koulutusta tilaavien ja järjestävien tahojen kanssa. Yhdistysten yhteisen liikuntakoulutuksen kautta leviävä yhteistyömalli hyödyttää sekä kuntia liikunnan järjestäjinä että soveltavan liikunnan harrastajia. Liikuntavastaavien toiminnan tueksi tehdään parhaillaan Liikuntavastaavien työkirjaa, joka auttaa jäsentämään toimijoiden rooleja ja tehtäviä.

Liikunnalla on nostetta ja sitä arvostetaan terveyden edistäjänä. Tehkäämme parhaamme siinä, että soveltavaa liikuntaa tarvitsevat pääsevät tasavertaisesti mukaan tähän nosteeseen ja myös itse haluavat ottaa vastuuta hyvinvoinnistaan!”

Ota yhteyttä!

Reetta Kettunen • ts. toiminnanjohtaja
Puh. 040 511 5941, reetta.kettunen@soveli.fi

Heidi Hölsömäki • tiedottaja, toimitus
Puh. 050 544 1028, toimitus@soveli.fi

Virpi Pennanen • suunnittelija
Puh. 040 551 4468, virpi.pennanen@soveli.fi

Tinja Saarela • projektipäällikkö, koulutusasiat
Puh. 050 430 8251, tinja.saarela@soveli.fi



KALENTERI

Helmikuu 2012

- 22.2. Sovelin viestintäryhmä, Tampere
23.2. Valtakunnallisen erityisliikunnan viestinnän yhteistyökokous, OKM
25.–26.2. Liikkeelle-peruskoulutus, Porvoo

Maaliskuu 2012

- 1.3. Terveysliikunnan toimijoiden palaveri, Helsinki
2.3. Liikkeelle-virikepäivä, Turku
3.–4.3. Liikkeelle yhdessä -jatkokoulutus, Helsinki
10.–11.3. Liikkeelle-peruskoulutus, Ikaalinen-Hämeenkyrö
10.3 Reumaliikunnan ideapäivä, Pori
15.–16.3. KKI-katselmus, Imatra
16.–17.3. Liikkeelle-peruskoulutus, Ilmajoki
29.3. SOSTEn yhdistyskokous, Helsinki

Huhtikuu 2012

- 18.4. Sovelin koulutustori jäsenjärjestöjen liikunnan koulutusten parissa toimiville, Helsinki
19.4. Sovelin kevätkokous

Toukokuu 2012

- 5.5. Psoriasisliiton tilauskoulutus, Pajulahti
6.–8.5. EUCAPA-kongressi 2012, Irlanti
10.5. Liiku terveemmäksi -päivä
24.5. Liikunnan VapaaehtoisITE -koulutus järjestötyöntekijöille
29.5. Erityisliikunnan symposio, Helsinki

Kesäkuu 2012

- 7.–8.6. Sovelin järjestöpäivät

Sovelin toimituksen aineistopäivät

	Aineistopäivä	Jakelu
Soveli-info 2/12	ma 19.3.	to 22.3.
Soveli-lehti 1/12	ke 28.3.	ke 3.5. alk.
Soveli-info 3/12	pe 4.6.	ke 7.6.



Soveli edistää yhdenvertaisia liikunnan mahdollisuuksia

- Soveltava Liikunta Soveli ry on valtakunnallinen liikuntajärjestö.
- Soveli edistää pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten mahdollisuuksia terveyttä edistävään liikuntaan ja aktiiviseen elämäntapaan yhteistyössä jäsenjärjestöjensä kanssa.
- Sovelin 17 jäsenjärjestön 1107 paikallisyhdistykseen kuuluu noin 327 000 henkilöjäsentä.
- Paikallisyhdistyksissä liikuntaa organisoi- vat ja toteuttavat 715 liikuntavastaavaa, 740 vapaaehtoista vertaisohjaajaa ja 460 palkattua ammattiohjaajaa.
- Soveli tukee paikallisyhdistysten liikuntaa yhteistyössä jäsenjärjestöjen- sä kanssa kouluttamalla, viestimällä ja vaikuttamalla.

Liikuntaa soveltaen ja ilman!

- Moni pitkäaikaissairas tai vammainen ihminen tarvitsee liikunnan soveltamista joko jatkuvasti tai tilapäisesti. Kaikki sairaudet tai rajoitteet eivät näy päällepäin.
- Liikunnan soveltaminen tarkoittaa esimerkiksi asiantuntevaa ohjausta ja osallistujille sopivan liikuntamuodon valintaa – kaikkia lajeja voi soveltaa.
- Liikunnan onnistuminen edellyttää oikeita olosuhteita, kuten esteettömiä tiloja ja sopivia liikuntavälineitä sekä riittävän tarkkaa etukäteistiedottamista.
- Ennen kaikkea tarvitaan oikeaa asennetta sekä liikkujilta että liikuttajilta: Liikunta onnistuu soveltaen!



Jäsenjärjestöjen liikunnan yhteyshenkilöt

Aivoliitto ry

Virpi Lumimäki, järjestösuunnittelija
Korkalonkatu 18, 96200 Rovaniemi
Puh. 040 7375 879
virpi.lumimaki@aivoliitto.fi

Allergia- ja Astmaliitto ry

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

Epilepsialiitto ry*

Marika Halinen, aluesihtööri
Lemminkäisenkatu 14–18 A 705
20520 Turku
Puh. 040 511 0135
marika.halinen@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, järjestösuunnittelija/
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

Hanna Järvinen, fysioterapeutti
Fredrikinkatu 27 A 3, 00120 Helsinki
Puh. 09 2511 9053 tai 040 4553378
hanna.jarvinen@psori.fi

Suomen CP-liitto ry*

Tiia Kantanen, ts. liikuntasuunnittelija
Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki
Puh. 044 3533 404
tiia.kantanen@cp-liitto.fi

*Järjestö saa opetus- ja kulttuuriministeriöstä toiminta-avustusta liikuntaan.

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 Kähkönen, aluekoordinaattori
Pohjoisrantakatu 5, 94100 Kemi
Puh. 040 7703 009
sinikka.kahkonen@mielenterveysseura.fi

Suomen MS-liitto ry*

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

Suomen Nivelyhdistys ry

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

Suomen Osteoporoosiliitto ry

Ansa Holm, toiminnanjohtaja
Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki
Puh. 050 303 8129
ansa.holm(at)osteoporoosiliitto.fi

Suomen Parkinson-liitto ry*

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

Suomen Reumaliitto ry*

Outi Pautamo, ts. liikuntasuunnittelija
Kuntoutumiskeskus Apila
Reumantie 6, 36200 KANGASALA
Puh. 03 271 6336 tai 0400 596 869
outi.pautamo@reumaliitto.fi

Suomen Selkäliitto ry

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

Suomen Sydänliitto ry*

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