



Kohti yhteistä liikuntaa

SOVELTAVA LIIKUNTA SOVELIN
STRATEGIA





Kohti yhteistä liikuntaa

– SoveLin strategia 2009–2012

Soveltava Liikunta SoveLi ry

Työryhmä	Heidi Hölsömäki (toim.) Leena Jokinen Sari Kivimäki Riitta Samstén
Ulkoasu	Heidi Hölsömäki
Taitto	Vesa Katajamäki
Kuvat	Rami Marjamäki (1, 8), Jenni Mäenpää (1), Mari Männistö (4, 10), Jaana Teräväinen (1,12), Risto Lappalainen (6), Kimmo Brandt (8), Esa Melametsä (8, 15), Heidi Hölsömäki (8, 13), Janne Ruotsalainen/Malike (13)
Painopaikka	Painohäme Oy, Ylöjärvi 2009

Sisältö

Pelinavaus

Murrosvaiheen strategia 5

Pelistrategia

Valittu suunta: Liikunta yhteistyönä 6

Keskeistä tulevaisuuskuvassa 7

Reilu peli

Tulevaisuuskuvaan liittyvät arvot 8

Maalitolpat

Visio – mikä on toisin 2012?..... 9

Missio – miksi SoveLi on olemassa?..... 9

Perustehtävä – ydintoimenkuvamme! 9

Yhteispeliä

Laaja-alaista terveydenedistämistä..... 10

Järjestöjen osaaminen tehokkaaseen käyttöön 11

Pelikenttä

Vaihtelevat liikunnan tarpeet 12

Soveltaminen alkaa asenteesta 13

Pelivälineet

Tehtävät ja tavoitteet..... 14



Murrosvaiheen strategia

Soveltava liikunta SoveLi ry:n strategia 2009 – 2012 kiteytyy sanoihin: Liikunta yhteistyönä jäsenjärjestöjen kanssa. Strategia rakennettiin yhteisten asioiden ympärille ajassa, jolloin yhteiskunnalliset muutokset heijastuivat voimakkaasti myös soveltavan liikunnan kenttään.

Strategiaa voi sanoa todelliseksi murrosvaiheen strategiaksi. Järjestöjen asemaan ja rahoitukseen vaikuttavat valtakunnalliset liikuntapoliittiset uudistukset muuttuivat jatkuvasti. Samaan aikaan keskusteltiin kunta- ja palvelurakennetta uudistavan Paras-hankkeen vaikutuksista liikuntatoimen peruspalveluiden saatavuuteen ja toteutukseen.

Ajalle luontaista on, että toimijat verkottuvat hakiessaan yhteistä hyötyä ja poistaessaan päällekkäistä työtä. Strategiaprosessin aikana mietittiin ja arvioitiin Sovelin omaa roolia, ydintehtävää ja yhteistyötä laajasti verkottuvassa ja muuttuvassa yhteiskunnassa.

Liikunnan tasa-arvoinen saavutettavuus edellyttää eri hallintoalojen ja toimijoiden säännöllistä yhteistyötä ja toimenpiteitä. Tarvitaan ennakkoluulotonta ja uusia toimintatapoja hyödyntävää toimintaa. SoveLin uudessa strategiassa yhteistyö on nostettu voimavaraksi, joka ohjaa tulevaisuuden suuntaviivoja.

Sari Kivimäki

ts. toiminnanjohtaja

Soveltava Liikunta SoveLi ry



Valittu suunta: Liikunta yhteistyönä

Strategiaprosessin tuloksena oli varsin yhtenäinen käsitys SoveLin tulevaisuuskuvasta: Liikunta yhteistyönä jäsenjärjestöjen kanssa. Siinä SoveLi tukee jäsenjärjestöjen liikuntatoimintaa viestinnän, vaikuttamisen ja yhteistyön avulla. Koulutus on tärkeä osa yhteistyötä.

Tulevaisuuskuva muokkautui lopulta eri tulevaisuuskuviin yhdistelmästä. Toisessa ääripäässä oli näkymä SoveLista paikallistason toimijana ja toisessa rooli hallinnollisena rahanjakana. Vaihtoehtoiset tulevaisuudenkuvat antavat mahdollisuuden tarkistaa ja muuttaa strategian suuntaa joustavasti.

Strategiatyössä keskeistä oli osallistavuus – SoveLin jäsenjärjestöt osallistuivat aktiivisesti ja innostuneesti työpajatyöskentelyyn. Työpajatapaamisen välissä työrukkasena toiminut työryhmä kokosi työn tulokset ja ne käytettiin laajoilla kommenttikierroksilla jäsenjärjestöissä.

SoveLi ja soveltava liikunta näkyväksi!

Keskeistä tulevaisuuskuvassa

- SoveLi on laaja-alainen vammais- ja kansanterveysjärjestöjen yhteinen liikuntajärjestö. Valtakunnallisena vaikuttajana se luo edellytyksiä jäsenjärjestöjensä liikuntatyölle.
- Tulevaisuudessa toiminnassa on keskeisintä yhteistyö jäsenjärjestöjen kanssa. Yhteistyö on tavoitteellista, ja vahvistuvat yhteistyön rakenteet lisäävät kaikkien sitoutumista. Yhteinen koulutusjärjestelmä ja yhtenäiset tilastot ovat yhteistyön tuloksia.
- Seuraavien vuosien aikana on tärkeää jatkaa jäsenjärjestöjen yhteisten liikunnan tarpeiden ja yhteistyömahdollisuuksien selvittämistä. SoveLi tarjoaa yhteisissä asioissa tukea paikallistason liikuntatoiminnalle edunvalvonnan, koulutuksen ja viestinnän keinoin. Tavoitteena on levittää ja juurruttaa hyviä käytäntöjä.
- SoveLi toimii verkostomaisesti, eri toimijoiden asiantuntijuutta hyödyntäen. SoveLin toiminta perustuu toimiviin yhteistyösuhteisiin sidosryhmien ja rahoittajien kanssa. Yhteisellä vaikuttamistyöllä lisätään soveltavan liikunnan tunnettuutta ja yhdenvertaisuutta muun liikunnan kanssa.
- SoveLin toiminta kohdistuu ensisijaisesti liikunnan soveltamista tarvitsevien ihmisten liikuntamahdollisuuksien paranemiseen. SoveLi panostaa soveltavan terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseen ja esille nostoon.
- Strategiassa sovitut SoveLin tehtävät – vaikuttaminen, yhteistyö ja viestintä – on esitelty tarkemmin sivulla 14.

reilu peli



Tulevaisuuskuvaan liittyvät arvot

Tulevaisuuskuvaan liittyvät arvot pohjautuvat yksittäisten liikkujien liikuntamahdollisuuksien yhdenvertaisuuden edistämiseen.

Yhteisiä arvoja ovat:

- osallisuus
- yhdenvertaisuus
- oikeudenmukaisuus
- yhteistyöhakuisuus
- suvaitsevaisuus
- jäsenjärjestöjen kokemustiedon ja asiantuntemuksen arvostaminen

Visio

↳ mikä on toisin 2012?

Yhteistyö SoveLin jäsenjärjestöjen kanssa on vahvistunut ja saanut pysyviä rakenteita. SoveLi on johtava valtakunnan tason vaikuttaja soveltavan terveyttä edistävän liikunnan alalla.

Missio

↳ miksi SoveLi on olemassa?

Soveltamista tarvitsevat liikkujat voivat liikkua ja elää tasavertaisesti ja aktiivisesti. SoveLin, sen jäsenjärjestöjen ja niiden paikallisyhdistysten asema liikunnan toimijoina on vahva.

Perustehtävä

↳ ydintoimenkuvamme!

SoveLin tehtävänä on edistää soveltavan liikunnan asemaa niin, että pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten mahdollisuudet terveyttä edistävään liikuntaan ja aktiiviseen elämäntapaan paranevat. Tämä tapahtuu viestinnän, koulutuksen ja vaikuttamisen keinoin yhteistyössä jäsenjärjestöjen kanssa.



Laaja-alaista terveydenedistämistä

SoveLin toiminnasta on puhuttava rinnan sen jäsenjärjestöjen liikuntatoiminnan kanssa, koska varsinainen liikuntatoiminta tapahtuu jäsenjärjestöissä ja niiden paikallisyhdistyksissä. SoveLi tukee jäsenjärjestöjensä liikuntatyötä.

SoveLin jäsenjärjestöjen ensisijaista liikuntatoimintaa on terveyttä edistävä liikunta. Osalla järjestöistä on myös kilpaurheilua.

SoveLin jäsenjärjestöjen liikuntatoiminta painottuu terveyden edistämiseen ja lisäsairauksien ehkäisyyn*. Järjestöt edistävät kukin omien jäsentensä liikkumista ja hyvinvointia. Osa jäsenjärjestöistä edistää koko väestön terveyttä liikunnan keinoin.

Yhteistä SoveLin jäsenjärjestöjen edustamille ihmisille on, että liikunnalla on heidän terveytensä ja hyvinvointinsa edistämiseksi tavallista suurempi merkitys.

Jäsenjärjestöjen edustamat ihmiset ovat eri-ikäisiä ja eri tavoin pitkäaikaissairaita tai vammaisia henkilöitä sekä muita terveyden edistämisen kannalta tärkeitä ryhmiä, kuten omaishoitajia.

* SoveLin tarveselvitys jäsenjärjestöjen liikunnasta vastaaville työntekijöille 5/2007.

Järjestöjen osaaminen tehokkaaseen käyttöön

Suomi on toiminut koko Euroopan mittakaavassa edelläkävijänä siinä, että yhteiskunnassa hyödynnetään kansanterveys- ja vammaisjärjestöjä liikuttajina. Pelkästään SoveLin jäsenjärjestöjen yli 2 000 paikallisyhdistystä ovat valtava liikuntatoiminnan voimavara, kun niitä tuetaan tässä tehtävässä.

SoveLin jäsenjärjestöt tekevät jo nyt merkittävää terveydenedistämistyötä sekä koko väestön että erilaisten vamma- ja sairausryhmien parissa. Soveltavan terveyttä edistävän liikunnan lisäämiseen tässä verkostossa tarvitaan kuitenkin nykyistä enemmän voimavaroja.

Tarpeita ja keinoja:

- Monet kansanterveys- ja vammaisjärjestöt ovat jo keränneet kokemus- ja tutkittua tietoa jäsentensä liikunnasta, mutta monilla työ on vielä kesken. Soveltamistietoa tarvitaan lisää ja olemassa oleva tieto on koottava, jotta yhdenvertaisia liikuntamahdollisuuksia voitaisiin edistää nykyistä laajemmin. Tieto tukee toimintaa.
- Paikallisyhdistysten vapaaehtoiset tarvitsevat säännöllistä tukea liikuntatoimintaansa muun muassa koulutuksen muodossa. Tässä voidaan hyödyntää nykyistä paremmin yhteistyötä, pelkät kehittämishankkeet eivät takaa liikunnan jatkuvuutta.
- Avainasemassa on toimiva yhteistyö esimerkiksi kunnan eri hallintokuntien sekä kuntien ja järjestöjen välillä.
- SoveLi on yhteistyöfoorumi jäsenjärjestöjen ja sidosryhmien välillä. Se koordinoi liikunnan yhteistyötä koulutuksessa, viestinnässä ja vaikuttamisessa.



Useimmat meistä tarvitsevat jossain vaiheessa liikunnan soveltamista

Vaihtelevat liikunnan tarpeet

Liikunnan soveltamisen tarpeet vaihtelevat paljon. Etenevää sairautta sairastavat, sairaudesta toipuvat tai elinikäisen vamman kanssa liikkuvat tarvitsevat erilaisia liikunnan soveltamisen keinoja. Soveltamisen tarve voi myös olla jatkuvaa tai satunnaista riippuen vaikkapa sairauden vaiheesta tai ympäristön saavutettavuudesta.

Myös syyt liikkua vaihtelevat. Moni pitkäaikaissairas tai vammainen on hyvin motivoitunut liikkumaan, koska liikunta on toimintakyvyn säilymisen ehto. Moni heistä tarvitsee kuitenkin tavallista enemmän tukea ja neuvontaa löytääkseen itselleen sopivan liikuntamuodon.

Tarpeiden erilaisuus on SoveLin ja sen jäsenjärjestöjen haaste ja mahdollisuus: asiantuntemusta jakamalla ja yhteisiä teemoja etsimällä voidaan edistää entistä paremmin kunkin järjestön jäsenistöjen liikkumista. Sekä järjestötoimijoiden että liikkujien omaa soveltamisen asiantuntemusta kannattaa käyttää nykyistä rohkeammin hyödyksi.



Soveltaminen alkaa asenteesta

Soveltaminen tarkoittaa esimerkiksi harjoitusten, ohjaamisen tai sääntöjen muuttamista. Kun liikunta on suunniteltu hyvin, liikkujat eivät edes huomaa soveltamista.

Kunnissa puhutaan erityisliikunnasta silloin, kun tarkoitetaan sovellettuja liikuntapalveluja. Kun puhumme soveltavasta liikunnasta, korostamme liikkujien erilaisuuden sijaan sitä, että oikein suunnitteleamalla liikunta sopii jokaiselle. Samassakin ryhmässä voi olla monenlaisia liikkujia.

Ympäristön muuttaminen liikkujalle sopivaksi on soveltamista. Moni tarvitsee jo kotona ja lähiympäristössä liikkumiseensa tukea: apuvälineitä, esteetöntä ympäristöä, avustajaa, kuljetuspalveluja tai liikunnan ohjausta.

Soveltavalla liikunnalla tavoitellaan yhdenvertaisia liikuntamahdollisuuksia. Pitkäaikaissairailta ja vammaisilla henkilöillä pitää olla mahdollisuudet tasa-arvoiseen harrastamiseen valitsemassaan seurassa.

Harrastamisen pitää olla mahdollista esimerkiksi lähiseurassa tai vammaisten tai pitkäaikaissairaiden omassa vertaisyhteisössä. Tähän päästään lisäämällä liikunnan yhteistyötä ja jakamalla asiantuntemusta.

Tehtävät ja tavoitteet

Strategiaprosessissa valittiin keskeiset tehtävät ja toimenpidesuosituksukset, vastuutahot, toteutusaika ja arviointitapa. Tässä esitellään perustehtävät ja niihin liittyvät tavoitteet.

1. Vaikuttaminen ja verkostoituminen

Vaikuttamisessa ja verkostoitumisessa tavoitteina on näkyvyyden ja tunnettuuden parantaminen sekä kansallisesti että kansainvälisesti. Vaikuttamistyö edellyttää yhteisen tietopohjan luomista jäsenjärjestöjen liikuntatoiminnasta ja tarpeista. Vaikuttamista pyritään tekemään yhä enemmän yhdessä muiden toimijoiden kanssa. Tutkimusprojektit ovat osa vaikuttamistyötä.

2 a) Valtakunnallinen yhteistyö

Valtakunnallisesti pyritään selkeyttämään tehtävien- ja vastuunjakoa eri toimijoiden kanssa. SoveLin tehtävä on luoda yhteistyölle rakenteita ja tukea jäsenjärjestöjen välistä liikunnan yhteistyötä.

2 b) Paikallistason yhteistyö

SoveLi vaikuttaa valtakunnallisesti paikallistason liikunnan edellytysten kehittämiseen. SoveLi kehittää koulutusta ja tekee paikallista hankeyhteistyötä. Yhteisen liikuntasuunnittelijan palkkaaminen on edellytys näiden tehtävien onnistumiseksi. Hyviä yhteistyön ja liikuntatoiminnan käytäntöjä levitetään viestinnän avulla.

3. Viestintä

Aktiivinen viestintä on keskeinen osa vaikuttamista, yhteistyötä ja koulutusta. Ensimmäisenä tavoitteena on tehdä viestintäsuunnitelma 2010–2012, jossa määritellään yhteiset viestinnän ydinkohdat ja tavoitteet.





SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY

1993 perustettiin Suomen erityisliikuntajärjestö, laajapohjainen vammais- ja kansanterveysjärjestöjen yhteisjärjestö. Yhdistyksen synty liittyi valtakunnalliseen liikuntajärjestöjen yhdentymiseen.

1996 silloinen Suomen erityisryhmien liikunta SEY rekisteröityi viralliseksi yhdistykseksi. Rekisteröitymisen yhteydessä jäsenpohja muuttui, kun osa jäsenjärjestöistä erosi yhdistyksestä.

2003 Soveltava Liikunta SoveLi ry otti nykyisen nimensä. SoveLin toiminta alkoi vahvistua paikallistason liikuntavastaavien koulutuksen, kehittämishankkeiden ja julkaisutoiminnan kautta.

2009 SoveLin jäsenpohja on kasvanut 17 jäsenjärjestöön. Niiden yli 2 000 paikallisyhdistyksessä tai -kerhossa on yli 363 000 henkilöjäsentä. Liikunta tarjoaa yksilöille mielekkään tavan toimia ja pitää huolta omasta terveydestään.

SoveLin jäsenjärjestöt:

Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry • Allergia- ja Astmaliitto ry • Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ELLI ry • Epilepsialiitto ry • Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf
Hengityслиitto Heli ry • Lihastautiliitto ry • Mielenterveyden Keskusliitto ry
Suomen CP-liitto ry • Suomen Diabetesliitto ry • Suomen Mielenterveysseura ry
Suomen MS-liitto ry • Suomen Parkinson-liitto ry • Psoriasisliitto–Psoriasisförbundet ry
Suomen Reumaliitto ry • Suomen Selkäliitto ry • Suomen Sydänliitto ry

www.soveli.fi