



### SoveLi hakee suunnittelijaa kehittämään soveltavaa liikuntaa



SoveLi etsii yhteistyökykyistä ja asiantuntevaa suunnittelijaa kehittämään soveltavaa liikuntaa yhdessä jäsenjärjestöjemme ja muiden liikunnan toimijoiden kanssa. Sovelin jäsenet ovat valtakunnallisia soveltavaa liikuntaa toteuttavia kansanterveys- ja vammaisjärjestöjä.

Keskeisiä työtehtäviäsi ovat laatutyöskentely, erilaisten yhteistyömuotojen ideointi ja toteuttaminen sekä koulutusten koordinointi. Edellytämme hakijalta soveltuvaa korkeakoulututkintoa tai muuta tehtävää vastaavaa koulutusta. Tunnet järjestökentän ja sinulla on kokemusta soveltavasta terveystoiminnasta. Olet tiimityöskentelijä ja verkosto-osaaja.

Työ sisältää matka- ja viikonlopputyötä. Keskustoimistomme on Turussa. Työ alkaa sopimuksen mukaan. Lähetä hakemus palkkatoiveineen 19.12. mennessä: SoveLi ry, Yliopistonkatu 31, 20100 Turku. Kuoreen merkintä ”Työhakemus”.

Tiedustelut 9.12 ja 12.12. Sovelin ts. toiminnanjohtaja **Reetta Kettuselta**, puh. 040 511 5941.

### Projektiavustusta kahdeksalle yhdistykselle yhteensä 6 600 euroa

Sovelin vuoden 2011 yhtenä tavoitteena on ollut jäsenjärjestöjen soveltavan liikunnan vahvistaminen. Tavoitteen saavuttamiseksi jäsenjärjestöillä oli mahdollisuus hakea projektiavustusta soveltavan liikunnan kehittämiseensä. Hakemuksen jätti 11 yhdistystä. Avustuksia myönnettiin yhteensä 6 600 euroa kahdeksalle yhdistykselle (alla). Lisätiedot: **Reetta Kettunen**, puh. 040 511 5941.

**Aivoliitto ry:** Vertaisohjaajien koulutus- ja yhteistyöpäivät, 950 euroa

### 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](mailto:toimitus@soveli.fi)
- Seuraava info ilmestyy helmikuussa.
- Tekstejä saa lainata lähteen ”SoveLi-info” mainiten.

### Hämeenlinnan Seudun Parkinson-kerho / Tampereen Parkinson-yhdistys:

Vesiallasjumpan ja seniorijumpan 2012 järjestäminen, 800 euroa

### Keski-Karjalan Reuma ja Tules ry:

Liikettä niveliin – voimaa lihaksiin, 800 euroa

**Lihastautiliitto ry:** Ultrakeveällä onnistut – ohjaus, neuvonta ja koulutus, 950 euroa

### Lounais-Suomen MS-yhdistys:

Soveltava jooga MS-tautia ja harvinaisia neurologisia sairauksia sairastaville, 800 euroa

**Polvijärven Reuma ja Tules ry:** Aikuisten uimakoulu/vesijuoksu/vesijumppa, 800 euroa

### Suomen Dystonia-yhdistys:

Lisää liikuttajia ja yhteinen liikuntavälineen hankinta kerhoihin, 600 euroa

**Suomen Selkäliitto:** Verkostoista ja suunnittelusta voimaa liikuntatyöhön -koulutuspäivä, 900 eur.



easerfoto.dk

Diabetesliiton Vuokatin Liikkeelle-koulutukseen osallistui syyskuussa väkeä viidestä eri yhdistyksestä. Kuvassa jännitetään, kenen kivet päätyvät tällä kertaa lähimmäs maalialueen keskustaa...

## Veijo Kivistö ja Janne Haarala jatkavat hallituksessa

Sovelin jäsenpäivä ja syyskokous sujuivat 24.11. mukavissa tunnelmissa. Aamupäivän tarinateatterin avulla pohdittiin liikunnan yhteistyötä eri näkökulmista ja kirjattiin eväitä Sovelin tulevaan strategiatyöhön. Nykyinen strategia ”Kohti yhteistä liikuntaa” on voimassa ensi vuoden loppuun.

Syyskokouksessa hyväksyttiin ensi vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio. Erovuoroiset hallituksen jäsenet valittiin jatkamaan tehtäväänsään, eli liikunnan suunnittelija **Janne Haarala** Hengitysliitosta ja järjestösuunnittelija **Veijo Kivistö** Aivoliitosta aloittavat kumpikin toisen kaksivuotiskautensa hallituksessa. Haaralan henkilökohtaiseksi varajäseneksi valittiin selkäneuvoja/suunnittelija **Pirjo Ailanto** Suomen Selkäliitosta ja Veijo Kivistön varajäseneksi järjestösuunnittelija **Sirpa Kälviäinen** Lihastautiliitosta. Hallituksessa on mahdollista työskennellä peräkkäin kolme kautta eli kuusi vuotta. Lisätietoa: [soveli.fi/SoveLi](http://soveli.fi/SoveLi)

TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI

## KOULUTUKSET 2012

### Ensi vuonna runsaasti Liikkeelle-koulutuksia paikallisyhdistyksille

Yhdistysten liikuntavastaaville ja liikuntatoimintaa käynnistävälle suunnattuja Liikkeelle-koulutuksia on ensi vuonna entistä runsaammin eri puolilla Suomea! Tartu tilaisuuteen, jos huomaat, että koulutusta on tarjolla lähipaikkakunnallasi.

#### Liikkeelle-peruskoulutus, 14 tuntia

Peruskoulutuksessa koulutetaan innostavia ja osaavia yhdistysten liikuntavastaavia ja vertaisohjaajia. Koulutus tarjoaa eväitä yhdistyksen liikuntatoiminnan käynnistämiseen ja suunnitelmalliseen toteuttamiseen teorian ja käytännön avulla.

- Tampere 21.–22.1.2012
- Espoo 11.2.2012 (sisältää alku- ja etätehtävät)
- Porvoo 25.–26.2.2012
- Ikaalinen ja Hämeenkyrö 10.–11.3.2012



- Ilmajoki 16.–17.3. (pe-la)
- Kerava ja Järvenpää 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

Jatkokoulutus vahvistaa liikuntavastaavien ja vertaisohjaajien osaamista. 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 pelisovelluksiin. Päivän avulla yhdistys voi myös tehdä tunnetuksi omaa liikuntatoimintaansa!

- Ylöjärvi 18.2.2012
- 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

SoveLi järjestää myös tilauuskoulutuksia. Koulutusten tilaajina voivat olla SoveLin 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. Kouluttajina toimivat SoveLin kouluttajaverkoston Liikkeelle-kouluttajat.



Maija-Liisa Issakainen Raahen Seudun Diabetesyhdistyksestä osallistui Vuokatin Liikkeelle-koulutukseen.

*”Yhdistykset saivat koulutuksissa ihan oikeita konkreettisia työkaluja liikuntatoiminnan kehittämistä varten. He saivat koulutuksesta paljon uusia ideoita jäsentensä liikuttamiseen, ja ryhmätöiden ansiosta useita suurempia alueellisia liikuntatapahtumia on suunnitteilla.”*

Suomen Diabetesliiton järjestösuunnittelija Petteri Bjurstöm kommentoi kolmen SoveLin tilauuskoulutuksen jälkeen.

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:** Uudet koulutukset ja mahdolliset muutokset sivulla: [www.sovefi.fi/koulutus](http://www.sovefi.fi/koulutus)



## Tilaisuuksia jäsenjärjestöille

SovelLi tarjoaa jäsenjärjestöilleen erilaisia yhteistyö- ja koulutustilaisuuksia. Kalentereihin kannattaa jo merkitä ensi vuoden tapahtumia:

- Työkokous jäsenjärjestöjen liikunnan koulutusten parissa toimiville torstaina 18.4.2012
- Liikunnan VapaaehtoisITE-itsearviointimenetelmän koulutustilaisuus jäsenjärjestöjen liikunnan yhteyshenkilöille torstaina 24.5.2012. Tarkoitettu erityisesti niille, jotka eivät olleet ITE-koulutuksessa 2011.
- Järjestöpäivät jäsenjärjestöjen liikunnan yhteyshenkilöille, toiminnanjohtajille ja muille kiinnostuneille to-pe 7.-8.6.2012.
- Liikkeelle-kouluttajapäivät pe-su 30.11.-2.12.2012.

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

SovelLin vuoden 2012 menot ja tapahtumat on koottu uutiskirjeen lopussa olevaan kalenteriin.

## UKK-instituutti Koulutusta keväällä 2012

■ **Tule-KUNTOMITTA kouluttajakoulutus** 15.3.  
Kansalaisen Tule-KUNTOMITTA sisältää testit ja harjoitusohjeet lihaskunnan ja liikehallinnan kehittämiseksi. Kouluttajakoulutus järjestetään testauksen ammattilaisille, jotka voivat kouluttaa vertaisohjaajia Tule-KUNTOMITAN käyttöön.

**Katso harjoitusvideot:** ukkinstituutti.fi/tulekuntomitta  
**Tilaa Tule-KUNTOMITTA-opas:** ukkinstituutti.fi/verkko-kauppa

■ **Kuntosalin mahdollisuudet ja käyttö ylipainoisilla** 24.4.

Koulutus kehittää valmiuksia ohjata ylipainoisia kuntosalille ja kuntosalilla turvallisesti ja tehokkaasti sekä perehdyttää osallistujat lihasvoimaa, liikkuvuutta sekä toimintakykyä kehittäviin kuntosaliharjoitteisiin.

**TUTUSTU KOKO KOULUTUSTARJONTAAN**  
www.ukkinstituutti.fi/koulutus  
s-posti: ukkoulutus@uta.fi

TILAA  
KOULUTUS-  
KALENTERI  
2012!

www.ukkinstituutti.fi

## MESSU-UUTISIA



Heidi Holsömäki

Salla Munukka ja Joesetta Korhonen noutivat opinnäyttestipendinsä Liikuntamaasta. Palkinnot luovuttivat Aija Saari ja Pia Korpi VAUsta ja Reetta Kettunen SoveListä.

## VAU ja SoveLi myönsivät ensimmäistä kertaa yhteisiä opinnäyttestipendejä

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry ja Soveltava Liikunta SoveLi ry jakoivat ensimmäistä kertaa soveltavaa liikuntaa ja vammaisurheilua koskeville opinnäytetöille stipendejä. Stipendit jaettiin Apuväline, Hyvinvointi ja Koti 2011 -mesujen yhteydessä Tampereella 10.11.2011.

Hakemuksia tuli yhteensä 21 ja niistä kolme palkittiin: 500 euron stipendin sai **Marika Koiviston** ylempi amk-päättötyö ”Puhuva pistelaskujärjestelmä näkövammaisille keilaajille”.

250 euron stipendit jaetaan kahdelle tutkijalle: **Joesetta Korhosen** ja **Salla Munukan** amk-päättötyölle ”SmartUs for all!! SmartUs-interaktiivisen leikkipaikan soveltuvuus 6-9-vuotiaille kehitysvammaisille lapsille” ja **Lauri Ruokorannan** liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielmalle ”Golfia erityisryhmille – laadullinen tapaustutkimus nuorille suunnatusta golf-kurssista”. Kunniamaininta annettiin **Kaisa Kunnarille** pro gradu -opinnäytetyöstä ”Liikuntarajoitteinen oppilas yleisopetuksen liikuntaryhmässä”.

VAUn ja SoveLin stipendijärjestelmän tavoitteena on levittää tietoa kiinnostavista opinnäytetöistä, innostaa opiskelijoita aiheiden pariin, kehittää ruohonjuuritason käytäntöjä ja parantaa liikunnan saavutettavuutta. Stipendit jaetaan joka toinen vuosi Liikuntamaassa.

Lisätietoa: www.sovel.fi (uutinen 10.11.2011)



## Liikunta- ja terveysasiat kiinnostivat Apuvälinemessuilla

SoveLi toi Apuväline, Hyvinvointi ja Koti 2011 -messuilla esiin soveltavan liikunnan ja terveyden edistämisen asioita. Etenkin torstaina ja perjantaina osastolla kävi vilskettä, kun tiedonjanoiset ammattilaiset ja opiskelijat keräsivät tietoa. Esimerkiksi soveltavan liikunnan aineistoluettelo ja UKK-instituutin soveltavat liikuntapiirakat kiinnostivat Soveli-lehden ohella. Kymmenet ammattilaiset ja opiskelijat tilasivat myös SoveLi-infon – tervetuloa mukaan verkostoomme! Liikunta sopii minulle -paitojen arvontaan osallistui noin 500 henkeä. Arvonnan voittivat **Anne Tuurinmäki** Lapualta, **Jonna Paltamaa** Jyväskylästä ja **Arja Kumpu** Hollolasta. TEKSTI JA KUVAT HEIDI HÖLSÖMÄKI

1. Juontaja Ville Klinga kokeili VAUn isännöimässä Liikuntamaassa herkkäliikkeistä pelituolia ja mailankäyttöä, opastajina toimivat kokeneet pt-salibandy pelaajat.
2. Kirsi Rönkä Tatu ry:stä (oik.) keskusteli SoveLin Reetta Kettusen kanssa soveltavan liikunnan yhteistyöstä.
3. Vapaaehtoiset päivystäjät auttoivat SoveLin osastolla arvontapisteellä ja tasapainotehtävässä. Kuvassa Reetan kanssa Hannu Lindqvist ja Marita Lindqvist dystoniaakerhosta. Vapaaehtoisina olivat myös Marja-Liisa Lehtonen Selkä- ja Parkinson-yhdistyksistä ja Kirsti Mäkelä Dystonia-yhdistyksestä.
4. SoveLi toi Liikuntamaahan messukävijöiden kokeiltavaksi etnotansseja. Aino Hokkanen (vas.) ja Tuula Kaunisto Mielenterveyden keskusliitosta opastivat messukävijöitä muun muassa etnotanssien istumaversioihin.
5. Irene Raahenkari saapui messuille Valkealasta Kymenlaakson lihastautiyhdistyksen porukassa ja kokeili Liikuntamaassa Bollywood-tanssia. – Muuten mukavaa, mutta käsien nostot ja taivutukset ovat minulle vaikeita, Raahenkari kommentoi tuoreeltaan.



1.



2.



3.



5.



4.



Topi Ylä-Mononen.

Marko Nevalainen osallistui Aikuis-Malikkaan Lähelle luontoa -kurssille Ilomantsissa. Avustajana toimi Kirsti Pasanen.

## Aikuis-Malike-projekti tavoitti 1 500 vaikeavammaista ihmistä

Viisivuotinen Aikuis-Malike-projekti (2007–2011) on päättymässä. Aikuis-Malike kehitti ratkaisuja ja toimintaa aikuisille, jotka tarvitsevat liikkumisessaan toisen ihmisen ja välineen tukea. Projektin päätösseminaarissa Apuvälinemessuilla kerrottiin, että projektin 117 tapahtumaan tai toimintoon osallistui 7 609 henkilöä, joista 1 477 oli vaikeavammaisia henkilöitä. Yksilöllisten ratkaisujen ja toimintavälineiden avulla osallistujat ovat voineet kolata monenlaisissa maastoissa majakkasaarista laskettelurinteisiin ja metsiin.

– Kokeilin Petkeljärven leirillä maastopyörä-tuolilla kulkemista. Se oli uutta ja mukavaa. Sain kerätä sieniä jalkaan kiinnitetyn sienisiepparin avulla ja kuivasimme sieniä myös kotiin vietäväksi, **Marko Nevalainen** kertoi päätösseminaarissa.

Aikuistoiminnalle on haettu jatkorahoitusta Raha-automaattiyhdistyksestä. Malike aloitti projektina vuonna 1997 monivammaisten lasten ja heidän perheidensä syrjäytymisen ehkäisemiseksi toiminnallisin keinoin. Nyt tavoitteena on, että

vaikeavammaiset ihmiset voivat osallistua täysipainoisesti yhteiskuntaan koko elämänsä ajan. Malike on Kehitysvammaisten Tukiliitto ry:n toimintaa yhteistyössä eri järjestöjen ja toimijoiden kanssa. **TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI**

## AINEISTOJA

### Tietoa vaikeavammaisten ihmisten toimintamahdollisuuksista

Aikuis-Malike on julkaissut projektin aikana lukuisia tutustumisen arvoisia julkaisuja raporteista dvd-levyihin. Uusin on päätösseminaarissa julkaistu Läpi ennakkoluulojen -dvd. Se esittelee vaikeavammaisten aikuisten aktiivisen arjen ja osallistumisen mahdollisuuksia, osallistumista edistäviä toimintavälineitä, ympäristöjä sekä hyviä käytäntöjä, jotka ovat nousseet esille Aikuis-Malikkaan toiminnassa. Lähtökohtana on vaikeavammaisten aikuisten oikeus monipuoliseen ja aktiiviseen elämään. Läpi ennakkoluulojen -dvd:tä



on saatavilla myös versiona, jossa on koosteita englanniksi ja ruotsiksi.

### Aikuis-Malikkaen kaikki julkaisut:

#### Raporttisarja

- Ulos talosta, pois pihasta -raportti (maksuton)
- Uudestaan -raportti (maksuton)
- Oon oppinu niin paljon -raportti (maksuton)

#### Dvd:t

- Tahdon sinne minne sinäkin (20 e)
- Läpi ennakkoluulojen (20 e)

#### Sosiaalinen tilinpäätös

- Projektin arviointiraportti sosiaalisen tilinpidon menetelmää hyödyntäen (5 e)

#### Opas vaikeavammaisille aikuisille soveltuvista toimintavälineistä (valmistumassa)

**Helposti sovellettavien pelien ohjeet** pelaamista varten sekä tee se itse -ohjeet pelien tekemiseksi ovat tulostettavissa kotisivuilta [www.malike.fi](http://www.malike.fi) Ohjeet on tehty yhteistyössä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n ja Soveltavan liikunnan apuväline-toiminta SOLIA:n kanssa.

Tilaukset [malike@kvtfi.fi](mailto:malike@kvtfi.fi), puh. 0206 90 282.

### Ymmärrätkö-opas ratsastajille ja ratsastuksen opastajille

Joskus vamma tai sairaus vaikeuttaa puheen tuottamista, vastaanottoa tai sen ymmärtämistä. Suomen Ratsastajainliitto ry on julkaisut muutama vuosi sitten 40-sivuisen oppaan sekä dvd-levyn: Ymmärrätkö – Puhetta tukevat ja korvaavat kommunikointimenetelmät ratsastuksenopetuksessa. Materiaalin käytännön ohjeita voi soveltaa moneen muuhunkin harrastukseen ja vuorovaikutustilanteisiin. Erityisesti hevosharrastusta varten on koottu yhteen alan viittomat, joiden avulla niin ratsastaja, ratsastuksenopettaja, vanhempi, avustaja kuin ratsastusterapeutinkin voi parantaa kommunikointia ratsastukseen ja hevosiiin liittyvissä tilanteissa. Liitto on julkaissut myös vammaisratsastusoppaan. Lisätietoa netistä: [www.ratsastus.fi/lajit/vammaisratsastus/](http://www.ratsastus.fi/lajit/vammaisratsastus/)

TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI



Kuvan viittoma tarkoittaa "Harjata hevosta".

### Soveli-lehti: Ilman avustajia monet jäisivät kotiin

Vapaaehtoiset ja ammattiaavustajat mahdollistavat pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten liikunnan harrastamista. Esimerkiksi Varsinais-Suomessa ja Satakunnassa toimivan Avustajakeskuksen listoilla on noin 500 aktiivista vapaaehtoisavustajaa. Vaikeavammaisten ihmisten vapaa-ajan avun takaa vammaispalvelulaki. Soveli-lehdestä 2/2011 voit lukea toimittaja **Mari Vehmasen** laajan artikkelikonaisuuden avustamisesta. Lehdessä kerrotaan myös kuntoutuksen ja liikunnan kehittämistä Joensuussa ja Lempäälässä, avataan yhdistysliikunnan kehittämiseen sopivien KKI- ja seuratuokien haku, esitellään urheilu- ja kulttuuriministeri **Paavo Arhinmäki** sekä uusi erityisliikunnan jaosto. Nämä ja monta muuta juttua voit lukea maksutta verkossa: [www.issuu.com/soveli](http://www.issuu.com/soveli)



### Läpi ennakkoluulojen -dvd

Uusi dvd esittelee vaikeavammaisten aikuisten aktiivisen arjen ja osallistumisen mahdollisuuksia, osallistumista edistäviä toimintavälineitä sekä hyviä käytäntöjä, jotka ovat nousseet esille Aikuis-Malikkaen toiminnassa.

#### Aikuis-Malike

Aikuis-Malike-projekti (2007 – 2011) on Kehitysvammaisten Tukiliiton toimintaa yhteistyössä eri järjestöjen ja toimijoiden kanssa.



### Läpi ennakkoluulojen -dvd

Hinta 20 euroa sis. toimituskulut  
Tilaukset [malike@kvtfi.fi](mailto:malike@kvtfi.fi)  
tai puhelin 0206 90 282  
[www.malike.fi](http://www.malike.fi)





## VALINTOJA

### Kirsi Töyrylä-Aapio aloittaa tammikuussa Suomen Selkäliiton toiminnanjohtajana

Suomen Selkäliiton uudeksi toiminnanjohtajaksi on valittu terveystieteiden maisteri **Kirsi Töyrylä-Aapio** (kuvassa). Hän aloittaa tehtävässä 1.1.2012. Nykyinen toiminnanjohtaja **Jukka Keronen** siirtyy vuoden alusta Kultareuna ry:n toiminnanjohtajaksi.



Töyrylä-Aapio on työskennellyt Selkäliitossa vuodesta 2003, ensin Selkäneuvoja-projektissa ja sittemmin selkäneuvojana ja suunnittelijana. Hänen mielestään liikunnan merkitys Selkäliiton toiminnassa on suuri tulevaisuudessakin.

– Liikuntatoiminta ja vertaistuki ovat tärkeimpiä toimintamuotojamme. Liikunta näkyy jo Selkäliiton logossakin, jossa kaksi ihmistä taivuttaen nojaavat toisiinsa. Selkäliiton strategian mukainen tavoite on, että yhdistysten liikuntatoimintaperiaatteet ovat yhteneväisiä. Siksi on tärkeää, että jatkossakin panostetaan liikuntavastaavien ja liikuntaryhmien ohjaajien koulutuksiin.

### Kivun pelko voi rajoittaa liikkumista

Kivun pelko on Töyrylä-Aapion mukaan monelle syy olla liikkumatta. Ihmisten pitäisi kuitenkin liikkua monipuolisesti selkävaivasta huolimatta.

– Selkäyhdistysten vuosittaisissa lajikoikeiluissa osallistujat huomaavat, että monissa lajeissa pystyy soveltamaan. Liikkumisesta vertaisten kanssa saa iloa ja hyvää oloa, ja moni löytää itselleen sopivan liikuntamuodon. Hyvän oikean suoristustekniikan opetteleminen on tietenkin lajissa kuin lajissa tärkeää, jotta selkä ei kuormitu haitallisesti, Töyrylä-Aapio kertoo.

Selkäliitto on kehittänyt liikuntatoimintaa hankkeissa ja osana muuta toimintaansa. Töyrylä-Aapion mielestä kaikilla järjestöillä pitäisi olla myös taloudellisesti tasa-arvoiset mahdollisuudet liikunnan kehittämiseen. Liikunnan valtionapua ei ole myönnetty uusille kansanterveysjärjestöille vuoden 2004 jälkeen. Selkäliitto on Sovelin jäsen.

TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI

### Palkittuja tekoja: Sydänmerkki ja liikuntapiirakka

Terveiden edistämisen keskus ry on myönsi merkittävät terveyden edistämisen huomionosoitukset juhlaseminaarissaan 16.11.2011 Helsingissä. Terveiden edistämisen teko -palkinnot ”koskettivat tänä vuonna laajoja väestöryhmiä, ne ovat vaivattomia ja helppoja käyttää, innostavia ja uutta luovia tekoja”. Palkinnot saivat Risto Räppääjä -lastenelokuva, Sydänliiton ja Diabetesliiton kehittämä Sydänmerkki sekä UKK-instituutin Liikuntapiirakka. Vaikuttajapalkinnot jaettiin merkittävälle terveyden edistäjille: erikoistutkija **Liisa Horellille**, kehittämispäällikkö **Pirjo Koskinen-Ollonqvistille**, pääjohtaja **Pekka Puskalle** ja pääsihteeri **Harri Vertiolle**.

TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI



UKK-instituutti ja Suomen MS-liitto ovat muokanneet Liikuntapiirakasta myös kolme toimintakyvyn mukaan sovellettua liikuntapiirakkaa esimerkiksi liikuntaneuvonnan tueksi. Liikuntapiirakat voi ladata maksutta osoitteesta: [www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka](http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka) > soveltavat liikuntapiirakat

### Kaarina Laine-Häikiölle myönnettiin Tule-palkinto

Kaikkien aikojen kolmas Hyvä Tule-palkinto luovutettiin 4.11. Reumaliiton toimitusjohtajana (1987–2010) ja Suomen Tule ry:n ensimmäisenä pääsihteerinä (2005–2006) toimineelle **Kaarina**



Aki Rask, AkiFoto Oy

**Laine-Häikiölle**. Palkinnon luovuttivat puheenjohtaja **Hilkka Riihimäki** ja professori **Pär Slätis**. Kunniakirjan, Kansallisen Tule -ohjelman pöytästandardin ja kukkien ohella Laine-Häikiön palkinnon kruunasi ortopedi Pär Slätiksen maalaus Toreadori.

LÄHDE: SUOMENTULE.FI



Timo Virolainen



I-HK Starin kapteeni Kai Virtanen tuuletti pokaalin kera futsalmestaruutta lokakuun lopussa.

Starin pelaajat "perhekuvasa".

## Itä-Hakkilan Kilpa palkittiin erityisjalkapallon kehittämisestä

Palloliiton Uudenmaan piiri palkitsi vantaalaisen Itä-Hakkilan Kilvan Vuoden Seura 2011 -palkinnolla piirin syyskokouksessa 15. marraskuuta. Palkinnon perusteluissa painotettiin seuran tekemää vahvaa työtä erityisryhmien jalkapallon ja futsalin toiminnan kehittämisessä. Pokaalin vastaanotti Itä-Hakkilan Kilvan puheenjohtaja **Harry Seidler**.



– Puheenjohtajana olen erittäin tyytyväinen hyvin toimineeseen yhteistyöhön Palloliiton ja Palloliiton Uudenmaan piirin henkilöstön kanssa. Pidän suurena luottamuksen osoituksena ja arvostuksena sitä, että jo usean vuoden ajan seuramme on saanut toimia vastuullisena kisaisäntänä erityisryhmien futsal-turnauksissa. Työ jatkuu ja sitä riittää jatkossakin runsaasti, kun aktiiviset vammaisurheilijamme odottavat jälleen vuodelle 2012 mahdollisimman paljon tapahtumia. Sen eteen teen jälleen parhaani, Seidler toteaa seuran kotisivulla. LÄHDE: [WWW.ITA-HAKKILANKILPA.FI](http://WWW.ITA-HAKKILANKILPA.FI)

## LIIKUNTAPOLITIIKKA

### Tule-parlamentilta julkilausuma: maksuttomia uintikäyntejä ikäihmisille

Suomen Nivelyhdistyksen potilasasiamies **Heikki Multaharju** esitti Tule-parlamentissa 4.11. Nivelyhdistyksen edunvalvontatyöryhmän laatiman julkilausuman, joka peräänkuuluttaa maksuttomia uimahallikäyntejä yli 68-vuotiaille kuntalaisille kaikkialla Suomessa. Maksuttomuutta perustellaan ennaltaehkäisevällä terveyttä edistävällä työllä ja sen tuomilla säästöillä kunnille. Hyvänä esimerkkinä mainitaan Espoon kaupunki, joka takaa yli 68-vuotiaille maksuttomat uimahalli- ja kuntosalikäynnit. Julkilausuman mukaan maksuttomat sisäänpääsyt voisi tarvittaessa rajata vain tietyille uimahallivuoroille, esimerkiksi tuki- ja liikuntaongelmista kärsiville hyvin soveltuviin vesijuoksuun tai vesivoimisteluun. Lihaskuntoa ja tasapainoa parantava liikunta, esimerkiksi kuntosaleilla, vähentää puolestaan tutkitusti ikäihmisten kaatumisia ja esimerkiksi lonkkamurtumia. Parlamenttiväki kannatti yksimielisesti julkilausuman eteenpäin viemistä. TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI

LÄHDE JA JULKILAUSUMA KOKONAISUUDESSAAN:

[WWW.SUOMENTULE.FI/TULE\\_PARLAMENTTI\\_2011.HTM](http://WWW.SUOMENTULE.FI/TULE_PARLAMENTTI_2011.HTM)

### Liikuntajärjestöt sopivat viidestä yhteisestä valinnasta

Suomen Liikunnan ja Urheilun SLU:n syyskokous päätti 19.11.2011 Seinäjoella, että suomalaiset liikuntajärjestöt tiivistävät yhteistyötään viidellä valinnalla. Yli sadan liikuntajärjestön Visio2020:n kunnianhimoisena tavoitteena on nostaa Suomi maailman liikkuvammaksi urheilukansaksi. SLU jäsenjärjestöineen toteuttavat vuosina 2012–2014 visiota viidellä yhteisellä valinnalla:

- 1) vaikuttaminen vanhempiin,
- 2) koulupäivässä tunti liikuntaa,
- 3) seuratoiminnan laadun kehittäminen,
- 4) ratkaisut urheilijan polulla sekä
- 5) edellytykset ja olosuhteet kunnossa.

Huippu-urheilun valinnassa jatketaan huippu-urheilun kehittämistä huippu-urheilun muutosryhmän johdolla. Seuratoiminnan laadun kehittä-



*”Näillä viidellä yhteisellä valinnalla toteutamme vuosina 2012–2014 visiota ’Olemme maailman liikkuvien urheilukansa 2020’. Yhteinen tekeminen on kilpailuetumme. On tärkeää, että jokaisessa jäsenjärjestön hallituksessa asia käsitellään maaliskuun loppuun mennessä ja päätetään, että ’haluamme osaltamme edistää valintoja.*

Timo Laitinen, SLU:n puheenjohtaja (kuvassa oik.)

misprosessin vetovastuu on SLU:lla. Kolmen muun valinnan toteutuksesta päätetään SLU:n kevätkokouksessa 12.6.2012.

SLU-yhteisön tavoitteena on organisoida toimintaa aiempaa tehokkaammin yhteisten valintojen pohjalta. SLU valmistele yhteistyössä jäsenjärjestöjen kanssa esityksen urheilun rakenneuudistuksesta SLU:n kevätkokouksen päätettäväksi. Esityksessä tehdään ehdotus yleisen liikuntapolitiikan, lasten ja nuorten liikunnan, kuntoliikunnan ja huippu-urheilun organisoinnista ja alueellisesta toiminnasta sekä otetaan huomioon vammaisurheilun, ruotsinkielisen ja työväen liikuntakulttuurien erityispiirteet. Rakenteiden ja toimintatapojen kehittämisen lähtökohtana on, että ne tukevat yhteisten valintojen toteutumista ja että paikallista liikuntaa, urheilua ja kansalaistoimintaa tuetaan yhä paremmin. LÄHDE: SLU.FI

## TIEDOTA LIKUNNASTA

### Yhdistys: Kerro toiminnastanne perheliikuntaverkoston sivulla

SoveLi edustaa jäsenjärjestöjään valtakunnallisessa perheliikuntaverkostossa. Verkostolla on kotisivut perheliikunta.fi -osoitteessa, joita päivitetään yhteisvastuullisesti. Verkoston sivulle voi tarjota perheiden liikkumiseen liittyviä tekstejä ja kuvia



Antero Aaltonen

SLU:n puheenjohtaja Timo Laitinen viihtyy suksien päällä.

esimerkiksi tulevista ja menneistä tapahtumista – kaikesta, mikä voisi kannustaa myös perheitä liikkumaan! Miten teidän yhdistyksenne liikuttaa perheitä? Kerrotaan yhdessä, että liikunta onnistuu myös silloin, kun joku perheenjäsenistä tarvitsee liikunnassa soveltamista. Lähetä juttuehdotuksesi perheliikuntaverkoston sivulle SoveLin edustajalle **Veijo Kivistölle**: veijo.kivisto@aivoliitto.fi tai SoveLin tiedottajalle: heidi.holsomaki@soveli.fi

### Liikuntatieteellinen Seura kerää liikunnan hyviä käytäntöjä

Liikuntajärjestöt kaipaavat tietoa liikunnan hyvistä käytännöistä oman kehitystyönsä tueksi. Järjestöt ovat myös itse synnyttäneet toimivia käytäntöjä, joista olisi hyötyä muille järjestöille, seuroille ja kunnille. Toistaiseksi toimivaa han-



kepankia ja hyvien käytäntöjen rekisteriä ei ole ollut käytettävissä. Nyt sellainen on työn alla. Liikuntatieteellisellä Seuralla on käynnissä opetus- ja kulttuuriministeriön tuella liikunnan hyviä käytäntöjä kartoittava kaksivuotisen (2011–2013) hanke, jossa luodaan jatkuvasti päivittyvä hankkeiden ja hyvien käytäntöjen rekisteri verkkoympäristöön. Hankkeella tehostetaan liikunnan hyvien käytäntöjen hyödyntämistä. Samalla hankkeessa arvioidaan liikunnan ohjelma- ja hanketyön kehittämismahdollisuuksia. LÄHDE: SLU.FI/LUM

Lisätietoja: **Saku Rikala**, saku.rikala@lts.fi tai 010 778 6605 tai **Toni Piispanen** (LTS), toni.piispanen@lts.fi tai 010 778 6610

## TAPAHTUMIA

### Talvisia liikuntatapahtumia tulossa keväällä eri puolilla Suomea

Talvi on täynnä mahdollisuuksia ja järjestöt tarjoavat monenlaisia aktiviteetteja sekä omille jäsenilleen että avoimesti kaikille kiinnostuneille. Esimerkkejä järjestöjen yhteistapahtumista:

#### Tampereen Talviliikuntapäivä 8.2.2012

Tesoman jää-/uimahallin ympäristössä hiihtoa, luistelua, kisailuja, lumikenkäilyä, curlingia ja vesijumpaa.

Lisätiedot: timo.pelkonen@vammaisurheilu.fi

#### Kaikille avoimet Lumilauantait helmi-maaliskuussa 2012

Koko perheen talvitapahtumissa lasketellaan, hiihdetään ja pulkkaillaan ja ulkoillaan. Lähde liikkumaan järjestöjen yhteistapahtumiin ja kysy lisää yhteyshenkilöiltä:

#### Lauantai 4.2.2012 klo 10.00–15.00

##### Kokonniemi, Porvoo

Anne Mäki, anne.maki@invalidiliitto.fi, puh. 044 765 0633 tai Antti Tulasalo, antti.tulasalo@kvtl.fi, puh. 020 7718 306

#### Lauantai 4.2.2012 klo 10.00–15.00 Ounasvaara, Rovaniemi (VAU:n Talviliikuntapäivä)

Jarno Saapunki, jarno.saapunki@

vammaisurheilu.fi, puh. 040 737 5882

Kalle Jokinen, kalle.jokinen@invalidiliitto.fi

#### Lauantai 11.2.2012 klo 10.00–15.00

##### Ellivuori, Sastamala

Rilla Aura-Korpi, info@sokeainlastentuki.com,

puh. 040 521 1693 tai Jaana Engblom, jaana.engblom@nkl.fi, puh. 050 591 8167

#### Lauantai 17.3.2012 klo 10.00–15.00

##### Vesileppis, Leppävirta

Tuomas Törrönen, tuomas.torronen@

vammaisurheilu.fi, puh. 050 408 6152



Likat lenkeilivät Oulun pitkällä reitillä myös käsipyörillä kelaten.

### Likkojen Lenkin lyhyillä reiteillä lenkeili tänä vuonna yli 1000 naista

Likkojen Lenkki on tehnyt vuodesta 2008 lähtien työtä naisten kuntoliikuntatapahtuman saavutettavuuden parantamiseksi. Ajatuksena on, ettei kenenkään naisen tai tytön tarvitse jäädä pois kaikille naisille suunnatusta tapahtumasta käytännön järjestelyjen tai avustajan puutteen vuoksi. Vuonna 2011 tapahtuma järjestettiin ensimmäistä kertaa kolmessa kaupungissa: Tampereella, Jyväskylässä ja Oulussa, ja mukana lenkeili 16 000 naista. Onnistuneista toimista saavutettavuuden lisäämisessä kertoi se, että Tampereen tapahtuman lyhyelle reitille osallistui 600 likkaa ja reitin varrella oli tapahtumanjärjestäjän puolesta lähes 30 yleisavustajaa. Jyväskylässä 2 300 osallistujan joukossa oli noin 250 likkaa saavutettavuuden eteen tehtyjen toimien ansiosta ja Oulussa 300 kokonaisuosallistujamäärän ollessa huikeat 2 600. Järjestelyjen toteuttamises-



sa kaikille soveltuvaksi tänä vuonna oli tärkeää yhteistyö muiden muassa OmaPolku ry:n, Jyväskylän kaupungin erityisliikunnan ja Oulun Invalidien Yhdistyksen kanssa. **TEKSTI: KIRSI MUSTALAHTI**

Lue pidempi juttu tapahtuman saavutettavuudesta: [www.soveli.fi](http://www.soveli.fi) (uutinen 2.12.2011)

#### **Vuoden 2012 Likkojen Lenkit:**

- Jyväskylä 12.5.2012, Hippoksen pesäpallostad.
- Tampere 19.5.2012, Pyynikin urheilukenttä
- Oulu 18.8.2012, Raatin stadion

Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2012 verkkosivuilla: [www.likkojenlenkki.fi](http://www.likkojenlenkki.fi)

Jos osallistut avustajasi kanssa ilmoittaudu sähköpostiin: [esteeton@likkojenlenkki.fi](mailto:esteeton@likkojenlenkki.fi)

### **Joulutervehdys SoveLilta!**

Vuoden viimeinen SoveLi-info saapuu lukijoille vuoden pimeimpään aikaan. Ensilumi peittää osittain Suomea ja pimeyden ohella liukkaas vaikeuttaa ulkona liikkumista. Sisäliikunta onkin suosittua heti syksystä alkaen. Sisäliikuntapaikat eivät sijaitse useinkaan lähietäisyydellä, vaan liikenteessä liikkuminen lisääntyy samanaikaisesti. SoveLin väki haluaa rohkaista jokaista liikkumaan ulkona turvallisuusriskeistä huolimatta. Riskejä voi aina vähentää asianmukaisilla varusteilla, kuten heijastimilla ja liukkaasesteillä.



*Toivotamme kaikille infon lukijoille Rentouttavaa Joulunaikaa ja Uutta Vuotta sekä hyviä ulkoilusäitä!*

**Reetta Kettunen** • ts. toiminnanjohtaja  
Puh. 040 511 5941, [reetta.kettunen@soveli.fi](mailto:reetta.kettunen@soveli.fi)

**Heidi Hölsömäki** • tiedottaja, toimitus  
Puh. 050 544 1028, [toimitus@soveli.fi](mailto:toimitus@soveli.fi)  
(vuosilomalla ja tasausvapailla 5.12.–23.12.2011)

**Tinja Saarela** • projektipäällikkö, koulutusasiat  
Puh. 050 430 8251, [tinja.saarela@soveli.fi](mailto:tinja.saarela@soveli.fi)

### **KALENTERI**

#### **Joulukuu 2011**

- 1.12. Ulkoliikuntaseminaari, Suomen Latu, Heureka
- 2.–4.12. SoveLin kouluttajakoulutus, Pajulahti
- 12.12. SoveLin koulutustyöryhmän kokous, Helsinki
- 12.12. EU-aamukahvi, viimeinen OKM:n kuulemistilaisuus, SLU-talo Helsinki
- 13.12. ITE-johtoryhmä/Kuntaliitto, Helsinki
- 13.12. SoveLin hallitus, Helsinki
- 13.12. INNO-markkinat, Helsinki

#### **Tammikuu 2012**

- 10.1. Liikuntavastaavan työkirja -kirjatyöryhmän palaveri, Turku
- 16.1. Urheilugaala, Helsinki
- 21.–22.1. Liikkeelle-peruskoulutus, Tampere

#### **Helmikuu 2012**

- 6.2. SoveLi-lehden toimitusneuvosto, Tre
- vk 8 SoveLin viestintätyöryhmä
- 11.2. Liikkeelle peruskoulutus, Espoo
- 16.2. Liikuntavastaavan työkirja -palaveri
- 18.2. Liikkeelle-virikepäivä, Ylöjärvi
- 25.–26.2. Liikkeelle peruskoulutus, Porvoo

#### **Maaliskuu 2012**

- 2.3. Liikkeelle-virikepäivä, Turku
- 3.–4.3. Liikkeelle-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

#### **Huhtikuu 2012**

- 18.4. Työkokous jäsenjärjestöjen liikunnan koulutusten parissa toimiville, Helsinki

#### **Toukokuu 2012**

- 5.5. Psoriasisliiton tilauskoulutus, Pajulahti



SOVELTAVA LIIKUNTA  
SOVELI RY

6.–8.5. EUCAPA-kongressi 2012, Irlanti  
24.5. Liikunnan VapaaehtoisITE -koulutus  
järjestöyöntekijöille

#### Kesäkuu 2012

7.–8.6. SoveLin järjestöpäivät

#### Syyskuu 2012

8.–9.9. Liikkeelle-peruskoulutus,  
Kerava-Järvenpää

#### Lokakuu 2012

6.–7.10 Liikkeelle-peruskoulutus, Seinäjoki  
13.–14.10 Liikkeelle-peruskoulutus, Akaa  
20.–21.10. Liikkeelle-peruskoulutus, Oulu

#### Marras-joulukuu 2012

10.–11.11 Liikkeelle-peruskoulutus, Mikkeli  
17.–18.11 Liikkeelle-peruskoulutus, Salo  
30.11–2.12. Liikkeelle-kouluttajapäivät

### SoveLin toimituksen aineistopäivät 2012

	<u>Aineistopäivä</u>	<u>Jakelu</u>
SoveLi-info 1/12	ma 13.2.	to 16.2.
SoveLi-info 2/12	ma 19.3.	to 22.3.
<b>SoveLi-lehti 1/12</b>	<b>ke 28.3.</b>	<b>ke 3.5.</b>
SoveLi-info 3/12	pe 4.6.	ke 7.6.
SoveLi-info 4/12	ma 20.8.	to 23.8.
SoveLi-info 5/12	ma 17.9.	to 20.9.
<b>SoveLi-lehti 2/12</b>	<b>ke 9.10.</b>	<b>ke 7.11.</b>
SoveLi-info 6/12	ma 26.11.	to 29.11.

SoveLi-infon ja lehtien arkisto on osoitteessa:  
[www.soveli.fi/julkaisut](http://www.soveli.fi/julkaisut)

Lehteä ja uutiskirjettä voi myös lukea verkossa:  
[www.issuu.com/soveli](http://www.issuu.com/soveli)



SOVELTAVA LIIKUNTA  
SOVELI RY

### 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 16 jäsenjärjestön 1126 paikallisyhdistykseen kuuluu noin 347 300 henkilöjäsentä.
- Jäsenjärjestöjen paikallisyhdistyksissä on 750 nimettyä liikuntavastaavaa, jotka organisoivat paikallista liikuntatoimintaa.
- SoveLi tukee paikallisyhdistysten liikuntaa yhteistyössä jäsenjärjestöjensä 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 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\*

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