



### Eurot liikuttamaan! SoveLi myöntää avustusta soveltavaan liikuntaan

Sovelin tämän vuoden yhtenä tavoitteena on vahvistaa jäsenjärjestöjen soveltavaa liikuntaa. Tavoitteen saavuttamiseksi jäsenjärjestöt voivat hakea projektivastusta soveltavaan liikuntaansa. Tuki voi toimia starttirahana erityisesti niille järjestöille, joilla ei ole liikuntarahoitusta.

Avustusta myönnetään 5–10 järjestölle hakemuksiin perustuen. Myönnettävän tuen määrä on maksimissaan 1 000 euroa kokonaissumman ollessa 6 000 euroa. Avustus voidaan kohdistaa myös valtakunnallisen järjestön ja paikallisen yhdistyksen tai järjestöjen yhteiseen hankkeeseen. Projektivastuksen hakuaika on 1.10.–31.10.2011.

Hakulomake ja -ohjeet: [www.soveli.fi/soveli/jasenpalvelut/projektivastus/](http://www.soveli.fi/soveli/jasenpalvelut/projektivastus/)



### Sovelin syyskokous ja koulutuspäivä 24.11.2011 Tampereella

Sovelin syyskokous pidetään 24.11.2011 Varalan urheiluopistossa Tampereella. Samassa yhteydessä SoveLi tarjoaa jäsenjärjestöilleen koulutuspäivän. Tarkempi ohjelma lähetetään yhteyshenkilöille. Lisätiedot: [reetta.kettunen@soveli.fi](mailto:reetta.kettunen@soveli.fi)

### Yhdistyksiä toivotaan mukaan edistämään iäkkäiden terveysliikuntaa

Voimaa vanhuuteen -ohjelman toinen viisivuotiskausi on käynnistynyt vauhdilla. Keväällä mukaan valittiin 10 uutta kuntaa ja yksi peruspalvelukuntayhtymä kehittämään iäkkäiden terveysliikuntaa. SoveLi oli mukana syyskuussa toimin-



### 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 joulukuun alussa.
- Tekstejä saa lainata lähteen ”SoveLi-info” mainiten.

nan käynnistämistilaisuudessa. Ohjelmaan valitut uudet kunnat ja Voimaa vanhuuteen -ohjelman toimijat toivovat kansanterveysjärjestöjä ja paikallisyhdistyksiä mukaan iäkkäiden terveysliikunnan järjestämiseen ja kuntien yhteistyöryhmiin.

Toimintaa käynnistävät kunnat ovat: Alavus, Hanko, Juuka, Keuruu, Kokemäki, Liperi, Loviisa, Nurmes, Ranua, peruspalvelukuntayhtymä Sella ja Ähtäri. Ohjelmaan valitaan mukaan lisää kuntia joulukuussa.

Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa jo toimiville 13 kunnalle tehtiin viime vuonna kysely, jossa selvitettiin vuonna 2010 kunnissa toteutunutta iäkkäiden terveysliikuntaa. Siinä selvisi, että pieni osa, eli alle kymmenesosa iäkkäiden liikuntaryhmästä on jo yhdistysten järjestämiä. Sosiaali- ja terveystoimi järjesti ryhmistä eniten eli yli puolet. Liikuntatoimi järjesti viidesosan iäkkäiden terveysliikunnasta. Yhteensä alueella toteutui 825 iäkkäiden liikuntaryhmää.

Kyselyn yhteenvedon voi lukea sivulla: [www.voimaavanhuuteen.fi/sivu.php?artikkeli\\_id=734](http://www.voimaavanhuuteen.fi/sivu.php?artikkeli_id=734)

TEKSTI REETTA KETTUNEN



Janne Ruotsalainen

Liikkeelle-peruskoulutus keräsi syyskuussa joukon innostuneita liikunnan kehittäjiä tuumaamaan ja toimimaan soveltavan liikunnan parissa. Koulutus järjestettiin Lapin urheiluopistolla Rovaniemellä.

## KOULUTUSTA

### Tule hakemaan Liikkeelle-koulutuksesta lisäpotkua yhdistyksen liikuntaan!

Sovelin ensi vuoden koulutuksia suunnitellaan jo vilkkaasti. Alla on ennakkotietoa vuoden 2012 Liikkeelle-koulutuksista. Koulutukset on tarkoitettu paikallisyhdistysten liikuntatoimintaa käynnistävälle ja toteuttaville ihmisille.

#### Liikkeelle-peruskoulutus, 14 tuntia

Tampere 21.–22.1.2012

Espoo 11.2.2012

Ikaalinen ja Hämeenkyrö 10.–11.3.2012

Kerava ja Järvenpää 8.–9.9.2012

Turku 3.–4.3.2012 tai 22.–23.9.2012

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 tai Turun seudun kanssa yhteinen 22.–23.9.2012

#### Liikkeelle yhdessä -jatkokoulutus, 14 tuntia

Helsinki 3.–4.3.2012

#### Liikkeelle-virikepäivä, 3–7 tuntia

Ylöjärvi

#### Liikkeelle-kehittämispäivä, 7 tuntia

Kuopio

**HUOM!** Muutokset ovat mahdollisia. Koulutuskuvaukset ja muutokset: [www.soveli.fi/koulutus](http://www.soveli.fi/koulutus)

Liikkeelle-koulutuksia toteutetaan yhteistyössä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n kanssa ja ne hyväksytään osaksi Suomen Kuntoliikuntaliiton ja SLU-alueiden Liikuttaja-koulutuskokonaisuutta.



Kysy lisää: SoveLin projektipäällikkö Tinja Saarela, puh. 050 430 8251, [tinja.saarela@soveli.fi](mailto:tinja.saarela@soveli.fi)



## Koulutusta tuki- ja liikuntaelinten kuntomittaukseen 19.11.2011

Suomen Tule on yhdessä UKK-instituutin asiantuntijoiden kanssa kehittänyt pätevän mutta helppokäyttöisen Kansalaisen Tule-KUNTOMITAN. Sen avulla päivän mittaisen koulutuksen saanut henkilö, eli vertaisohjaaja, voi testata luotettavasti aikuisen henkilön tuki- ja liikuntaelimestön kunnon.



UKK-instituutti järjestää lauantaina 19.11.2011 ensimmäisen, päivän kestävä vertaisohjaajakurssin Tampereella UKK-instituutissa. Koulutuksen hinta on 300 euroa tai vähemmän riippuen koulutukseen tulevien määrästä.

Lisätietoa: merja.lartamo@suomentule.fi tai marjo.rinne@uta.fi

## Hae koulutustukea, kun osallistut liikuntakoulutukseen

Tiesithän, että Liikkeelle-koulutukseen ja muihin liikuntakoulutuksiin voi hakea erilaisia koulutustukia. Esimerkiksi seuratuessa on tukimuoto nimeltä "ohjaajien osaamisen kehittäminen". Tukea voi hakea vaikkapa useamman yhdistyksen yhteiseen tilauskoulutukseen. Seuraava hakuaika

on tammi-maaliskuussa 2012. SoveLin jäsenjärjestöjen yhdistykset voivat hakea seuratueta.

Tarkemmat seuratuiohjeet voit lukea sivulta: [www.seuratuki.fi](http://www.seuratuki.fi) > Toiminnallinen tuki > Aikuisen terveyttä edistävä liikunta. Lisätietoa: [eerika.laalo-haikio@kunto.fi](mailto:eerika.laalo-haikio@kunto.fi) tai puh. 040 593 2487.

**Seuratoiminnan kehittämistuki**

Etusivu Päätöksen tuki Toiminnallinen tuki Tapaukset Yleisiä kysymyksiä Materiaalit Avoimia työpaikkoja

**Seurojen valintaprosessi**  
Lästen ja nrosten arviointi

**Aikuisen terveyttä edistävä liikunta**

- Ohjaajien osaamisen kehittäminen
- Lästen sääntöjen toiminnan laadun
- Aikuisen liikunta- ja ohjauksen laadun
- Kuntayhteistyö

**Tuon haun rajoitukset**

**Ohjaajien osaamisen kehittäminen**

Hankemuodon tavoitteena on lisätä seurassa toimivien ohjaajien ja valmentajien osaamista ja myöskin aikuisen terveyttä edistävän liikunnan alueella.

**Hakutehtävät:**

- Seura on tehnyt päätöksen ohjaajien ja laadun kehittämisestä tai seurassa tarvitaan uusia ohjaajia aikuisen terveyttä edistävän liikunnan toteuttamiseen.
- Hakija onnistuu aikuisen liikunnan ohjaajan ja valmentajan.

**Kehittämismahdollisuuksia:**

- Läsnäolevien KKI-ohjaajien kouluttaminen
- Läsnäolevien kuro- ja harrastusliikunnan sekä terveyttä edistävän liikunnan ohjaajakoulutukset, 1- ja 2-aste
- Seuran lisäksi koulutukseen ohjaajien ja valmentajien osaamisen lisäämiseksi, esim. ohjaaja-valmentajain, laulon, HOPS

**Vertaisohjaajat voivat hakea myös KKI-ohjelman koulutustukea.** Sitä voi hakea jatkuvasti, mutta hakemus on jätettävä viimeistään kuukautta ennen koulutusta.

KKI-ohjelman koulutustuen edellytykset ja hakumenettely selviävät KKI-ohjelman verkkosivuilta: [www.kki.likes.fi](http://www.kki.likes.fi) > Hae tukea liikuttamiseen  
Lisätietoa: [elina.tarkiainen@likes.fi](mailto:elina.tarkiainen@likes.fi) tai puh. 050 441 4025. TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI

**Suomen CP-liitto ry:n tutkimus- ja kehitysprojekti Liiku, opi ja osallistu (2007-2011) on päättymässä. Juhlaseminaari järjestetään torstaina 26. lokakuuta 2011 Tampere-talossa Tampereella.**

OHJELMA	9.00	9.45	10.00	10.45	11.15	11.45-13.00	13.00	13.45	14.00-14.45	15.00-15.20	15.30-16.00	16.00
	Ilmoittautuminen ja kahvi	Seminaarin avaus: Prof. Timo Ahonen & sosiaalineuvos Aimo Strömberg	Key-note speaker CP: Jaap van der Meere, Phd: Information processing in cerebral palsy	Silja Pirilä, PsT: CP ja neuropsykologia	Elina Hakkarainen, Psykologi, KM, Projektin tuloksia: Tarkkaavuus ja muisti CP-vammoissa herätevasteilla tutkittuna	Lounas	Key-note speaker DCD: Marja Cantell, Phd: Mitä tiedämme motoristen taitojen, fyysisen kunnon ja aktiivisuuden sekä terveyden välisistä yhteyksistä?	Helena Viholainen, KT: Oppiminen DCD-lapsilla - motoriikan kehittämisestä tukea tulevaisuuteen	Kahvi	Jarno Purtsi, LitM: Projektin tuloksia: Nuorten motoristen taitojen haasteet ja liikunnan harrastaminen	Loikkien ketteräksi -materiaalin esittely, DVD:n katselu	Päätös

**ILMOITTAUTUMINEN:** Tilaisuuteen pyydetään ilmoittautumaan 14.10. mennessä osoitteeseen: [toimisto@cp-liitto.fi](mailto:toimisto@cp-liitto.fi). Pyydämme mainitsemaan osallistujan yhteystiedot sekä mahdollisen erityisruokavalion. Lämpimästi tervetuloa!

**Osallistumismaksu on 70€, joka sisältää buffetlounaan ja kahvin**



## WINKKI

### Jaa liikuntasuorituksesi HeiaHeia -nettipäiväkirjassa

Suomalainen Heia-Heia on uudenlainen verkossa toimiva liikuntapäiväkirja, johon yhteisöllisyys tuo kannustavaa lisämaustetta. Palvelu on tarkoitettu kaikentyyppisille liikkujille, niinpä sieltä löytyy satoja lajeja hyötyliikunnasta ja kävelystä alkaen vaativampiin urheilulajeihin.

Hengitysliitto on perustanut palveluun oman **Keuhkot pihalle -ryhmän**, jossa voi kannustaa muita ja saada itselleen kannustusta liikuntaan. Liity ryhmään tai perusta oma! Tutustu maksuttomaan palveluun osoitteessa: [www.heiaheia.com](http://www.heiaheia.com)

HeiaHeia!  
HeiaHeia!

### Mäntyharjulle on valmistunut kaunis esteetön ulkoilureitti

Mäntyharjun kirkonkylään Siirlahden on rakennettu maisemapolku nimeltään Immonpolku, jonka suunnittelussa etusijalla on ollut esteettömyys. Polku on noin kilometrin pituinen ja sen lähtöpaikka on kirkonkylän kioskillä Taidekeskus Salmelaa vastapäätä. Polun varrella voi onkia ja nähdä majavia tai pysähtyä luontokirkossa Katiskalahden rannalla. Lisätietoa ja kuva: [reissupolku.sporttisaitti.com/mantylharjun\\_luonto/maisemapolku/](http://reissupolku.sporttisaitti.com/mantylharjun_luonto/maisemapolku/)



Mäntyharjun esteetön reitti rakennettiin kymmenien talkoolaisten ja tukijoiden avulla. Kuva rakennusvaiheesta.

**!** Uutinen on poimittu esteettömyysverkoston tiedotteesta. Jos haluat enemmän tietoa rakennetun ympäristön esteettömyysasioista, liity postituslistalle: [esteeton@invalidiliitto.fi](mailto:esteeton@invalidiliitto.fi)

## VALINTOJA

### SLU:n visiotyö painottumassa lasten ja nuorten liikuntaan sekä urheiluun

Liikuntajärjestöjen yhteisiksi konkreettisiksi tavoitteiksi ollaan valitsemassa lasten ja nuorten liikunta ja urheilijan polun varmistaminen. Lisäksi järjestöillä on omia, esimerkiksi aikuisliikuntaan liittyviä painopisteitä. Yhteisistä tavoitteista ja liikuntajärjestöjen rakennemuutoksesta keskusteltiin Suomen Liikunnan ja Urheilun SLU:n ja opetus- ja kulttuuriministeriön yhteisillä järjestöpäivillä syyskuussa. Tämänhetkisiin suunnitelmiin voi tutustua SLU:n kotisivuilla:

[www.slu.fi/?x13001=3602225](http://www.slu.fi/?x13001=3602225)

Tulevaisuuden painopisteistä ja järjestörakenteesta päätetään SLU:n syyskokouksessa 18.–19.11.2011 Seinäjoella. SLU toivoo kokoukseen laajaa osallistujajoukkoa. **TEKSTI REETTA KETTUNEN**

### Sari Virta aloittaa erityisliikunta- jaoston puheenjohtajana

Valtioneuvosto asetti 8.9. uuden valtion liikuntaneuvoston kuluvalle hallituskaudelle. Liikuntaneuvoston puheenjohtajaksi valittiin kansanedustaja **Jan Vapaa-vuori** (kok) ja varapuheenjohtajiksi toimitusjohtaja **Esko Ranto** (sdp) ja kansanedustaja **Ritva Elomaa** (ps). Liikuntaneuvosto arvioi valtionhallinnon toimia, antaa lausunnot talousarvion liikuntamäärärahoista sekä opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnan suunnitelmista.

Samalla valittiin puheenjohtajat liikuntapolitiikan, erityisryhmien liikunnan ja liikuntatieteen jaostoille.

Erytisryhmien liikuntajaostoa valittiin luotettavaan filosofian maisteri ja Suomen Työväen Urheiluliiton TUL:n kehittämisjohtaja **Sari Virta** (vas). Hän oli muun muassa toteuttamassa TUL:n Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuusohjelmaa (2010). Virran haastattelun voi lukea seuraavasta Soveli-lehdestä. **TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI**



Sari Virta



## Vertti Kiukas aloitti uuden SOSTE-järjestön toiminnanjohtajana

Filosofian maisteri **Vertti Kiukas**, 32, on aloittanut kesäkuussa toiminnanjohtajana uudessa valtakunnallisessa keskusjärjestössä eli SOSTE Suomen Sosiaali ja terveys ry:ssä. Kiukas siirtyi SOSTEn toiminnanjohtajaksi erityisavustajan toimesta eduskunnasta. Hän on myös RAY:n hallituksen jäsen 2010–2012. Kiukas on toiminut kymmenen vuotta eri järjestöjen johtotehtävissä toimihenkilönä ja luottamustehtävissä. Hän on työskennellyt muiden muassa Elämäntapaliitto ry:n toiminnanjohtajana ja päätoimisena sihteerinä oikeusministeriössä.



Vertti Kiukas

SOSTEn perustivat tammikuussa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry, Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry (STKL) ja Terveystieteiden keskus ry (Tekry).

SOSTE aloittaa toimintansa 1.1.2012. Järjestö toimii alueellisella, valtakunnallisella ja kansainvälisellä tasolla sosiaali- ja terveystieteiden välisellä tasolla sosiaali- ja terveystieteiden välisellä tasolla sosiaali- ja terveystieteiden välisellä tasolla. SOSTEEN on liittynyt jo toistasataa sosiaali- ja terveysalan järjestöä, kuntia, ammattiliittoja sekä muita yhteiskunnan toimijoita. Soveli oli aiemmin Tekryn jäsen ja liittyi nyt SOSTEen.

Lisätietoa ja lähde: [www.soste.fi](http://www.soste.fi)

## Eduskunnan SOSTER-verkossa mukana jo 55 kansanedustajaa

Liikunta liittyy kiinteästi terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Eduskunnassa sosiaali- ja terveysasioista kiinnostuneet kansanedustajat ovat puolestaan liittyneet SOSTER-verkkoon. Verkosto toimii kansanedustajien ja sosiaali- ja terveysjärjestöjen välisenä foorumina.

SOSTER-verkon toimintaan on ilmoittautunut mukaan jo 55 kansanedustajaa, ja heistä uusia edustajia on lähes 20. SOSTER-verkolla on ydinryhmä, jonka vetäjänä on demarien **Johannes Koskinen** ja hänen varahenkilönään kokoomuksen **Sari Sarkomaa**. TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI

## TULOSSA

### Aija Saari väittelee liikunnan inklusiosta 14.10. Jyväskylässä

Liikuntatieteen maisteri **Aija Saari** väittelee perjantaina 14.10. klo 12 Jyväskylässä (Seminaarimäki, M103). Hänen liikuntapedagogiikan alan väitöskirjansa nimi on ”Inklusion nosteet ja esteet liikuntakulttuurissa – Tavoitteena kaikille avoin liikunnallinen ilta- ja iltapäivätoiminta”. Tutkimuksessa selvisi se, että vammaiset lapset eivät osallistu yleisiin liikuntakerhoihin. Vastaväittäjänä tilaisuudessa on dosentti **Antti Teittinen** Kehitysvammaliitosta ja kustoksena professori **Pauli Rintala** Jyväskylän yliopistosta. Saari työskentelee VAU ry:ssä nuoriso- ja koulutusasioiden toimialapäällikkönä. Lisätietoa: [www.jyu.fi](http://www.jyu.fi) > Uutiset



Aija Saari

## Käytä talviaikaan siirtymisen ”lisäaika” lihaskunnan hyväksi

Lokakuun viimeisenä viikonloppuna 29.–30.10. kellot siirretään taaksepäin talviaikaan. Lisätunti kannattaa käyttää liikuntaan ja omasta terveydestä huolehtimiseen. Hengitysliiton **Lisäaika liikunnalle -tapahtumissa** voi kohentaa lihaskuntoaan ja kokeilla Chair Gym -tuolijumpparia. Bongaa lähitapahtumasi osoitteesta: [www.keuhkotpihalle.fi](http://www.keuhkotpihalle.fi)



Hengitysliitto

Lisäaika liikunnalle -tapahtumissa voi käydä tänä vuonna kokeilemassa tuolijumpparia.



## SoveLi kutsuu Sinut mukaan Apuvälinemessuille 10.–12.11.2011

SoveLi on tänä vuonna mukana Apuvälinemessuilla Tampereella. Messuilla esitellään laajasti terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä tuotteita ja palveluja.

### HUOM: Tämän uutiskirjeen liitteenä on SoveLin messukutsu Sinulle!

Klikkaa kutsussa mainittua linkkiä ja rekisteröidy maksutta messuille netissä. Voit myös rekisteröityä kävijäksi tullessasi messuille.

SoveLi on messuilla sekä perusosastolla että Liikuntamaassa. Tule tutustumaan SoveLin osastolle (803) SoveLin koulutuksiin, tuoreeseen SoveLi-lehteen ja jäsenjärjestöjen liikunta- ja terveysaiheisiin esitteisiin. Liikuntamaassa SoveLin osuudesta vastaa Mielenterveyden keskusliiton vs. liikuntasihteeri **Aino Hokkanen** ja/tai **Tuula Kaunisto**, jotka ohjaavat etnotansseja istuen perjantaina klo 13.30 ja lauantaina klo 10.30.



## Välineet.fi -palvelulla yhteinen pyörärata Liikuntamaassa

–Solia esittelee tänä syksynä välineitään keskitetysti Apuvälinemessujen Liikuntamaassa Tampereella, kertoo SOLIAN apuvälineneuvoja **Jukka Parviainen**.

Solia on mukana Liikuntamaassa muun muassa välineet.fi -palvelun yhteisellä ständillä, jonka pyöräradalla voi tutustua Solian, Malikkeen ja Pajulahden erilaisiin pyöriin. Kaikille avoimen Yyterin vesiliikunnan välineet, kuten vammaissurffilauta, ovat myös ständillä.

Parviainen kertoo, että Kaikille avoin Yyteri liittyy tänä syksynä mukaan eri toimijoiden yhteiseen välineet.fi -palveluun. Keskitetystä nettipalvelusta pääsee tutustumaan ja varaamaan liikuntavälineitä monenlaisiin liikkumisen ja harrastamisen tarpeisiin. **TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI**



## Vastaisku vaivoille -luennot antavat tietoa tuki- ja liikuntaelinterveydestä

Vuoden 2011 aikana Huoltoliitto, Suomen Nivelyhdistys, Suomen Osteoporoosiliitto, Suomen Selkäliitto ja Suomen Tule järjestävät yhteistyössä tuki- ja liikuntaelinterveyttä edistäviä yleisöluentoja. RAY:n tuella toteutettavat avoimet luennot järjestetään 20 paikkakunnalla ympäri maata. Jokaisella luentopaikkakunnalla pidetään päiväluento ja iltaluento. Luentojen teemana on "Vastaisku vaivoille".

Luennot alkoivat huhtikuussa ja jatkuvat syksyn aikana. Luentoaikataulut löytyvät nettisivuilta: [www.vastaiskuvaivoille.fi](http://www.vastaiskuvaivoille.fi)



Mikko Vähänitty

Yhdistysväki on voinut tutustua sisäcurlingiin ja sen soveltamiseen Liikkeelle-koulutuksissa.

## Liu'uta kiveä sisäcurlingin pelipäivillä Pajulahdessa 22.–24.11.2011

Pajulahden urheiluopistolla järjestetään ensimmäinen Pajulahti Sisäcurling -tapahtuma tiistaita torstaihin 22.–24.11. Turnaus on avoin kaikille harrastajille (max 200 pelaajaa).

Ohjelmassa on jännittävien pelien lisäksi opiskelijoiden järjestämää oheisohjelmaa, mukavaa yhdessäoloa ja huipennuksena turnaustanssit. Pelata voi yksilöpelinä tai 4 hengen joukkueissa. Sarjojen parhaille sekä arvotuille osallistujille palkinnot!

Hinta on 102 euroa/hlö opistomajoituksessa tai 132 e/hlö hotellimajoituksessa sisältäen majoituksen, täysihoidoateriat sekä turnausmaksun.

Ilmoittautumiset 28.10. mennessä: **Arja Pusila**, puh. 03 8855 203 ja lisätiedot **Osku Kuutamo**, puh. 044 7755 346 tai sähköpostilla: [etunimi.suku-nimi@pajulahti.com](mailto:etunimi.suku-nimi@pajulahti.com)



**LAJIUUTISIA**



Riitta Liede

Vivi Virtanen kuljetti jalkapalloa Lihastautipäivillä 2010. Kalle Hännisen (oik.) tuolissa on Suomen toistaiseksi ainoa suojakehikko eli puskuri.

**SPT-jalkapallo tarjoaa matalan kynnyksen liikuntaa**

Sähköpyörätuolijalkapallo tekee pikkuhiljaa tuloaan myös Suomeen. Lihastautiliitto on ottanut lajin kehittämisen ohjelmistoonsa ja saanut Suomen Palloliiton yhteistyökumppanikseen. Pienimuotoisia promootiopelejä on pelailtu jäsentapahtumien yhteyksissä.

Suurimpia haasteita lajin eteenpäin viemiseen on välinepuolella, koska Suomesta on toistaiseksi hankala saada pyörätuolin puskureita. Lajin etenemistä hidastavat myös laji- ja sääntötunteuksen ongelmat. Tavoite on, että SPT-jalkapallo pysyy matalankynnyksen pelinä, jota kaikki sähköpyörätuolin käyttäjät voivat helposti harrastaa. Lajia voi tuki harrastaa salibandyn tavoin myös huipputasolla.

Kansainvälisessä toiminnassa on mukana parisenkymmentä maata ja tämän vuoden marraskuussa lajissa järjestetään maailmanmestaruuskilpailut. Pariisissa pelattaviin kisoihin osallistuu kymmenen maata, jotka tulevat neljältä eri mantereelta. **TEKSTI MIKA SAASTAMOINEN**

Sähköpyörätuolijalkapallosta ja sen kansainvälisestä toiminnasta enemmän osoitteesta [www.fipfa.org](http://www.fipfa.org) (englanninkieliset sivut).

**Lihastautiliiton Mika Saastamoinen spt-salibandyn päävalmentajaksi**

Kuopiolainen **Mika Saastamoinen** on valittu sähköpyörätuolisalibandymaajoukkueen uudeksi päävalmentajaksi. Saastamoisen sopimus ulottuu vuoden 2012 loppuun saakka, mutta sisältää option jatkosta.



Mika Saastamoinen

Uuden valmentajan ensimmäinen iso haaste on 4.–11. kesäkuuta 2012 Liikuntakeskus Pajulahdessa Nastolassa järjestettävät sähköpyörätuolisalibandyn EM-kotikilpailut. Vuoden 2010 Italian MM-kilpailuista Suomi saavutti pronssia.

Saastamoinen toimii siviilitöissään Lihastautiliiton Itä- ja Keski-Suomen järjestösuunnittelijana. Hän on toiminut pitkään sähköpyörätuolisalibandyn parissa valmentajana ja tuomarivastaavana. MM-pronssia voittaneessa maajoukkueessa hän oli mukana joukkueenjohtajana.

Lisätiedot: Mika Saastamoinen, puh. 050 599 2475, [mika.saastamoinen\(at\)lihastautiliitto.fi](mailto:mika.saastamoinen(at)lihastautiliitto.fi)  
Lähde ja lajin kotimaiset nettisivut: [www.sptsalibandy.net](http://www.sptsalibandy.net)

**Koripalloliitto avautuu vammaisurheilijoille**

Suomalaisen pyörätuolikoripallon sekä kehitysvammaisten Unified-koripallon kehittämistyö ja -toiminta siirtyvät vastaisuudessa Koripalloliiton alaisuuteen. Koripalloliitto hakee myös Suomen Paralympiakomitean jäsenyyttä ensimmäisenä maailmanlaajuisen palloilulajin lajiliittona Suomessa. VAU ry toimii Koripalloliiton kumppanina kehittämisyyhteistyössä. Pyörätuolikoripallo on yksi maailman harrastetuimmista liikuntavammaisten urheilulajeista, jota on pelattu paralympialaisissa ensimmäisistä Rooman kisoista 1960 lähtien.

Lähde: [www.basket.fi](http://www.basket.fi) (uutinen 19.9.2011)  
Lisätietoa vammaisurheilun mahdollisuuksista: [www.vammaisurheilu.fi](http://www.vammaisurheilu.fi)



## TERVEISIÄ KENTÄLTÄ

### Mielenterveysväki tanssi ja yleisurheili Mikkeliissä elokuussa

Mielenterveyden keskusliitto järjesti elokuun viimeisenä viikonloppuna Mikkeliissä kulttuuripäivät ja yleisurheilukilpailut. Viikonlopun kohokohtana oli perjantaina 26.8. järjestetty Tanssiva mieli -tapahtuma, johon osallistui lähes 80 henkilöä. Tapahtumassa oli nähtävissä liitossa jo kolme vuotta toimineen Tanssiva mieli -hankkeen tärkein saavutus: tanssikipinä oli todella syttynyt!

Tanssiva mieli -tapahtuman ohjelmassa oli muun muassa liiton vuoden 2011 hyvän mielen lähettiläs **Kristian Meurmanin** esitys, tanssikilpailu ja perinteiset tanssit. Ohjelmanumerot herättivät pintaan suuria tunteita ja tapahtuma sai paljon kiitosta osakseen.

### ”Innokkaat kilpailijat romuttavat mielikuvan lääketokkuraisesta mielenterveyskuntoutujasta”

Seuraavan päivänä eli lauantaina 27.8. käytiin Mielenterveyden keskusliiton kuudennenottoista yleisurheilumestaruuskilpailut Mikkelin Urheilupuiston kentällä. Kilpailut avasi Mikkelin kaupungin liikunta- ja nuorisajohtaja **Antti Mattila** sekä liiton liikuntatyöryhmän puheenjohtaja **Päivi Palin**.

Palin nosti esille liikunnan kaikkia yhdistävän ja ennakkoluuloja vähentävän merkityksen. Hänen mielestään juuri liiton järjestämät urheilutapahtumat ovat hyviä esimerkkejä ennakkoluulojen murtamisesta. Pirteät ja innokkaat kilpailijat romuttavat lähes aina yleisen mielikuvan lääketokkuraisesta mielenterveyskuntoutujasta.

Yleisurheilumestaruuskilpailujen kilpailulajit olivat perinteisesti 3-ottelu, 1 000 metrin kävely ja ruotsalaisviesti. Kolmiottelussa kisataan 60 metrin juoksussa, pituushypyssä ja kuulantönnössä. Oheislajeina olivat turbokehäänheitto, puhallustikka ja aivojumppa. Tapahtumaan osallistui 121 kilpailijaa ja lähes yhtä paljon kannustusjoukkoja.

TEKSTI AINO HOKKANEN



Kari Lyytikäinen



Henry Kärjämiäs



Henry Kärjämiäs



Henry Kärjämiäs

1. Alpo Tossavainen heitti kisoissa turbokehästä kirjaimellisesti olan takaa.
2. Tänä vuonna yleisurheilukisoissa oli ensimmäistä kertaa ”Hullun hauskat huutosakit” -kilpailu, jonka voitti virolahtelais-miehikkäläläinen Kaakon helmet.
3. Savon Sorjat Siskot osallistuivat tanssikilpailuun.
4. Imre Szabo ja Kristian Meurman ilahduttivat mielenterveysväkeä esityksellään. Meurman on MTKL:n vuoden 2011 Hyvän mielen lähettiläs.



1.

1. Hyväntuulisen Iiro Viinasen avauslyönti kanto 175 metriin ja siitä oli hyvä jatkaa seuraavalle lipulle tutussa seurassa. "Aikani on tänä kesänä kulunut kesämökillä puuhastellessa, ja golfia olen pelannut vain 20 kierroksen verran 40 sijasta. Ehkä ensi kesänä palaan normaaliin peliryhtiini", Iiro lupasi.

## Hyvä mieli ja yhdessäolo tärkeimmät tavoitteet Parkinson-Golfissa

Harjattula Golf tuki jo viidettä kertaa Parkinson-liiton erityisliikuntatoimintaa antamalla kenttensä korvauksetta 26.8. pelatun Parkinson-Golfin käyttöön. Parkinson-liiton yhteistyökumppaneille osallistuminen Parkinson-Golfiin oli ennen kaikkea hyväntekeväisyystapahtuma, jonne tultiin viihtymään työtovereiden ja ystävien kanssa. Eikä parempia puitteita yhdessäololle olisi voinut kullaana elokuun perjantai-iltapäivänä toivoa.

Viime vuoden tapaan myös tämänkertaiseen kisaan osallistui muutamia golfkärpäsen puremia Parkinson-tautia sairastavia turnauksen suojelijan Iiro Viinasen ohella.

– Liikunta on minulle sairauden hoidossa a ja o. Tauti ei liikkussa muistu edes mieleen. Arvelen, että ilman aktiivista liikkumista jämähtäisin aika nopeasti sängyn pohjalle. Sen seuraukset me tiedämme kaikki, ja päivittäiset venyttelyt pitää myös muistaa, Viinanen sanoi.

TEKSTI JA KUVAT ARJA PASILA



2.



3.

2. Lyöntivuorossa on 17 vuotta Parkinsonin-tautia sairastanut Antero Ovaskainen, joka kesäkuussa järjesti Levillä Keski-Suomen Parkinson-yhdistyksen puheenjohtaja Martti Raution kanssa Yöttömän yön golfturnauksen. Ovaskainen palkittiin Seppo Maikolan taiteilemalla golf-aiheisella yllätyspalkinnolla (pikkukuva) kiitoksena hänen ansiokkaasta panoksestaan liiton erityisliikunnan kehittämässä.



3. Kolmena peräkkäisenä vuonna Parkinson-Golfin kiertopalkintoa hallussaan pitänyt PerkinElmer oli haastanut tämänvuotiseen kisaan Aura Golfin joukkueen, joka vei voiton 79 pisteellä. Joukkueessa pelasivat Aarno Eskola (vas.), Eija Nummenpää, Sakari Laitervo ja Jukka Vilander. PerkinElmer oli 73 pisteellä kisan hyvä kakkonen ja Osuuspankin joukkue kolmas neljän pisteen erolla.



## Sydängolfissa pallo lensi ja sydän sykki

Uudenmaan sydänpiiri ja Suomen Sydänliitto järjestivät yhdessä Hill Side Golf & Country Clubin kanssa Sydän-golfin 19.8. Vihdin Jokikunnassa. Leppoisassa kisassa oli mukana sydänyhdistyksen jäseniä eri puolelta Suomea. Onnistuneet lyönnit palkittiin lajille tyypillisesti pelikavereiden kehuin ja kannustuksin.

Päivän aikana askelia kertyi runsaasti jokaiselle, ja kävelen aikaa vierähti noin viisi tuntia. Mäkinen maasto nosti sykettä, mutta liikkuminen oli nautinnollista mukavassa seurassa ja kauniissa maisemissa. Huomasimme, että sepelvaltimotautia sairastavalle golf on erinomainen liikuntamuoto, sillä pienet hengähdystauot aina ennen seuraavaa väylää tasasivat sykettä. Väylällä edetään korkeintaan reippaasti kävelen, mikä sopii sepelvaltimotautia sairastavalle hyvin.

Kierroksen jälkeen kokoontuimme jakamaan kierroksen kuulumiset ja nauttimaan ansaitun lounaan. Olihan takana noin kymmenen kilometrin kävely. Päivän päätteeksi voittajat palkittiin ja kotiin lähdettiin väsyneinä, mutta onnellisina.

TEKSTI ANNUKKA ALAPAPPILA

## Selkähdistysten liikuntaryhmien ohjaajat tapasivat Ikaalisissa

Ikaalisten Kylpylässä oli aktiivinen viikonloppu 16–18. syyskuuta, kun Suomen Selkäliitto järjesti kolme eri koulutusta aktiivitoimijoille. Jäsenillä oli samaan aikaan virkistysviikonloppu.

Lauantaina liikuntaryhmien ohjaajien koulutuspäivään saivat osallistua kaikkien liikuntaryhmien ohjaajat. Osa ohjelmasta toteutettiin selkäneuvojen koulutuspäivien kanssa. Aamupäivällä osallistujat saivat UKK-insituutin tutkijalta **Marjo Rinteeltä** hyvää teoriataustaa liikehallintaan ja toiminnalliseen harjoitteluun. Mikä parasta, näitä saatiin kokeilla käytännössäkin.

Selkäneuvoja/suunnittelija **Pirjo Ailanto** kertoi selkään liittyvästä uusimmasta tutkimustiedosta. Koulutuksessa tehtiin myös ryhmätöitä, joissa mietittiin liikuntaryhmien ohjaamiseen liittyviä ongelmia ja ratkaisuja niihin.

Fysioterapeutti **Marja Vuorela** esitti opinnäytetyönsä erikoistumisopinnoista Selkäneuvonta



Selkähdistysten ohjaajat kokeilivat pallojen kanssa erilaisia toiminnallisia harjoituksia (yläkuva). Palloa heitellessä ja tasapainoilla yhdellä jalalla ei voinut olla hymyilemättä.

Rintarangan liikkuvuusharjoitus konttausasennossa on tehokasta harjoittelua, etenkin, jos ranka on jäykkä ja lihakset kiristävät.

fysioterapeutin työssä. Hänen työnsä ”Vesi kantaa. Esitietolomake vesivoimistelun ohjauksen tueksi” kiinnosti tietenkin vesivoimistelua pitäviä ohjaajia, mutta varmasti myös muille ohjaajille esitys antoi vinkkejä siitä, mitä asioita ohjaajan on hyvä tietää ohjattavistaan. Fysioterapeutiksi (AMK) valmistunut **Irene Melena** esitti opinnäytetyönsä ”Minäkö jumppaisin? Miesten kokemuksia ryhmäliikunnan aloittamisesta ja säännöllisestä harrastamisesta”. Esitys vahvisti miesten ryhmien ohjaajien ajatuksia ja toi ideoita vastaavia ryhmiä suunnitteleville.

Ohjaajat olivat toivoneet vinkkejä ohjaukseen ja niitä he palautteen mukaan myös saivat. Keskustelu oli päivien aikana vilkasta ja ajatusten vaihto koettiin tärkeäksi. Hyvät käytännöt pitää nostaa yhteisiksi käytänteiksi kaikissa yhdistyksissä. Tällaisia koulutuspäiviä tarvitaan juuri sen vuoksi lisää. TEKSTI JA KUVAT KIRSI TÖRYLÄ-AAPIO



## Sinua varten -messut kokosivat Loimaalla tuhansia kuntalaisia ja yhdistysväkeä

Loimaalla järjestettiin syyskuussa kolmannet laaja-alaiset Sinua varten -messut. Messuilla noin 70 eri kansalaisjärjestöä esitteli hyvinvointipalvelujaan ja harrastemahdollisuuksiaan. Noin 5 000 messuvieraalle riitti hyvin tutustuttavaa, sillä mukana oli niin liikunta-, kulttuuri-, eläkeläis-, nuoriso-, terveys- kuin erityisharrastusjärjestöjäkin.

Loimaan Seudun Diabetesyhdistys osallistui messuille ensimmäistä kertaa. Yhdistyksen puheenjohtaja **Saija Hurme** koki tapahtuman monin tavoin onnistuneena. Yksi päivän saldo oli yhdistyksen liikuntatoiminnan edistyminen.

– Saimme messuilla kontakteja muihin yhdistyksiin. Esimerkiksi reumayhdistyksen kanssa oli puhetta, että perustamme uimahallille yhdessä vesijumppavuoron. Yksin se olisi liian iso satsaus, mutta porukalla voimme jakaa kustannukset ja saamme tarpeeksi osallistujia. Erityisesti yhdistyksen iäkkäämmät jäsenet ovat toivoneet vesiliikuntaa, Hurme kertoi. **TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI**



Mauri Vainio

Loimaan Seudun Diabetesyhdistyksen virkistystoiminnasta vastaava **Esa Virta** jakoi messuosastolla diabetestietoa kiinnostuneille. Diabetesliiton ”Tunnetko tämän tyypin” -kampanja näkyi messuilla vahvasti.

## UUSIIN TEHTÄVIIN



SoveLi-tiimi kiittää Terhi Pihlajaniemeä upeasta työpanoksesta SoveLissa! Toiminnanjohtaja **Reetta Kettusen** halauksessa Terhi (vas.) ja projektipäällikkö **Tinja Saarela**. Terhi vastasi sijaisuutensa aikana koulutusten lisäksi mm. ensimmäisten SoveLi-messujen järjestelyistä.

## Terhi Pihlajaniemi siirtyi Luksian aikuisopistoon opettajaksi

SoveLin suunnittelijan sijaisuutta tänä vuonna hoitanut **Terhi Pihlajaniemi** on siirtynyt vakituisiin tehtäviin Luksian aikuisopistoon. Terhi lähettää terveisensä uutiskirjeen lukijoille:

– Kiitän kaikkia järjestöyöntekijöitä, yhdistysväkeä ja yhteistyökumppaneita kuluneesta vuodesta! Yhteistyö kanssanne on ollut antoisaa ja opettavaista. Siirryin SoveLista Lohjan koulutus- ja opettajaverkostohankkeen projektipäällikköksi 26.9. Työskentelen jatkossa ergonomian ja kuntoutuksen alueella opetustehtävissä. Hyvää syksyn jatkoa kaikille!

SoveLin koulutusasioita hoitaa toistaiseksi kouluttajaverkostohankkeen projektipäällikkö **Tinja Saarela**. Muissa asioissa voi olla yhteydessä toiminnanjohtaja **Reetta Kettuseen**.

**TEKSTI JA KUVAT HEIDI HÖLSÖMÄKI**



## KALENTERI 2011

### Lokakuu

- 8.–9.10. Liikkeelle-peruskoulutus, Diabetesliiton tilauskoulutus, Kuortane  
15.10. Liikkeelle-virikepäivä, Huittinen  
20.10. MS-Liiton 40-vuotisjuhla, Helsinki  
21.10. Kuntoliikuntaliiton juhlaseminaari, HKI  
21.10. Sovelin hallituksen kokous, Helsinki

### Marraskuu

- 10.–12.11. Apuvälinemessut, Liikuntamaa, TRE  
16.11. Tekryn päätösjuhla, Helsinki  
19.–20.11. Liikkeelle-peruskoulutus, Reumaliiton tilauskoulutus, Kangasala  
19.–20.11. SLU:n syyskokous, Seinäjoki  
24.11. Sovelin syyskokous ja koulutuspäivä, Varalan urheiluopisto, Tampere

### Joulukuu

- 1.12. Ulkoliikuntaseminaari, Suomen Latu, Heureka  
2.–4.12. Sovelin kouluttajakoulutus, Pajulahti  
12.12. Sovelin koulutustyöryhmän kokous, Helsinki  
13.12. ITE-johtoryhmä/Kuntaliitto, Helsinki  
13.12. INNO-markkinat, Helsinki

### Sovelin toimituksen aineistopäivät 2011

Soveli-lehti 2/2011 6.10. (ilmestyy 10.11.)  
Soveli-info 6/2011 30.11. (ilmestyy 2.12.)

Sovelin julkaisuja voi lukea pdf-muodossa osoitteessa: [www.soveli.fi/julkaisut](http://www.soveli.fi/julkaisut)

*SoveLi-tiimi  
toivottaa aktiivista syksyä  
ja odottaa  
yhteydenottoasi!*

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)

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



## 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

### Hengitysliitto Heli ry\*

Janne Haarala,  
liikunnan suunnittelija  
Hämeenkatu 15 B, 4. krs, PL 832,  
33101 Tampere  
puh. 020 757 5104  
janne.haarala@hengitysliitto.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