



Mari Männistö

Yhdistykset kaipaavat vinkkejä liikuntaan ja välineitä yhteistyöhön. Turun seudun Aivohalvaus- ja afasiayhdistyksen liikuntavastaava Lauri Leikas kokeili maaliskuussa Liikkeelle-virikepäivässä muiden muassa sovellettua lentopalloa.

Yhdistykset toivovat tukea liikuntatarjontaan ja yhteistyöhön

Seuratoimintakyselyllä selvitettiin keväällä kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen yhdistysten liikuntatoiminnan sisältöä ja palvelutarpeita. Kysely liittyi SLU:n / uuden liikunnan kattojärjestön toiminnan kehittämiseen, ja saatuja tietoja hyödynnetään myös SoveLin toiminnassa.

Nopealla aikataululla toteutettuun kyselyyn vastasi 108 paikallisyhdistystä jäsenjärjestöjen 1107 yhdistyksestä. Vastaajat painottivat palvelujen tarpeissa valmentaja- ja ohjaajakoulutusta ja tapahtumien järjestämistä. Liikuntatarjonnan kehittämiseen liittyviä palveluja pidettiin myös tärkeinä, kun sen sijaan urheiluakatemiayhteistyötä ei pidetty kovin tärkeänä.

Vastauksista nousi esiin puute ammattitaitoisista ohjaajista, tiloista ja suunnittelijoista. Yhdistysten taloudellinen tilanne ei riitä palkkaamaan omaa ohjaajaa ja erityisliikunnan ohjaajan resurssit eivät riitä liikuntapalvelujen tuottamiseen. Matkat liikuntaryhmiin ovat usein vaikeasti toteutettavissa ja avustajien puute on yleistä liikuntarajoitteisten ryhmissä.

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 syyskuun lopussa.
- Tekstejä saa lainata lähteen ”SoveLi-info” mainiten.

Kuntayhteistyö, paikallinen vaikuttaminen ja yhteistyö muiden seurojen kanssa katsottiin hyvin tärkeäksi yhdistysten liikuntatoiminnan kannalta. Paikallisen yhteistyön edistäminen nousee siis esiin tärkeänä palvelutarpeena.

Muissa kysytyissä palveluissa erityisryhmien huomioiminen oli vastaajien mukaan hyvin tai erittäin tärkeää. Toimintaolosuhteiden kehittäminen koettiin lähes yhtä tärkeäksi. Turvallisuusosaamista pidettiin kolmanneksi tärkeimpänä.

Tilojen ahtaus, vaikea sisäänpääsy ja sisätilojen esteet tuotiin vastauksissa esille. Usein ryhmät ovat pieniä ja niille osoitetaan ahtaita tiloja. Liikuntatilojen kalliit vuokrat koettiin useissa vastauksissa liikuntatilojen saavuttamisen esteenä. Liikuntatilojen varustus, kuten induktiosilmukka, uimahallien tilat, rappuset ja kylmä vesi mainittiin liikuntaolosuhteiden esteinä. Esteettömyyden suunnittelun ja asiantuntemuksen puute sekä kunnan säästötoimet nähtiin syinä esteelliseen liikuntapaikkarakentamiseen.

Aktiivisimmin kyselyyn vastasivat Suomen MS-liiton ja Suomen Reumaliiton jäsenyhdistykset. Noin puolet vastanneista yhdistyksistä sijaitsi



yli 50 000 asukkaan kunnassa tai kaupungissa. Vastaajista noin 80 prosenttia oli yhdistyksen puheenjohtajia tai hallituksen jäseniä. Vastaukset olivat pääasiassa henkilökohtaisia mielipiteitä, vain muutama yhdistys oli ehtinyt pohtia vastauksia laajemmin yhdessä. Puolet vastaajista arvioi, että seuratoiminnan kehittämiskohteiden selvittäminen oli tarpeellista ja siihen liittyvistä työkaluista olisi yhdistysten liikuntatoiminnassa selvää hyötyä. **TEKSTI REETTA KETTUNEN**

Soveltavan liikunnan teemat esiin kuntavaaleissa

Saamme Soveliin säännöllisesti eri puolilta Suomea toiveita ja parannusehdotuksia soveltavan liikunnan kehittämiseksi. Soveli on koonnut omalle Kuntavaalit 2012 -nettisivulleen teemoja, joiden avulla paikallistoimijat ja kunnallisvaalien ehdokkaat voivat miettiä, mihin asioihin omassa kunnassa on tarvetta puuttua.

Kuntateemat perustuvat siihen, että jokaisella kuntalaisella, myös soveltamista tarvitsevilla, pitää olla mahdollisuus liikuntaan. Suurin osa kuntalaisista tarvitsee sairauden, vamman tai iän tuomien toimintakyvyn muutosten vuoksi liikunnan soveltamista jossain elämänvaiheessaan. Pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten liikunnan onnistumiseksi on erityisen tärkeää, että palveluketjut toimivat kuntoutuksesta liikunta-

Liikunta sopii jokaiselle
Soveltava Liikunta Soveli ry

Etusivu Soveli Tule liikumaan Koulutus Jäskärit Haku Kuntavaalit 2012 Yhteystiedot

Mikä Soveli on?
Soveltava Liikunta Soveli ry on valtakunnallinen liikuntajärjestö, joka edistää pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten liikuntamahdollisuuksia yhteistyössä jäsenjärjestöjen kanssa. Sovelin toiminta perustuu kaikkien ihmisten tasavertaiseen osallisuuteen harrastaa liikuntaa sekä edistää terveyttään ja hyvinvointiaan.

Ketä Soveli edustaa?
Sovelin jäseninä on 17 valtakunnallista kansanterveys- ja vammajärjestöä. Näihin kuuluu mm. tuki- ja liikunta-, hengityksen- ja neurologisten ongelmien omaisten järjestö sekä diabeteksen ja mielenterveysjärjestöjä. Kunnissa toimii yhteensä 1 107 paikallisyhdistystä.

Mahdollisuus soveltavaan terveysliikuntaan osallistumalle on tärkeää jäsenten terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi erikoisosaamista. Paikallisyhdistykset järjestävät

Kuntavaalit 2012
Liikuntaa yhdessä – yhteisiä teemoja soveltavan liikunnan edistämiseksi kunnissa

Saamme Soveltava Liikunta Sovelin säännöllisesti eri puolilta Suomea toiveita ja parannusehdotuksia soveltavan liikunnan kehittämiseksi. Osaamme koonnut ehdotuksia teemoja, joiden avulla paikallistoimijat ja kunnallisvaalien ehdokkaat voivat miettiä, mihin asioihin omassa kunnassa on tarvetta puuttua.

On hyvä muistaa, että soveltavasta liikunnasta käytetään myös termiä erityisliikunta. Tässä yhteydessä puhumme myös soveltavasta terveysliikunnasta. Täällä tarkoitamme sellaista terveyttä edistävää liikuntaa, joka liikujan kannalta vastaa ohjauksen, liikuntavälineiden, aikajänon tai tilojen soveltamista.

Paikalliset kuntien toiminnassa on otettava soveltavaa liikuntaa tarvitsevat kuntalaiset huomioon seuraavissa asioissa:

1. Jokaisella kuntalaisella, myös erityisryhmien kuuluvilla, pitää olla mahdollisuus osittaan liikuntaan. Liikunta on tärkeä tavallista tärkeämpää

Sovelin Kuntavaalit 2012 -sivulle on koottu yhdenvertaisen liikunnan edistämiseen liittyviä avainkysymyksiä.

palveluihin ja omaehtoiseen liikuntaan.

Yhteistyön kehittämiseksi tarvitaan eri toimijoiden yhteisiä, säännöllisiä tapaamisia. Soveltavan liikunnan pitää näkyä myös kuntien hyvinvointisuunnitelmissa ja strategioissa.

Yhdenvertaista liikuntaa edistävät monet käytännön asiat. Esimerkiksi kunnan liikuntatilojen käyttövuorojen saatavuus, esteettömyys ja hinnoittelu ovat tärkeitä. Monet ihmiset tarvitsevat kuljetus-, avustaja- ja apuvälinepalveluita liikunnan onnistumiseksi.

Lisätiedot: Suunnittelija **Virpi Pennanen**, puh. 040 551 4468 tai virpi.pennanen@soveli.fi

Tutustu tarkemmin soveltavan liikunnan kuntateemoihin: www.soveli.fi/kuntavaalit-2012/

Lokakuun 28. päivänä pidettävissä kunnallisvaaleissa valitaan valtuustoihin paikalliset päätöksentekijät. Kunnanvaltuustot ja lautakunnat käyttävät valtaa myös liikunta-asioissa. Vaikuta sinäkin liikunnan lisäämiseksi! Pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten liikunnassa omat yhdistykset ovat erittäin tärkeitä puolestapuhujia.

Teesiesitteestä kättä pidempää paikalliseen vaikuttamiseen

Soveli on kirjoittanut jäsenjärjestöjensä kanssa valtakunnalliset teesit soveltavan liikunnan, eli pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten liikuntamahdollisuuksien, turvaamiseksi. Teesissä korostetaan yhteistyön merkitystä muun muassa siinä, että kuntoutujan polku sosiaali- ja terveystoimen asiakkaasta liikkujaksi toimisi nykyistä paremmin. Tarvitaan poikkihallinnollista yhteistyötä ja eri toimijoiden asiantuntemuksen ja voimavarojen yhdistämistä.

Teesiesite löytyy pdf-muodossa kuntavaalisivulta www.soveli.fi/kuntavaalit-2012/ ja sitä voi tilata myös painettuna: toimitus@soveli.fi

SLU-yhteisön yhtenä kuntavaaliteemana on "lääkitse liikkeellä"

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry on nostanut yhdeksi kunnallisvaalivoitteen "Lääkitse



liikkeellä”, jossa korostetaan liikunnan merkitystä sairauksien ja sairaanhoitokulujen ennaltaehkäisyssä. SoveLi on SLU:n jäsenjärjestö. Lähde ja materiaaleja liikuntavaikuttamisen tueksi: www.slu.fi/kuntavaalit



Sähköinen hyvinvointikertomus otettu kuntajohtamisen välineeksi

Jo 220 kuntaa on hankkinut uuden Sähköisen hyvinvointikertomuksen käyttäjätunnukset. Sähköinen hyvinvointikertomus on johtaville viranhaltijoille ja kuntapäätäjille tarkoitettu maksuton ja netissä toimiva sähköinen työväline ja asiakirja, jonka avulla kunnat voivat edistää kansalaistensa hyvinvointia – liikunta yhtenä keinona.

Nykyinen terveydenhuoltolaki velvoittaa kuntia kehittämään hyvinvointia poikkihallinnollisesti ja yhteistyössä kolmannen sektorin kanssa. Sähköinen hyvinvointikertomus vaikuttaa tähän hyvältä välineeltä. Se on sulautettavissa kuntien vuosikelloon, talousarvioon sekä tavoite- ja toimintaohjelmiin. **TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI**

Lue pidempi juttu: www.soveli.fi (uutinen 5.9.2012). Lisätietoa: www.hyvinvointikertomus.fi

Voimaa vanhuuteen -kunnat liikuttivat vuodessa 4 400 ikäihmistä

Kunnoltaan heikentyneiden kotona asuvien ikäihmisten toimintakykyä parannetaan määrätietoisesti liikunnan avulla Voimaa vanhuuteen – ikäihmisten terveysliikuntaohjelman (2010–2014) kunnissa. Tähän ohjelman kakkosvaiheeseen haki

kolmessa eri haussa 96 kuntaa, joista 38 valittiin. Ensimmäisinä aloittaneissa 13 kunnassa on jo saatu hyviä tuloksia: Kunnat ovat runsaassa vuodessa onnistuneet tuottamaan 90 uutta ohjattua voima- ja tasapainoryhmää sekä ulkoilutoimintoja ikäihmisille, joiden itsestä kotona asumista ja osallistumista vaarantaa heikentynyt liikkumiskyky. Tulos on rohkaiseva, koska tälle kohderyhmälle on selvitysten mukaan tarjolla liian vähän ohjattua liikuntatoimintaa.

Kohderyhmän iäkkäitä saatiin mukaan ja toimintoja järjestettiin sosiaali- ja terveystoimen, liikuntatoimen ja järjestöjen yhteistyönä. Ponnistelu ikäihmisten löytämiseksi kannatti: voima- ja tasapainoryhmiin osallistui yli 1700 toimintakyvyltään heikentynyttä iästä enemmän kuin edellisenä vuonna, jolloin iäkkäitä liikkuja oli noin 2700.

Ensimmäiset 13 projektikuntaa ovat: Hämeenlinna, Iitti, Jalasjärvi-Ilmajoki-Kurikka (JIK), Juva-Joroinen-Rantasalmi (JJR), Kemiönsaari, Kokkola, Kustavi, Kuusamo ja Sastamala. Työtä tehdään Ikäinstituutin mentoroinnin avulla.

Voimaa vanhuuteen -ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti Raha-automaattiyhdistyksen, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveystoiministeriön tuella. **TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI**
Lisätietoa: www.voimaavanhuuteen.fi

AVUSTUKSET

Jäsenyhdistykset voivat hakea SoveLin projektiaavustusta 15.9. asti

SoveLin vuoden 2012 talousarvioon on varattu 6500 euroa jaettavaksi projektiaavustuksena jäsenjärjestöille. Tavoitteena on tukea ja vahvistaa jäsenjärjestöjemme paikallisyhdistyksiensä liikuntatoimintaa ja sen kehittämistä.



Seuranta- ja arviointiraportti 6/2010–12/2011 on ladattavissa sivulta voimaavanhuuteen.fi



Avustusta myönnetään 6–10 järjestölle hakeuksiin perustuen. Hakija on SoveLin jäsenjärjestö tai sen rekisteröity paikallisyhdistys.

Myönnettävän tuen määrä on maksimissaan 1 000 euroa kokonaissumman ollessa 6 500 euroa. Tämä voi toimia starttirahana erityisesti niille järjestöille, joilla ei ole liikuntarahoitusta.

Projektiavustuksen hakuaika on 10.6.2012–15.9.2012. Päätökset lähtevät valituille kirjeitse sekä näkyvät www-sivuilla 1.10.2012 jälkeen.

Tarkemmat hakukriteerit ja -lomake osoitteessa: www.soveli.fi/soveli/jasenpalvelut/projektiavustus/

Avustusasiassa sinua auttaa mielellään SoveLin suunnittelija **Virpi Pennanen**, puh 040 551 4468, virpi.pennanen@soveli.fi

KOULUTUSTA YHDISTYKSILLE

Syksyn Liikkeelle-koulutukset paikallisyhdistyksille

Yhdistystoimija – tarkista, osuuko SoveLin koulutus lähipaikkakunnallesi ja ilmoittaudu mukaan! Koulutukset on tarkoitettu kaikille paikallisyhdistysten liikuntavastaaville ja liikunnasta kiinnostuneille toimijoille. Ohessa on kerrottu päivitetty koulutustiedot.

Liikkeelle-peruskoulutus, 14 h

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

- ▶ Hamina 7.–8.9.2012
- ▶ Keravan, Järvenpään ja Tuusulan yhdistyksille Järvenpäässä 8.–9.9.2012
- ▶ Kiuruvesi 15.–16.9.2012
- ▶ Seinäjoki 13.–14.10.2012
- ▶ Akaan ja Lempäälä 13.–14.10.2012
- ▶ Oulu 20.–21.10.2012
- ▶ Mikkeli 10.–11.11.2012
- ▶ Salo 17.–18.11.2012

Liikkeelle yhdessä -jatkokoulutus, 14 h

Jatkokoulutus vahvistaa liikuntavastaavien ja vertaisohjaajien osaamista. Koulutuspäivien aikana mietimme liikunnan järjestämisen mahdollisuuksia sekä yhteistyömuotoja muiden yhdistysten, liikuntaseurojen ja kunnan kanssa.

- ▶ Helsinki 28.–29.9.2012
- ▶ Imatra 24.–25.11.2012

Tule rohkeasti mukaan yhdistysten yhteisiin Liikkeelle-koulutuksiin!

HUOM! Hinnat vaihtelevat paikkakunnasta riippuen. Muutokset koulutustiedoissa ovat mahdollisia, joten seuraa tulevia koulutuksia: www.soveli.fi/koulutus

Tilaukset

SoveLi järjestää myös tilaukset koulutuksia. Koulutusten tilaajina voivat olla SoveLin jäsenjärjestöt, paikallisyhdistykset, kunnat ja muut toimijat. Kysy tarpeidesi pohjalta räätälöityjä koulutuksia!

Tilaukset koulutuksia syksyllä 2012:

- ▶ Diabetesliitto 22.–23.9.2012 Varalan urheilupuisto Liikkeelle yhdessä -jatkokoulutus

Yhteistyössä Suomen Vammaisurheilu- ja liikunta VAA ry:n kanssa toteutetaan:

- ▶ Avaimia yhdistyksen liikuntatoimintaan -koulutus, Varkaus 23.11.2012.

Kouluttajaverkostolle:

- ▶ Liikkeelle-kouluttajapäivät 30.11.–2.12.2012 Varalan Urheilupuistossa Tampereella

SoveLi toteuttaa koulutuksia yhteistyössä VAA ry:n kanssa.



SoveLin Liikkeelle-koulutukset hyväksytään osaksi Suomen Kuntoliikuntaliiton ja SLU-alueiden Liikuttaja-ohjaajakoulutuskokonaisuutta. **Osallistujilla on mahdollisuus kouluttautua soveltavan liikunnan liikuttajiksi!**

Kysy lisää: Projektipäällikkö **Tinja Saarela**, puh. 050 430 8251, koulutus@soveli.fi



Liikkujan Apteekki -seminaarikiertue kutsuu yhdistysväkeä mukaan

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, Hengityслиitto, Apteekkariliitto sekä SLU-alueet toteuttavat terveystuokaseminaarikiertueen syksyllä 2012. Ensimmäinen seminaari toteutui Jyväskylässä 4.9. Seminaarit on tarkoitettu apteekkien henkilökunnalle, kuntien terveys- ja liikuntatoimelle sekä kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen ja yhdistysten liikuntaa koordinoiville jäsenille tai vertaisohjaajille. Seminaaripäivä on maksuton.

Kiertueen tavoitteena on lisätä liikuntatietoutta osana hyvinvointia, antaa työkaluja liikunnan puheeksi ottamiseen ja ”koota” liikuntaa markkinoivat tahot yhteiseen koulutukseen. Koulutuksessa luennoivat muun muassa liikuntalääketieteen erikoislääkäri ja terveellisten elämäntapojen motivointiin perehtynyt psykologi. Seminaarikiertueen jatkotavoitteena on käynnistää ja lisätä yhteistyötä paikallisten toimijatahojen välillä sekä synnyttää pysyviä paikallisia terveystuokaverkostoja.

Ilmoittautuminen seminaariin paikkakunnan SLU-alueen toimistolle tai **Sari Kivimäelle**: sari.kivimaki@likes.fi kaksi viikkoa ennen seminaaria. Tarkempia tietoja Liikkujan Apteekista ja paikkakuntaohjelmista saa KKI-ohjelman verkkosivuilta: www.kki.likes.fi > Liikkujan Apteekki tai puhelimitse KKI:stä 0400 247444.

HENKILÖUUTISIA

Teemu Japiss on valittiin uuden liikunnan kattojärjestön pääsihteeriksi

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry, Nuori Suomi ry, Kuntoliikuntaliitto ry ja Suomen Olympiakomitea ry perustivat 18. kesäkuuta 2012 uuden liikunnan kattojärjestön. Uuden Liikuntajärjestön hallitus on yksimielisesti valinnut pääsihteeriksi **Teemu Japiss onin**. Järjestön nimi päätetään syksyllä.

Uuden järjestön vt. pääsihteerinä toimiva Japiss on aloittaa tehtävässä 1. syyskuuta. Yhteiskuntatieteiden maisteri Teemu Japiss on, 45, on nykyisin Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry:n pääsihteerinä.

Aiemmin hän on toiminut muun muassa Nuoren Suomen pääsihteerinä ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton järjestöjohtajana.

LÄHDE: WWW.UUSIJARJESTO.FI

Sari Virta valittiin ministeriön liikuntayksikön ylitarkastajaksi

TUL:n kehittämisjohtaja **Sari Virta** on valittu opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntayksikön ylitarkastajaksi. Hän aloittaa tehtävässä maanantaina 17.9. Virran tehtäviin kuuluvat liikuntalain edellyttämä yhteistyö alueellisen ja paikallisen liikuntatoimen kanssa liikunnan yleisten edellytysten luomiseksi sekä siihen liittyvä osallistuminen liikunnan aluehallinnon ohjaukseen ja kehittämiseen. Lisäksi tehtäviin kuuluvat liikuntayksikön julkaisutoimintaan ja viestintään liittyvät tehtävät sekä liikunta-alan yrittäjyyden edistämiseen liittyvät asiantuntijatehtävät.

Koulutukseltaan Sari Virta on filosofian maisteri. Valmistuttuaan hän opetti 4,5 vuotta psykologiaa, uskontoa ja filosofiaa. Virta on toiminut Valtion liikuntaneuvoston erityisliikuntajaoston puheenjohtajana. Valtion liikuntaneuvostoon haetaan uutta henkilöä Virran tilalle. LÄHDE: LUM 10/12, SLU.FI

Sovelin puheenjohtaja Timo Peltovuori vaihtoi työpaikkaa

Sovelin puheenjohtajana toiminut Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja **Timo Peltovuori** siirtyi heinäkuun alussa Oulun Ensi- ja turvakodin toiminnanjohtajaksi. Hänen työhistoriansa Mielenterveyden keskusliitossa ehti kestää 19 vuotta. Peltovuoren sijaisena Mielenterveyden keskusliitossa toimii viestintäjohtaja **Inkeri Aalto**.

Sovelin uusi puheenjohtaja valitaan seuraavassa syyskokouksessa. Sovelin varapuheenjohtaja on Suomen CP-liiton toiminnanjohtaja **Tommi Kaasinen**. SLU:n olosuhdetyöryhmän jäsenenä Sovelia edustaa jatkossa toiminnanjohtaja **Anne Taulu**. Peltovuori on toiminut Sovelin edustajana myös valtakunnallisessa Terveystta edistävän liikunnan ohjausryhmässä. Myös tätä tehtävää hoitaa jatkossa toiminnanjohtaja Anne Taulu.

TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI



Mielenterveysseuran Satu Turhala: ”Liikunta hivelee mieltä”

Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallisena liikunnan yhteyshenkilönä toimii jatkossa **Satu Turhala**, 33. Mielenterveysseuran hyvinvointivastaavien toimintaa koordinoi edelleen aluekoordinaattori **Sinikka Kähkönen**.



Satu Turhala

Turhala kertoo polustaan liikuntatoiminnan edistäjänä:

– Olen aloittanut Suomen Mielenterveysseurasaa mielenterveysalan liikuntatoiminnan koordinoijana ja kehittäjänä elokuun alussa. Mielenterveysseura on minulle tuttu jo vuosilta 2003–2009. Tällöin työskentelin erilaisissa kehittämishankkeissa muun muassa Liiku Mieli Hyväksi -hankkeessa. Mielenterveysseuraan siirryin Mehiläinen kuntapalveluista. Valmistun pian sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen Yamk-opinnoista. Lisäksi minulla on muun muassa soveltavan liikunnan koulutusta sekä ohjaan sivutoimisesti ryhmäliikuntatunteja.

Liikunta on aina ollut mukana elämässäni ja koen sen yhtenä tärkeänä kokonaisvaltaista hyvinvointia ja jaksamista tukevana tekijänä. Siksi haluankin olla mukana luomassa sellaista toimintaa, jonka kautta jokainen voisi löytää liikunnan ilon sekä oman tapansa liikkuu.

Nyt alkavan hankkeen päätavoitteena on luoda mielenterveysalan liikunnan konsultointi- ja kehittämismalli sekä toimia valtakunnallisena liikunta-mielenterveysalan asiantuntijana. Lisäksi tavoitteena on koota verkosto mielenterveysliikunnan parissa toimivista henkilöstä, sekä tuottaa aiheeseen liittyvää materiaalia ja koulutusta.

Syksyn 2012 aikana toteutetaan alan toimijoille kysely, jonka pohjalta tarkennetaan hankkeen toimintamuotoja ja kehitetään muun muassa koulutusten sisältöjä. Kaikki verkostosta ja sen toiminnasta kiinnostuneet voivatkin olla yhteydessä minuun. Toivotan kaikki tervetulleeksi mukaan toimintaan ja liikkumaan mieli hyväksi!

Lisätieto: Satu Turhala, projektipäällikkö,
satu.turhala@mielenterveysseura.fi

HANKEUUTISIA

Ryhmävoimaa -hankkeen mallit kannattaa ottaa kunnissa käyttöön

Ryhmävoimaa! -hanke on tuottanut ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan mallin Parkinsonia sairastaville ja aivoverenkiertohäiriön sairastaneille. Malli on sovellettavissa myös muille kohde-ryhmille. Hankkeen tuottama malli on yksi keino aktivoida terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvia omaehtoisen liikunnan harrastamisen pariin. Ryhmämuotoinen toiminta tarjoaa osallistujilleen sosiaalisia kontakteja ja ennen kaikkea vertaistukea.

Hanke on tuottanut myös valmiit teemat ryhmätapaamisiin, jotka myös ovat vapaasti sovellettavissa omien tarpeiden ja resurssien mukaisiksi. Teemoja ovat: Ryhmävoimaa-hanke, Millainen liikkuja olen?, Liikunnan myönteiset vaikutukset, Esteet pois liikkumisen tieltä, Liikunnan annostelu ja Oman liikuntaohjelman teko.

Tärkeimpiä tekijöitä ryhmissä olivat kunnan omiin tarpeisiin muokatut liikuntakokeilut, kuten keilaus, vesiliikunta ja kuntosali, osallistujien toisilleen tarjoama vertaistuki sekä oman liikkumisen tarkastelu ja motivoituminen liikunnan pariin.

TEKSTI MIRJAMI MOISIO

Lisätietoa hankkeesta ja hankkeen materiaalit:
www.parkinson.fi/node/614



Porin ryhmäläiset tutustuivat Ryhmävoimaa-hankkeen aikana muiden muassa vesiliikuntaan.

Ellen Tuomaala

Ryhmävoimaa-hanke



NETTIVINKKI

Osallistu Kuntokuuhun, täytä kuntokortti ja kokeile arpaonneasi!

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAA ry järjestää syyskuussa ja helmikuussa Kuntokuu-toimintaa. Kuntoon tavoitteena on aktivoitua kuntoilemaan ja kokeilemaan uusia lajeja, yksin ja yhdessä. Kuntokuun avulla voi seurata omaa liikkumistaan ja ylläpitää kuntokorttia. Kuntokorttiin saa merkinnän vähintään 30 minuuttia kestäneestä yhtäjaksoisesta liikuntasuorituksesta. Kuntokuu-materiaaleja voi ladata ja tulostaa vapaasti internetistä www.kuntokuu.fi.

SoveLin jäsenjärjestöihin kuuluvien ja kuntokorttinsa palauttaneiden liikkujien kesken arvotaan kolme Liikunta sopii minulle -paitaa. Rekisteröitymällä palveluun voi täyttää omaa sähköistä kuntokorttiaan. Liiku, osallistu ja voita!

TEKSTI TINJA SAARELA



Välineet.fi yhteistyössä on mukana jo 8 välinepalvelua

Välineet.fi on toimintavälineitä sekä vammaisurheilun ja -liikunnan apuvälineitä vuokraavien tahojen yhteinen verkkopalvelu. Tarkoituksena on helpottaa asiakasta löytämään sopiva, juuri hänen tarvitsemansa apu- tai toimintaväline. Välineet.fi palvelun perustivat yhteistyössä SOLIA, Malike ja Pajulahden Soveltavan liikunnan osaamis- ja resurssikeskus.



Vesiliikunnan apuvälineisiin erikoistunut Kaikkien Yyteri on mukana välineet.fi-verkkopalvelussa.

Nykyään mukana on vesiliikunnanapuvälineisiin erikoistunut Kaikkien Yyteri, Respecta oy, Oulun kaupunki, Turun kaupunki ja Soveltava alppihiihto, jonka sivujen alle on kerätty kaikki laskettelu- apuvälineitä vuokraavat laskettelu-keskukset. Tarkoitus on lähitulevaisuudessa saada myös muut puuttuvat tahot mukaan välineet.fi-sivuille. TEKSTI JUKKA PARVIAINEN

Paralympialaisten suomalaismenestystä voi seurata netissä

Suomalaiset ovat menestyneet upeasti Lontoon Paralympialaisissa. Esimerkiksi soveltavan liikunnan valtakunnallinen kehittäjä ja SoveLin yhteistyökumppani **Toni Piispanen** voitti maanantai-iltana 3. syyskuuta kultaa 100 metrin kelauksessa luokassa 51. SoveLi onnittelee lämpimästi Tonia ja muita paralympiaurheilijoita huippusuorituksista!

Kisatunnelmia voi seurata osoitteessa: www.paralympialaiset.fi/lontoo-2012/ Ylen TV- ja radiolähetyksiä voi hakea myös jälkeinpäin hakusanalla "paralympia": areena.yle.fi

TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI

TAPAHTUNUTTA

Soveltavan liikunnan Seutufoorumi kokosi lähes 40 toimijaa Turkuun

Turussa 19. kesäkuuta järjestetty soveltavan liikunnan seutufoorumi syntyi useiden tahojen yhteisen tahtotilan, kentän toiveiden kuulemisen sekä laaja-alaisen soveltavan liikunnan asiantuntijuuden tuloksena. Tapahtuma oli luonteva jatko Helsingissä 29.5.2012 järjestetyille valtakunnalliselle Erytysliikunnan Symposiolle.

Päivän aikana keskusteltiin ja työstettiin ajankohtaisia liikuntateemoja ryhmittäin. Asiantuntijapohdinnoissa keskeisiksi kehittämistarpeiksi nousivat muun muassa seuraava: tavoitteellista strategista suunnittelua lisättävä, kansainvälistä kumppanuutta edistettävä sekä uusia yhteistyömalleja kehitettävä liikkujälähtöisesti asiantuntija- ja toimijayhteistyönä, tavoitteena toimiva liik-



kujan polku. Seutufoorumin järjestänyt työryhmä kokoontuu 10.9.2012 sopimaan jatkosta.

Tilaisuudessa oli läsnä 36 soveltavan liikunnan seudullista ja valtakunnallista toimijaa kunnista ja järjestöistä, opetus- ja kulttuuriministeriöstä, valtion liikuntaneuvoston erityisliikuntajostosta, Liikuntatieteellisestä seurasta, ELY-keskuksesta ja Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Tämänkaltaisen eri toimijatasojen ja asiantuntijoiden kohtaaminen sekä vuorovaikutteinen avoin työskentely ja keskustelu ovat tuloksekas, motivoiva ja suositeltava tapa toimia.

Tilaisuuden järjestelyistä vastasivat ELY-keskus, Rajattomasti Liikuntaa Turun seudulla -hanke ja SOVELI. TEKSTI VIRPI PENNANEN



Kuvat Heidi Hölsömäki

Seutufoorumin tavoitteena oli lisätä avoimuutta, edistää eri toimijoiden yhteistyötä ja kehittää toiminnan laatua kumppanuusiksi vahvistamalla. Lisäksi tavoitteena oli kehittää yhdessä verkostotyön malleja vahvistaen ja alleviivaten yhteistyötä, kannustaen rajattomaan toimintaan ja rajattomiin mahdollisuuksiin.



Kuvat Virpi Pennanen

Ekvallen rantapäivässä pääsi kokeilemaan esimerkiksi melontaa. Kynnys ry:n Taika-tanssiryhmä toi tapahtumaan oman antinsa.

Ekvallen esteetön rantapäivä kokosi satakunta kävijää

Seitsemättä kertaa järjestetty toiminnallinen rantapäivä Turun Ekvallen esteettömällä uimarannalla kokosi noin sata kävijää. Sovelin jäsenjärjestöistä osallistui noin 20 kävijää, esimerkiksi CP-, parkinson-, MS- ja lihastautiyhdistyksistä.

Alkuvuosina tapahtuma painottui liikuntaan, mutta toimintaa on haluttu laajentaa muiden muassa maalaukseen, musiikkiin, tanssiin ja yhteislauluun. Erityisen positiivisen vastaanoton ovat saaneet ilmaiset arpajaiset, joiden arvontaa odotetaan aina jännityksellä.

Tapahtuman järjestävät Turun Seudun Vammaisjärjestöt TVJ ry ja Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus. Käytännön järjestelyitä hoitanut TVJ:n Riitta Nissilä luovuttaa ensi vuonna veto vastuun toisille. TEKSTI VIRPI PENNANEN



TULOSSA

SoveLi työstää jäsenjärjestöjensä kanssa strategiaa vuosille 2013–2015

Sovelin strategiatyön tavoitteena on palvella entistä paremmin jäsenjärjestöjen tarpeita tulevina vuosina. Toiminnanjohtaja **Anne Taulu** on kutsunut konsultti **Leena Jokisen** johtamaan Sovelin strategiatyöskentelyä laajalla järjestöko-koonpanolla 10.10. klo 10.15–13.00 (SLU-talo, sali 1, Helsinki. Mukaan osallistavaan työskentelyyn on kutsuttu jokaisesta Sovelin jäsenjärjestös-tä järjestön johtaja sekä liikuntatyöntekijä tai heidän ollessaan estyneitä liiton/järjestön muu työntekijä. Ts. toiminnanjohtaja **Reetta Kettusen** työstämä strategian työpäivi sekä toiminnan-johtaja Anne Taulun laatima strategialuonnos lähtevät jäsenjärjestöille kommenttikierrokselle 10.9. Tulkaa mukaan vaikuttamaan!

Lisätiedot: Sovelin toiminnanjohtaja Anne Taulu, puh. 040 511 5941

Tule järjestämään Liiku terveemmäksi soveltaen -tapahtumia 2013!

SoveLi viettää ensi vuonna 20-vuotisjuhlavuot-taan toiminnan merkeissä. SoveLi kutsuu kaikki jäsenjärjestönsä paikallisyhdistyksineen mukaan järjestämään **Liiku terveemmäksi -päivän tapah-tumia perjantaina 10.5.2013** tai samalla viikolla. Kannattaa merkitä päivä jo toimintasuunnitel-miin, ja miettiä, voisiko yhdistyksenne olla muka-na liikunnallisten tapahtumien toteuttamisessa.

Juhlavuosi on hyvä tilaisuus tuoda esiin kansan-terveys- ja vammaisjärjestöjen liikuntatoimintaa ja kannustaa uusia ihmisiä liikkumaan itselleen terveyttä ja hyvinvointia. Vuoden teema on ”Liiku terveemmäksi soveltaen – SoveLi 20 vuotta”. Viestitään yhdessä, että liikuntaa voi soveltaa jokaiselle!

Juhlavuodelle suunnitelluista muista tapahtu-mista kerrotaan lisää seuraavassa uutiskirjeessä.

Lisätietoa: Sovelin suunnittelija **Virpi Pennanen**, 040 551 4468 tai virpi.pennanen@soveli.fi

Kokeile sähkörifutista Vantaalla Myyrmäen Urheilutalolla 13.9.2012

Sähkörifutis Helsinki järjestää kaikille avoimen ko-keilupäivän jalkapallosta kiinnostuneille sähkörin käyttäjille Myyrmäen Urheilutalolla lauantaina 15.9.2012 klo 17–20 (Myyrmäenraitti 4, Vantaa). Ilmoittaudu rohkeasti 13.9.2012 mennessä: sfutishelsinki@sfutishelsinki.com
Lue lisää: www.sfutishelsinki.com

Lasten liikunnan teemaseminaari 22.9.2012 Naantalissa

SoveLi on mukana vahvistamassa lasten ja nuorten soveltavaa liikuntaa Lasten liikuttajien syysseminaarissa 22.9. Naantalinnon kylpylässä. SoveLi edistää jäsenjärjestöissä tehtävää lasten ja nuorten liikuntatyötä muun muassa tämän tapahtuman avulla.

Jäsenjärjestöistä mukana ovat Suomen CP-liiton ja Aivoliiton liikunnan asiantuntijat. Tuomme seminaaritorille soveltavan liikunnan asiantunti-juutta ja tilaisuus on mainio tapa solmia kump-panuuksia ja verkostoja. Saamme samalla tietoa päivän teemoista: erilaisuus voimavarana sekä erä- ja luontoliikunta. Yhdeksättä kertaa järjes-tettävä Lasten liikuttajien syysseminari kokoaa yhteen seuraohjaajia, varhaiskasvattajia sekä koulujen henkilökuntaa.

Lisätietoa päivästä: www.liiku.fi/syysseminari
Lisätietoa: virpi.pennanen@soveli.fi

Osallistu Vie vanhus ulos -kampanjaan 4.10.2012–6.1.2013

Ikäinstituutti käynnisti viime vuonna suuren suosion saavuttaneen Vie vanhus ulos -haastekampanjan. Huhti-loka-kuussa toteutettuun verkkokampanjaan kirjat-tiin yli 23 000 ulkoilukertaa. Nyt kampanja-aika on tarkoituksella talvisempi ja sanoma entistä tärkeämpi.

– Erytisesti huonimpien keliänsä aikaan ikäih-minen tarvitsee ulkoiluystävää päästäkseen





liikkeelle. Moni ikäihminen jää talviaikaan kotinsa vangiksi. Siksi haluammekin tänä vuonna nostaa esiin ikäihmisten mahdollisuuden ulkoiluun läpi vuoden, myös huonompien kelien aikaan syksyllä ja talvella, ohjelmakoordinaattori **Pirjo Kalmari** kertoo.

Voimaa vanhuuteen -ohjelma haastaa kaikki palvelutalot, vanhainkodit, seurakunnat, kunnat, järjestöt, yritykset, oppilaitokset, erilaiset yhteisöt sekä yksityishenkilöt mukaan kampanjaan sekä ulkoilupäivään. Kampanja alkaa 4.10.2012 ja jatkuu loppiaiseen 6.1.2013. Valtakunnallinen iäkkäiden ulkoilupäivä torstaina 11.10. on osa haastekampanjaa ja hyvä startti ulkoiluystävällisyyteen. Vie vanhus ulos -kampanjalla edistetään toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten säännöllistä ja turvallista ulkoilua.

TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI

Lisätietoa: www.vievanhusulos.fi

TOIMINNANJOHTAJALTA

Reetta Kettunen siirtyy free-eläkeläiseksi: "Vaikuttava vuosi SoveLissa"

SoveLin toiminnanjohtajan sijaisuutta hoitanut **Reetta Kettunen** lähettää jäähyväistervehdyksensä yhteistyökumppaneille ja sovelilaisille:
– Minulla oli mahdollisuus toimia näköalapaikalla SoveLin toiminnanjohtajan sijaisena reilun vuoden ajan. Tämä työjakso ei ole ollut vaikuttamatta minuun, vaikka se jää uraputkeni viimeiseksi – tai ehkä juuri siksi. Yli neljäkymmenen vuoden työrupeaman ajasta puolet olen toiminut kansanterveysjärjestöjen kentällä.

Voin vain ihailla sitä aktiivista ja osallistuvaa ihmisten joukkoa, joka pitää yllä yhteiskunnassa merkittävää terveyttä edistävää ja vahvistavaa toimintaa – suuri osa vapaaehtoisesti. Halu vaikuttaa yhteisten asioiden parantamiseksi tuottaa monille iloa ja mielihyvää silloin, kun asiat onnistuvat.

Sen lisäksi, että SoveLi tekee omaa vaikuttamistoimintaa, se osallistuu monien muiden kumppaneiden ja liikuntatahojen yhteiseen



Kuvat: Heidi Hölsömäki

SoveLin järjestöpäivien osallistujat kiittivät toiminnanjohtajan sijaisuutta hoitanutta Reetta Kettusta (vas.) kesäkuussa paluumatkalla Tallinnasta.

"Kun suuret toimijat ja julkinen sektori ovat linjanneet suunnan, on pienempien toimijoiden aika tarkistaa, miten paikallisesti yhdistykset otetaan mukaan vaikkapa kuntien hyvinvointiohjelmiin."
– Reetta Kettunen

samansuuntaiseen vaikuttamistoimintaan. Olen päässyt kokemaan, miten laaja suunnittelutyö ja avoin keskustelu järjestöjen sisällä käydään jäsenten kesken niin, että se tuottaa yhteisen tahotilan. Suomen Liikunnan ja Urheilun SLU:n laaja muutosprosessi haastoi mukana olevat järjestöt, SoveLi mukaanlukien, mittavaan vuorovaikutukseen. Kaikilla oli mahdollisuus tuoda mielipiteensä esille. Kivet ja kannot käännettiin.

Vaikuttamistyö on jatkuvaa. Kun suuret toimijat ja julkinen sektori ovat linjanneet suunnan, on pienempien toimijoiden aika tarkistaa, miten paikallisesti yhdistykset otetaan mukaan vaikkapa kuntien hyvinvointiohjelmiin.

Toivottavasti lokakuussa pidettävissä kuntavaaleissa löytyy ehdokkaita, jotka haluavat vaikuttaa soveltavaan liikuntaan omissa kunnassaan. Vaikuttaminen on kuin ketju, jossa jokaisen lenkin tulee vahvistaa toistaan, jotta vaikuttamiseen kytketyt asiat pysyvät koossa ja vahvistuvat. Kuluneen vuoden aikana on kirjoitettu SoveLin teesit eli asiat, joita haluamme edistää. Kuntavaalien ehdokkaita ja äänestäjiä varten SoveLin



nettisivuille on koottu järjestöjen toivomaa ajan-kohtaista asiaa, jota voi pitää keskusteluissa yllä ja viedä päättäjien tietoon.

Toivotan kaikille soveltavan liikunnan toimijoille ja yhteistyökumppaneille aktiivista ja hyvää tulevaisuutta sekä kiitän teistä jokaista, joiden kanssa olen saanut tehdä yhteistyötä! Menestystä Annelille ja SoveLi-tiimille tärkeässä työssänne!

REETTA KETTUNEN

Ts. toiminnanjohtaja 15.3.2011–29.8.2012
eläkeläinen, freelancer

Anne Taulu: ”Nyt luodaan tulevaisuuden suuntaviivoja”

Äitiys- ja hoitopaalta palannut toiminnanjohtaja **Anne Taulu** kertoo, että hänen sydämesään on suuri palo kehittää soveltavaa liikuntaa ja palvella jäsenjärjestöjä. Seuraavan vuoden tavoitteena onkin kehittää SoveLiä vastaamaan entistäkin paremmin jäsenjärjestöjen ja liikkujien tarpeisiin.

– Olemme mielenkiintoisessa tilanteessa, sillä suomalainen liikunnan ja urheilun järjestökenttä elää voimakasta muutosta. Muutosprosessi koskettaa kaikkia liikunnan ja urheilun toimialoja lasten ja nuorten liikuttamisesta huippu-urheiluun sekä aikuisten terveystieteen maisteri

– SoveLi on tällä hetkellä tienristeyksessä. SoveLissa valmistellaan strategiaa vuosille 2013–2015, jonka avulla tehdään strategisia valintoja ja arvovalintoja tuleville vuosille. Omana tavoitteenani toiminnanjohtajana onkin rakentaa entistä



Mika Oksa

Anne Taulu

parempi SoveLi, joka pystyy vastaamaan aiempaa paremmin jäsenjärjestöjen tarpeisiin sekä kehittämään soveltavan liikunnan kenttää.

SoveLilla on tulossa vuoden vaihtuessa myös merkittävä merkkipaalu toiminnalleen. SoveLi juhlii ensi vuonna 20-vuotistaivaltaan ja juhluvuosi tulee olemaan täynnä soveltavan liikunnan tapahtumia. Samanaikaisesti SoveLilla on kunnia olla Liiku Terveemmäksi 2013 -vuoden järjestäjätahona ja koordinoijana sekä tuoda esiin soveltavaa liikuntaa eri tapahtumien avulla.

Tärkeintä kuitenkin kaiken muutoksen ja valmistelun keskellä on muistaa, että yhdessä tekien ja yksilöä kunnioittaen voimme tehdä entistä paremmin!

Jokainen uusi liikkuja on arvokas ja jokainen soveltavan liikunnan parissa toimiva on tärkeä.

Olkaa rohkeasti yhteydessä minuun! Otetaan muutoksen tuulet mahdollisuutena ja vaikutetaan yhdessä.

Iloisin liikuntaterveisin,

ANNE TAULU

Toiminnanjohtaja,
Filosofian tohtori, terveystieteen maisteri

SoveLi-tiimin yhteystiedot

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

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

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

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



KALENTERI

Kansanterveysjärjestöjen liikuntaa ja tapahtumia 2012

Ohessa on poimintoja SoveLin jäsenjärjestöjen tämän vuoden liikuntatoiminnasta.

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

Aivoliitto

- ▶ 16.11. Boccian sääntökoulutus ja tuomarointiharjoitukset, Turku
- ▶ 17.11. Boccia-mestaruuskisat, Turku
- ▶ Ryhmävoimaa! -terveysliikunta-hanke 2010–2012: Pori, Vaasa, Mikkeli, Ranua ja Seinäjoki

Allergia- ja astmaliitto

- ▶ Cityliikkuja – Terveyttä luonnosta ja liikunnasta -hankkeen kaikille avoimet tapahtumat Kuopio, Tampere, Seinäjoki, Helsinki, Oulu: www.allergia.fi/ajankohtaista/cityliikkuja/

Epilepsialiitto

- ▶ 13.–16.9. Ruskaretki – liikunnallinen viikonloppu Lapissa

Hengitysliitto

- ▶ 28.10. Lisääikaa liikunnalle -kampanja teemalla äänestä jaloilla!
- ▶ 14.11. Keuhkohtaumapäivä
- ▶ Keuhkot pihalle- ja Liikkujan Apteekki -yhteistyöhankkeiden kautta säännöllisiä liikuntaryhmiä, -tapahtumia, -leirejä ja -koulutuksia

Lihastautiliitto

- ▶ Vko 42 Valtakunnallinen lihastautiviikko, paikallistapahtumia

Mielenterveyden keskusliitto

- ▶ 7.–12.10. Liikuntavastaavien peruskurssi jäsenille, Keski-Pohjanmaanopisto, Kälviä
- ▶ Kaiken Maailman Tuolijumppaa -koulutukset paikallisyhdistyksissä

Psoriasisliitto

- ▶ 4.–7.9. Liikuntapainotteinen seniorikurssi, Ylihärmä
- ▶ 15.–16.9. Lounais-Suomen Psoriasisyhdistysten aluekoulutus, teemana liikunta ja yhdistystoiminta, Lohja
- ▶ 28.–30.9. Lasten liikuntapainotteinen perhekurssi, Nastola
- ▶ 29.9.–30.9. Itä-Suomen Psoriasisyhdistysten aluekoulutuspäivät, teemoina muiden muassa terveyden edistäminen ja liikunta, Lappeenranta
- ▶ 19.–21.10.2012 Psoriasisliitto mukana Terveysmessuilla, Helsinki
- ▶ 29.10. Maailman psoriasispäivä

Suomen CP-liitto

- ▶ Laskettelupäivä yhteistyössä Malikkeen kanssa
- ▶ Lasten ja nuorten kansainvälinen liikuntaleiri Haaga-Helia ammattikorkeakoulun kanssa
- ▶ Elämyksellinen talvipäivä Kajaanissa
- ▶ Bocciakilpailut ja bocciakoulutusta
- ▶ Syysliikuntapäivä
- ▶ Keilausturnaust
- ▶ Liikuntavastaavien koulutus- ja kehittämispäivät kahdesti vuodessa

Suomen Diabetesliitto

- ▶ Kaksi räätälöityä Liikkeelle-jatkokoulutusta diabetesyhdistysten liikuntavastaaville syksyllä
- ▶ Alueelliset keilauskilpailut keväällä sekä valtakunnallinen keilausturnaust syksyllä

Suomen Mielenterveysseura

- ▶ Mukana liikuntatapahtumissa: Ikäihmisten Rollaattorimarssit, Sykettä syksyyn -ikäihmisten tapahtuma, perheliikuntatapahtumia mielenterveysseuroissa
- ▶ Hyvinvointitreenit® -ryhmiä sekä ikäihmisille että yli 40-vuotiaille vähän liikkuville noin 20 paikkakunnalla
- ▶ Paikallisten mielenterveysseurojen liikunnan toimijoille koulutusta ja vertaistapaamisia

Suomen MS-liitto

- ▶ Liikuntavastaavien alueelliset koulutuspäivät

Suomen Nivelyhdistys

- ▶ Lähes 50 paikallisella toimintaryhmällä



liikuntaa, useilla paikkakunnilla vakituiset vuorot

Suomen Osteoporoosiliitto

- ▶ 15.–21.10. Kansallinen luustoviikko
- ▶ 20.10. Maailman Osteoporoosipäivä
- ▶ 22.–27.10. Liikuntaa, tietoa ja virkistystä Osteoluulomalla Lautsiassa Hämeenlinnassa
- ▶ 23.–27.10. Liikunnan vertaisohjaajien jatkokurssi Lehmirannassa Salossa (Eläkeliitto)
- ▶ 19.–23.11. Lujuutta luihin -liikunnallinen omahoitoviikko Pajulahdessa

Suomen Parkinson-liitto

- ▶ Kilpailutoimintaa, kuten pukka/boccia, keilaus, mölkky
- ▶ Jäsenistölle koulutusta, ohjausta ja liikuntatapahtumia tarvelähtöisesti.
- ▶ Yhdistysten Liikuntavastaaville oma koulutus 11.–12.6.2012, Kangasniemi
- ▶ Ryhmävoimaa! -terveysliikunta-hanke 2010–2012: Pori, Vaasa, Mikkeli, Ranua ja Seinäjoki

Suomen Reumaliitto

- ▶ 22.9. Tanssi tavallasi -koulutuspäivä, Riihimäki
- ▶ Vk 41 Valtakunnallinen Reumaviikko
- ▶ Veshumppa-tapahtumia eri paikkakunnilla Reumaviikolla
- ▶ 12.10. Maailman Reumapäivä
- ▶ 12.10. Veshumppa-kampanjan päätapahtuma klo 14–18 Turku, Impivaaran uimahalli
- ▶ 27.10. Vesiliikunnan idea- ja tekniikkapäivä, Kangasala

Suomen Selkäliitto

- ▶ 17.–21.9. Selätä selkävaivat -kurssi Pajulahdessa
- ▶ 16.10. Maailman Selkätapahtuma
- ▶ 19.–21.10.2012 Selkätapahtumat, Messukeskus, Helsinki.
- ▶ 9.–14.12. Selkäleikattujen perhekurssi 1. jakso Härmän Kuntokeskuksessa

Suomen Sydänliitto

- ▶ 29.9. Maailman sydänpäivä, paikallisia liikuntatapahtumia
- ▶ 11.10. Sydänpotilaan liikuntakoulutus, Helsinki

Ota yhteyttä järjestöjen liikunnan yhteyshenkilöihin ja kysy lisää!

Järjestöjen liikuntatoimintaa esitellään kootusti nettisivulla: www.soveli.fi/tule-liikkumaan

Järjestöjen liikunnan yhteyshenkilöt löydät infon viimeiseltä sivulta tai nettisivulta: www.soveli.fi/tule-liikkumaan/

SOVELIN MENOKALENTERI

Syyskuu

- 7.9. SoveLin koulutustyöryhmän kokous
- 7.–8.9. Liikkeelle-peruskoulutus, Hamina
- 8.–9.9. Liikkeelle-peruskoulutus, Kerava-Järvenpää-Tuusula
- 17.9. SoveLi-infon 5/12 aineistopäivä
- 18.9. Liiku terveemmäksi -neuvottelukunta
- 22.–23.9. Diabetesliiton tilauskoulutus: Liikkeelle-jatkokoulutus, Varala
- 22.9. Pienten lasten liikuttajien syysseminari, Naantali
- 24.–26.9. SLU:n ja OKM:n valtakunnalliset järjestöpäivät, Hki-Tukholma-Hki
- 25.–26.9. Valtakunnalliset terveysliikuntapäivät, UKK-instituutti
- 26.9. SoveLin hallitus, SLU-talo, Hki
- 28.–29.9. Liikkeelle yhdessä -jatkokoulutus, Hki

Lokakuu

- 3.–4.10. Sykkivä sydän, aktiiviset aivot – liikunta ja valtimoterveys. Valtakunnalliset terveysliikuntapäivät UKK-instituutti, Tampere
- 4.10. Avustushakemukset opetus- ja kulttuuriministeriöön
- 4.10. ELJ:n viestintäkokous (alustava)
- 9.10. Soveli-lehden 2/12 aineistopäivä
- 10.10. **SoveLin strategiapäivä jäsenjärjestöjen johtajille ja liikuntatyöntekijöille, Helsinki**
- 13.–14.10. Liikkeelle-peruskoulutus, Akaa
- 13.–14.10. Liikkeelle-peruskoulutus, Seinäjoki
- 20.–21.10. Liikkeelle-peruskoulutus, Oulu
- 29.10. SoveLin hallitus, SLU-talo, Hki

Marraskuu

- 7.–8.11. Liikuntalääketieteen päivät Helsinki
- 10.–11.11. Liikkeelle-peruskoulutus, Mikkeli
- 15.11. Hyvinvoiva kunta – arkiliikunnan olo-



- suhdeseminaari, KKI-ohjelma, Helsinki
- 17.–18.11. Liikkeelle-peruskoulutus, Salo
- 23.11. Avaimia yhdistyksen liikuntatoimintaan -koulutus, Varkaus
- 23.11. ITE-juhlaseminaari, Kuntatalo Hki
- 24.11–25.11. Liikkeelle-yhdessä jatkokoulutus, Imatra
- 28.11. klo 12 Sovelin syyskokous, Helsinki (Huomioi muuttunut päivä!)**
- 30.11.–2.12. Sovelin Liikkeelle-kouluttajapäivät, Varala
- 30.11.–1.12. Uuden valtakunnallisen liikuntajärjestön syyskokouspäivät, Turku
- 30.11. Soveli-infon 6/12 aineistopäivä

Joulukuu

- 12.12. Sovelin hallituksen kokous
- 12.12. Koulutustyöryhmän kokous

Sovelin toimituksen aineistopäivät

	<u>Aineistopäivä</u>	<u>Jakelu</u>
Soveli-info 5/12	ma 17.9.	viikolla 38
Soveli-lehti 2/12	ke 9.10.	viikolla 45
Soveli-info 6/12	ma 30.11.	viikolla 49

Soveli-infon ja lehtien arkisto on osoitteessa:
www.soveli.fi/julkaisut

Lehteä ja uutiskirjettä voi myös lukea verkossa:
www.issuu.com/soveli



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 organisoivat ja toteuttavat 715 liikuntavastaavaa, 740 vapaaehtoista vertaisohjaajaa ja 460 palkattua ammattiohjaajaa.
- Soveli tukee paikallisyhdistysten liikuntaa yhteistyössä jäsenjärjestöjensä kanssa kouluttamalla, viestimällä ja vaikuttamalla.

Liikuntaa onnistuu soveltaen!

- 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 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

Satu Turhala, projektipäällikkö
Maistraatinportti 4 A, 7. krs, 00240 Helsinki
puh. 040 6526 646
satu.turhala@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@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, selkäneuvonta- ja
liikuntatoiminnan asiantuntija
Yliopistonkatu 31, 20100 Turku
Puh. 040 553 1941
pirjo.ailanto@selkaliitto.fi

Suomen Sydänliitto ry*

Eeva-Leena Ylimäki, vs. liikunta-asiantuntija
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki
Puh. 0400 333 443
eeva-leena.ylimaki@sydanliitto.fi