



Sport for all – liikunnan ja terveyden edistämistä globaalisti

Liikunnan ja urheilun toimijat ympäri maailman kokoontuivat Jyväskylässä 14.–17. kesäkuuta terveys- ja kuntoliikunnan kongressiin. Ensimmäisten päivien puheissa korostuivat liikkumattomuuden ja ylipainon aiheuttamat sairaudet ja niihin ehkäiseminen liikunnan keinoin.

Myös liikunnan kustannusvaikuttavuus oli tapetilla. Esimerkiksi kanadalainen **Peter T. Katzmarzyk** esitti tutkimustuloksia, joiden mukaan liikunnan lisääminen laskee terveydenhoitokuluja kaikenpainoisilla ihmisillä.

Pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten liikuntaa käsiteltiin muutamissa postereissa ja yhdessä omassa sessiossa. Itävallassa on kokeiltu ensimmäistä kertaa diabeetikkojen liikunnan lisäämistä terveyssektorin ja urheiluseurojen yhteistyönä. Myös inklusion ja terveyttä edistävän liikunnan lisäämisestä seuroihin keskusteltiin.

– Sports Club for Health -työpajassa puhuttiin seuratoiminnan avaamisesta tavallisille harrastajille. Käytännössä Suomessa seurat pystyvät ottamaan

Tilaa SoveLi-Info

- SoveLi-info ilmestyy noin 6 kertaa vuodessa ja se sisältää ajankohtaista asiaa soveltavasta terveyttä edistävästä liikunnasta sekä SoveLin toiminnasta.
- Info on suunnattu ensisijaisesti SoveLin jäsenjärjestöille ja niiden paikallisyhdistyksille, mutta kaikki kiinnostuneet voivat liittyä jakelulistalle.
- Liity listalle tai lähetä tietoa soveltavasta liikunnasta: toimitus(at)soveli.fi
- Seuraava SoveLi-info ilmestyy syyskuussa.
- Tekstejä saa lainata lähteen mainiten: "SoveLi-info 3/2010"

vastaan pääasiassa entisiä lajin harrastajia, mutta vasta-alkajien ryhmien perustaminen on vielä kaukainen ajatus, Kaikille avoin -ohjelman projektipäällikkö **Riikka Juntunen** kertoi.

Lisätietoa ja kongressin abstraktit:

<https://www.jyu.fi/en/congress/sportforall2010/>



Heidi Heikkinen

Kiinassa on tutkittu joukkovoimistelun vaikutuksia Sichuanin maanjäristysalueiden ihmisten hyvinvoinnin lisäämiseksi. Posteria esitteli Mingliang Jang ilmailun alan yliopistosta.



Venezuelalaista yliopistoa ja voimistelujärjestöä edustava Aida Rebeca Rojas etsi ja löysi suomalaisen soveltavan voimistelun uranuurtajan Erkki Tervon.



Anne Taulu väitteli lasten lihavuuden ja ylipainon ehkäisystä

SoveLin toiminnanjohtaja TtM **Anne Taulu** väitteli 11.6. lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden ehkäisystä. Pienryhmämuotoinen liikunta- ja ravitsemusneuvonta osoittautui tutkimuksessa tehokkaaksi tavaksi ehkäistä lasten ylipainoa ja lihavuutta. Etenkin liikunta-ryhmätoiminta aktivoi osallistujia.

Tutkimuksessa selvisi, että vanhemmat arvioivat epärealistisesti lastensa painoa. Lasten ravitsemustottumukset eivät vastanneet suosituksia ja liikuntaaktiivisuus oli kahtiajakautunutta.

Muutoksia lasten ravitsemustottumuksiin saatiin kuitenkin aikaan pienryhmämuotoisen ravitse-



mus- ja liikuntaintervention avulla, joka puolestaan vaikutti siihen, että lasten pituusprosentit kääntyivät laskusuuntaan.

Vuoden kestäneen seurantalutkimuksen kohdejoukkona oli lähes 500 esi- ja alakouluikäistä lasta ja heidän vanhempansa. Tutkimukseen kutsuttiin perheitä, joiden lapsilla oli nousujohteinen painonkehitys ja tai ylipainoa.

Poikien ylipainon ja lihavuuden ehkäisy osoittautui tutkimuksessa haasteellisimmaksi, sillä suurin osa tutkimuksen keskeyttäneistä, yli 80 prosenttia, oli poikia.

Hoitotieteen alaan kuuluva väitöstutkimus tarkastettiin Tampereen yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa.

Tiedote väitöksestä osoitteessa:

uta.fi/laitokset/kirjasto/vaitokset/2010051.html



Heidi Hölsömäki

Vicente Fransisco Lima kokeili Sport for all -kongressin tauolla parkouria. Hän saapui tapahtumaan Afrikasta Sao Tomen ja Principén saarilta.



Esteettömälle naisten lenkille oli kysyntää

Tampereella järjestettävä naisten liikuntapahtuma Likkojen Lenkki on kehittänyt saavutettavuutta valtakunnallisestikin ajateltuna esimerkillisesti. Uudelle esteettömälle 2,2 kilometrin lenkille osallistui toukokuussa odotettua suurempi joukko monenlaisia naisia: noin 500 eri tavoin liikkuvaa naista.

Pyynikinharjun kauniissa maisemissa kulki rinnan niin pyörätuolin käyttäjiä, odottavia äitejä kuin sauvakävelijöitäkin. Esteettömyyttä lenkille toivat muun muassa opiskelija-avustajat, jotka auttoivat mäkisimmissä paikoissa, sekä Malike-toimintavälit.

Lue juttu kävijöiden kokemuksista: www.soveli.fi > "Me voitetaan tää, kun me lähetään tätä reittiä" (uutinen 27.5.2010)

SoveLi mukana lenkin Sporttitorilla

SoveLi oli mukana kehittämässä Likkojen Lenkin saavutettavuutta. SoveLi tiedotti lenkin esteettömyydestä ja jäsenjärjestöjensä liikkujien esteettömyystarpeista. Lisäksi SoveLi esitteli toimintaansa uudella Sporttitorilla.

SoveLin jäsenjärjestöistä Suomen Selkäliitto toi paikalle muun muassa kahvakuulat, joiden oikeaoppista heiluttelua likat pääsivät kokeilemaan. Terveystorilla kansaa innostivat osastoillaan muun muassa Hengitysliitto Heli, Pirkanmaan Sydänpiiri ja Tampereen diabetesyhdistys.

EUROT TOIMINNAKSI

SoveLin projektiavustusta myönnettiin kahdeksalle liikunnan kehittäjälle

SoveLin projektiavustusta haki yhdeksän toimijaa ja sitä myönnettiin kahdeksalle hakemuksiin perustuen. Liikunta sopii jokaiselle -hankkeeseen liittyvän avustuksen tavoitteena on muun muassa lisätä paikallisyhdistysten liikuntavastaavien määrää.

Saajista kolme oli valtakunnallisia keskusjärjestöjä ja viisi paikallisyhdistyksiä. Ensisijaisessa asemassa

tukea myönnettäessä olivat ne SoveLin jäsenjärjestöt, jotka eivät saa opetus- ja kulttuuriministeriön toiminta-avustusta liikuntaan.

Myönnettävän tuen määrä oli maksimissaan 700 euroa kokonaissumman ollessa 4 000 euroa. Päätökset lähtevät kirjeitse sekä näkyvät SoveLin kotisivulla www.soveli.fi

Myönnetty avustukset

Keskusjärjestöt:

- 1) **Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry:** Valtakunnallinen liikuntatoiminnan kehittäminen, 700 e
- 2) **Suomen Mielenveysseura ry:** Valtakunnallisen liikuntatoiminnan kehittäminen, 700 e
- 3) **Turun Selkäliitto ry,** Valtakunnallisen liikuntatoiminnan kehittäminen, 700 e

Paikallisyhdistykset:

- 1) **Mielenvireys ry,** Oulu (Mielenveyden keskusliitto*): Kehon ja mielen hyvinvointi, 380 e
- 2) **Mikkelin Parkinsonyhdistys ry,** Mikkelä (Suomen Parkinson-liitto ry*): Parkkissaliliikunta, 380 e
- 3) **Suomen Dystonia-yhdistys ry,** Tampere (Suomen Parkinson-liitto ry*): Liikuntayhdyshenkilön aktivointi, 380 e
- 4) **Turun aivohalvaus- ja dysfasia-yhdistys ry,** Turku, (Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry): Kaikille avoin salsaryhmä, 380 e
- 5) **Turun seudun Parkinson-yhdistys ry,** Turku, (Suomen Parkinson-liitto ry*): Terveyttä tanssien ja laulaen, 380 e

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

Kuvia
Likkojen
Lenkiltä
sivulla 4!





SoveLin Liikunta sopii minulle -paidat kiinnostivat Likkojen Lenkin osallistujia. Paitoja myymässä SoveLin toiminnanjohtaja Anne Taulu ja paikallisen Parkinson-yhdistyksen liikuntavastaava Marja-Liisa Lehtonen.



LIKKOJEN LENKILLÄ

Sirke Uitus-Lilja (vas.) tutustui SoveLin Yhdessä liikkeelle -kirjaan ja kertoi, miten hän on hyödyntänyt liikuntatestejä toimintaterapeutin työssään psykiatrisella osastolla. Aineistoja esittelee SoveLin tiedottaja Heidi Hölsömäki.

Jaana Teräväinen



Jaana Teräväinen

Likkojen Lenkille ovat tervetulleita kaikki eri tavoin liikkuvat liikat. Sanni-Kaisa Harisen pyörätuolissa riitti virtaa, konkreettisesti. Harinen harrastaa aktiivisesti muun muassa sähköpyörätuolisalibandyä.



Tampereen seudun selkähdistyksen jumppaohjaaja Katja Korpi (oik.) näytti Sporttitorilla, että kuminauha-keppijumppaa voi helpottaa ja vaikeuttaa kunkin liikkujan toimintakyvyn mukaan. Selkähdistyksen Tellervo Tontti (kuvasa vas.) ja Ulla Karpelin havainnollistivat sovellettuja liikkeitä.

Jari Tissari esitteli Suomen Selkäliiton pisteessä, miten kahvakuulan avulla voi vahvistaa itseään turvallisesti ja omien taitojen mukaan.



Kuvat Heidi Hölsömäki



Seuratukea kolmelle yhdistykselle

SoveLin jäsenjärjestöjen yhdistyksistä aikuisten liikuntatoiminnan kehittämiseen tarkoitettua seuratukea saivat tänä vuonna seuraavat:

- **Balanssi ry**, Rovaniemi (Mielenterveyden keskusliitto) 2 000 euroa
- **Borgå Reumaförening rf**, Porvoo (Suomen Reumaliitto) 1 500 euroa
- **Etelä-Pohjanmaan MS-yhdistys ry**, Seinäjoki (Suomen MS-liitto) 1 500 euroa

SoveLin jäsenjärjestöistä tukea haki tänä vuonna 17 yhdistystä, kun viime vuonna hakijoita oli 6 ja saajia yksi. Aikuisten terveyttä edistävään liikuntaan oli jaossa 150 000 euroa.

Vuonna 2010 eri seuratumuotoihin tuli hakemuksia yhteensä 1 437, joista 1 082 tuli lasten- ja nuorten liikuntaan ja 355 aikuisten terveyttä edistävään liikuntaan. Hakemuksia jätettiin tänä vuonna noin 250 enemmän kuin viime vuonna. Kasvu näkyy sekä lasten ja nuorten että aikuisliikunnan hakemäärissä. Seuratuki on Veikkauksen rahoitusta.

Sama hakija ei voi saada KKI- ja seuratukea.

Lisätietoa seuratuesta: www.seuratuki.fi

TUKEA TOIMINTAAN

Mahis-tukea nuorten projekteihin

Nuorten Akatemia myöntää toimintatukea nuorten suunnittelemiin vapaa-ajanprojekteihin. Mahis-tukea voivat saada ryhmät, joissa on mukana vaikeassa elämäntilanteessa olevia 13–17-vuotiaita sekä Mahis-koulutuksen käynyt ohjaaja.

Mahiksesta aikuinen ohjaaja saa ideoita ja välineitä vaikeassa elämäntilanteessa olevien nuorten aktiivisuuden ja oman toiminnan tukemiseen.

Tuki on maksimissaan 600 euroa ja sen voi käyttää projektin juokseviin kuluihin, kuten välipaloihin, pääsylippuihin ja bensakuluihin. Vuosittain tuetaan noin 100 Mahis-ryhmää. Vuodesta 1998 alkaen Mahis on haastanut 1 450 nuorten ryhmää ja yli 14 000 nuorta toteuttamaan oman haaveensa. Mahis-tukea voi hakea seuraavan kerran syksyllä. Hakemukset tulee jättää viimeistään 30.9.2010.

Lisätietoa: <http://www.nuortenakatemia.fi/mahis>

Seuraava KKI-haku syyskuussa

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma myöntää kaksi kertaa vuodessa taloudellista tukea paikalliseen liikuntatoimintaan. Hanketuen seuraava hakupäivä (postileima) on 30.9.

Hanke voi saada avustusta vain kerran vuodessa eli joka toisella hakukierroksella. Tänä vuonna painopisteinä ovat erityisesti fyysisesti huonokuntoiset miehet ja painonhallintaan liittyvät liikunta- ja ravitsemusmallit.

Hankkeita on vuosien mittaan syntynyt eri puolille Suomea yli 800. Hankkeiden tavoitteena on madaltaa yli 40-vuotiaiden kynnyistä liikuntaharrastuksen aloittamiseen tarjoamalla heille esimerkiksi säännöllistä, ohjattua ryhmäliikuntaa, eri lajien starttikursseja tai ohjaajien koulutusta.

Lisätietoa:

www.kki.likes.fi > Hae tukea liikuttamiseen



SoveLin koulutukset jatkuvat syksyllä

SoveLin Liikkeelle-koulutukset tukevat yhdistyksiä liikuntatoiminnan järjestämisessä. Koulutukset järjestetään yhteistyössä koulutuspaikkakuntien kanssa ja niihin voivat hakeutua paikallisyhdistyksen liikuntavastaavat tai liikuntatoimintaa aloittavat henkilöt. Kysy lisää yhteyshenkilöiltä!

Liikkeelle-peruskoulutus 25.–26.9.2010, Raisio

Lisätiedot: Liikuntasuunnittelija
Johanna Friman, p. 02 434 3379,
sähköposti: [johanna.friman\(at\)raisio.fi](mailto:johanna.friman(at)raisio.fi)

Liikkeelle-peruskoulutus 23.–24.10.2010, Imatra

Imatran Urheilutalo, Kotipolku 2, 55120 Imatra.
Lisätiedot: Erityisliikunnanohjaaja Kirsi Mäyrä,
p. 020 617 7286, sähköposti: [kirsi.mayra\(at\)imatra.fi](mailto:kirsi.mayra(at)imatra.fi)

Liikkeelle-jatkokoulutus 27.–28.11.2010, Jyväskylä

Lisätiedot: Kehittämispäällikkö
Pirjo Huovinen, p. 015 266 4263,
sähköposti: [pirjo.huovinen\(at\)jkl.fi](mailto:pirjo.huovinen(at)jkl.fi)





Liikkeelle-virikepäivä 11.9.2010, Huittinen

Huittisten kaupungintalo, Risto Rytin katu 36.
Lisätiedot: Nuoriso- ja liikuntatoimenjohtaja
Teuvo Munkki, p. 044 560 4331
sähköposti: teuvo.munkki(at)huittinen.fi

SovelLin koulutusten tietoja päivitetään www-sivuil-
le syksyn aikana. Voit tilata koulutusta jäsenhintaan
myös alueellesi tai järjestöllesi. Lisätiedot: Anne Tau-
lu, puh. 040 511 5941 ja www.soveli.fi > koulutukset

LIIKETTÄ KENTÄLLÄ

Riikka Juntunen aloittaa syyskuussa VAU:n johtajana

Suomen Vammaisurheilu
ja -liikunta VAU ry:n hallitus
on nimittänyt LitM **Riikka
Juntusen**, 36, järjestön
uudeksi toiminnanjohtajak-
si. Hän aloittaa tehtävässä
1.9.2010.

Juntunen siirtyy VAU:hun
Suomen Liikunta ja Urheilu
ry:n Kaikille avoin -ohjel-
man projektipäällikön tehtävästä. Hän on aikaisem-
min työskennellyt muun muassa soveltavan liikun-
nan lehtorina Rovaniemen ammattikorkeakoulussa.

VAU:n nykyinen toiminnanjohtaja **Pertti Pousi** jää
eläkkeelle vuoden 2010 jälkeen.

Lähde: www.vammaisurheilu.fi



Nina Kaverinen

Huippu-urheiluun huipputason muutostyöryhmä

Suomen Olympiakomitean hallitus on nimennyt
yhteistyössä Paralympiakomitean kanssa huippu-
urheilun toimintatavan muutosprojektin ohjaus-
ryhmän. Projektiryhmää johtamaan valittiin **Jukka
Pekkala** ja jäseniksi **Mika Kojonkoski**, **Tapio Korjus**,
Leena Paavolainen ja **Erkka Westerlund**. Heistä
Paavolainen tuntee ennestään vammaisurheilun
integroinnin lajiliittojen toimintaan (Paralympiako-
mitea) ja Korjus vammaisurheilijoiden valmennus-
toiminnan. SovelLin jäsenjärjestöissä on terveyslii-
kunnan harrastajien lisäksi kilpaurheilijoita.

Lisätietoa vuoden 2012 loppuun jatkavasta työ-
ryhmästä: <http://www.noc.fi/?x2008=3001832>



Hannu Salo

**Seinäjoen Leppoisa lenkki -tapahtuma järjestetään syksyllä
7. kerran Kyrkösjärven esteettömissä maastoissa. Kaikille
avoimen tapahtuman yhteydessä on tällä kertaa myös
valtakunnallinen esteettömän luontoliikunnan seminaari.**

TULOSSA

Seinäjoella syyskuussa Leppoisa lenkki ja seminaari esteettömyydestä

Lähde mukaan Leppoisalle lenkille ja/tai seminaa-
riin! Seinäjoella järjestetään 5.–6. syyskuuta maksu-
ton Esteettä Luontoon Liikkumaan -verkostosemi-
naari kaikille kiinnostuneille.

Seminaariväki voi osallistua sunnuntaina 5.9. kai-
kelle kansalle avoimeen Leppoisa lenkki -tapahtu-
maan klo 10–13. Leppoisalle lenkille on osallistunut
vuosittain noin sata henkilöä.

Maanantaina 6.9. seminaarin teemana on Liikun-
tapaikkarakentaminen ja energiansäästö. Seminaari
on maksuton ja sen järjestävät: Seinäjoen kaupunki,
Lakeuden Elämysliikunta ry, Pohjanmaan ELY, Suo-
men Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry ja Seinäjoen
Seudun Kehittämisyhdistys Liiveri ry.

**Ilmoittautumiset seminaariin 28.8.2010 men-
nessä:** Satu.Niemi(at)lifeit.com, tiedustelut myös
Hannu.Salo(at)lifeit.com tai 050 3727 081.

Kokoontumispaikka lenkin osallistujille ja seminaa-
riväelle: Kyrkösjärven uimaranta (Koskenalantietä
keskussairaalan ohi) 5.9. klo 10.00.

Lisätietoa Leppoisasta lenkistä:

Eva Blom 040 7 491 277 tai
eva.blom(at)jarjestotaloseinajoki.net



WINKKI

Ohjaaja: rakenna oma jumppaohjelma

Voimaa vanhuuteen -ohjelma on julkaissut netissä monipuolisen liikepankin. Voima- ja tasapainoharjoittelua iäkkäille -palvelu on innostava tuki iäkkäiden liikunnan parissa toimiville liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisille, vanhustyöntekijöille ja vertaisohjaajille.



VoiTas-liikekuvastosta löytyy voima- ja tasapainoliikkeitä sekä tietoa harjoittelusta. Jokaisen liikkeen perusteluineen voi tulostaa erikseen tai koota kokonaiseksi jumppaohjelmaksi eli jumppakassiksi. Liikkeistä voi valita vaikeustason, asennon (seisten, lattiataso, istuen) ja välineen. Sivustossa on myös valmiita harjoitusohjelmia.

Palvelu edellyttää rekisteröitymistä. Rakenna oma jumppaohjelmasi: www.voitas.fi

Vinkkejä perheliikuntaan – uudet kotisivut

Valtakunnallinen perheliikuntaverkosto avasi keväällä uudet nettisivut. Sivuilta löytyy käytännön vinkkejä perheliikuntaan, tietoa



perheliikuntatapahtumista ja verkostosta: www.perheliikunta.fi

Perheliikuntaverkosto valmistele parhaillaan myös uutta korttipakkaa perheliikuntaan. SoveLin kortissa innostetaan soveltamaan frisbeegolfia koko perheen voimin. Lisätietoa korteista seuraavassa infossa tai pilvi.mikkonen(at)mielenterveysseura.fi

AINEISTOJA

Valtimoterveyden tukijoukoille käsikirja

Keiden kaikkien hommaa terveyden edistäminen on ja miten sitä kannattaisi tehdä? Muun muassa näihin kysymyksiin vastaa huhtikuun lopulla ilmestyvä Valtimoterveydeksi! -opas.



– Valtimosairaudet, kuten tyyppin 2 diabetes, sepelvaltimotauti ja aivoverenkierron häiriöt, koskettavat yli miljoonaa suomalaista, ja sairastumisriskissä on satojatuhansia, projektipäällikkö **Kirsi Heinonen** Valtimoterveyttä kaikille -projektista kertoo.

Enna Bierganssin toimittamaan käsikirjaan on koottu Suomen kansallisen diabetesohjelman Dehkon ja sen tyyppin 2 diabeteksen ehkäisyhankkeessa eli D2D-projektissa sekä Suomalaisessa Sydänohjelmassa tuotettuja terveyden edistämisen hyviä käytäntöjä. 62-sivuinen käsikirjan on tuottanut Valtimoterveyttä kaikille -projekti, joka kuului sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen ja terveysministeriön/terveyden edistämisen politiikkaohjelmaan yhteistyökumppaneinaan Aivohalvauksen ja dysfasialiiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton.

Maksuton Pdf-opas löytyy osoitteesta: www.stm.fi > kirjoita hakuun "Valtimoterveydeksi"

Opaskirja: Liikuntatekoja iäkkään hyväksi

Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -ohjelma on julkaissut oppaan: Liikuntatekoja iäkkään hyväksi – hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Oppaassa kuvataan vähän liikkuvien ja toimintakyvyltään heikentyneiden iäkkäiden liikuntatoiminnan toteuttamista hankkeen kokemusten kautta.



Opas on suunnattu ammattilaisille, mutta käytännölläheisenä siitä on iloa ja hyötyä myös vertaisliikunnan järjestäjille. 112-sivuinen opaskirja on jatkoa Liikuntatekoja 1 -kirjalle ja tulossa on myös kolmas osa. 19 e. www.voimaavanhuuteen.fi > materiaalit



lääkäiden kuurojen liikunnasta opinnäyte

Liikunnanopettajaksi opiskeleva **Henna Haapala** on tehnyt toimintatutkimuksen ikääntyvien kuurojen liikunnan kehittämiseksi. Tutkimuksesta on julkaistu käytännönläheinen pro gradu -työ: Liikunta lisää elinvoimaa – ikääntyvien kuurojen liikuntakurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi.

Tutkimuksen mukaan ikääntyvät kuurot liikkuvat mieluiten vertaisryhmissä, joihin viittomakielistä ohjausta on nykyisin parhaiten saatavilla. Ohjauksessa on huomioitava viittomakielen lisäksi sujuvat järjestelyt, tehtävänantojen ja näyttöjen selkeys sekä korjaavan palautteen antaminen manuaalisesti. Muuten liikunnan tarpeet vastaavat kuulevien ikääntyneiden tarpeita.

Tilaukset: Jyväskylän kaupunki / Liikuntapalvelut, 014 266 4257 tai liikunta.info[at]jkl.fi. Hinta 10 e + toimituskulut.



JÄSENTARJOUS

Hanki ryhmällesi Liikunta sopii minulle -paidat syksyksi!

Syyskausi lähestyy, joten nyt on hyvä hetki kerätä yhteinen paitatilaus vaikkapa yhdistyksen liikuntaryhmälle. **Yli 15 paidan tilauksen kerääjä saa itselleen maksutta valitsemansa paidan!**

Liikunta sopii minulle -paidalla viestitte myönteistä sanomaa, liikunta sopii meille jokaiselle. SoveLin jäsenjärjestöt ja niiden paikallisyhdistykset saavat SoveLin paidat jäsenhintaan:

Slim 16 euroa (norm. 18 e)

Suora t-paita 12 euroa (norm. 14 e)

Hintoihin lisätään toimituskulut.

Yhteistilaukset: sari.heinonen@liiku.fi

Yksittäistilaukset voit tehdä myös netissä:

www.soveli.fi > Tilaukset

Liikunta sopii minulle -paidan värit ja koot

Suora t-paita (M-XXL)

Punainen

Musta

Valkoinen

Slim-paita (S-XL)

Punainen

Musta

Purppura

Turkoosi

Lime **UUSI VÄRI!**





KALENTERI 2010

24.6.–8.8. SoveLin toimisto suljettu

SoveLi toimii

- 24.8. SoveLin ja ITE-arvioinnissa mukana olevien pilottijäsenjärjestöjen palaveri, Helsinki
- 26.8. Kansanterveys- ja vammaisjärjestöt liikuntalain muutoksessa -keskustelufoorumi jäsenjärjestöjen johtajille ja SoveLin hallitukselle, Helsinki
- 6.9. SoveLin viestintätyöryhmän kokous, Helsinki
- 6.9. SoveLin hallituksen kokous, Helsinki
- 8.9. Soveli-lehden toimitusneuvoston kokous, Turku
- 14.10. Soveli-lehden 2/2010 aineistopäivä
- 26.10. SoveLin hallitus, Helsinki
- 27.10. SoveLin järjestöpäivät liikunnan yhteyshenkilöille, Turku
- 18.11. SoveLin SYYSKOKOUS, Helsinki
- 22.11. Soveli-lehden 2/2010 postitus
- 15.12. SoveLin hallituksen kokous, Helsinki

SoveLi mukana

- 10.9. Reilun Pelin päivitysseminaari, SLU-talo
- 20.–21.9. SLU-OKM-järjestöpäivät, Hämeenlinna
- 2.10. TUL:n perhetapahtuma, Turku
- 7.10. Vammaisurheilun ja soveltavan liikunnan koulutusmessut, SLU-talo
- 19.10. NuoriSuomen liikunnasta syrjäytyneiden lasten järjestötyöryhmän työstöpäivä, Helsinki
- 26.11. ITE-arvioinnin käyttäjäpäivät, Helsinki
- 7.12. Nuori Suomen liikunnasta syrjäytyneiden lasten työryhmän päätössymposium, Helsinki

Olethan yhteydessä meihin!

Vastaamme mielellämme kysymyksiinne!

Yhteistyöterveisin

Anne

gsm 040 511 5941, anne.taulu@soveli.fi

- toiminnanjohtaja
- suunnittelijan tehtävät (koulutusasiat) 30.11. saakka

Heidi

gsm 050 544 1028, heidi.holsomaki@soveli.fi

- tiedottaja; Soveli-lehti ja SoveLi-info



SoveLi edistää yhdenvertaisia liikunnan mahdollisuuksia

- Soveltava Liikunta SoveLi on valtakunnallisten kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen yhteinen liikuntajärjestö.
- SoveLi edistää pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten mahdollisuuksia terveyttä edistävään liikuntaan ja aktiiviseen elämäntapaan.
- SoveLin 16 jäsenjärjestössä ja niiden noin 1 200 yhdistykseen kuuluu 352 500 jäsentä.
- Jäsenjärjestöjen paikallisyhdistyksissä on noin 850 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, sopivia liikuntavälineitä ja saavutettavaa viestintää.
- Ennen kaikkea tarvitaan oikeaa asennetta sekä liikkujilta että liikuttajilta: Liikunta onnistuu soveltaen!



JÄSENJÄRJESTÖJEN YHTEYSHENKILÖT

Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry

Virpi Lumimäki, aluesihtööri
Korkalonkatu 18, 96200 Rovaniemi
puh. 040 7375 879
virpi.lumimaki@stroke.fi

Allergia- ja Astmaliitto ry

Hannele Kiviranta, aluesihtööri
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, aluesihtööri,
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

Marja Lindroos, järjestösuunnittelija
Fredrikinkatu 27 A 3, 00120 Helsinki
puh. 09 2511 9015 ja 040 502 7281
marja.lindroos@psori.fi

Suomen CP-liitto ry*

Sari Turunen, liikuntasuunnittelija
Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki
puh. 044 3533 404
sari.turunen@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*

Tinja Saarela,
liikuntasuunnittelija
Iso Roobertinkatu 20 – 22 A,
00120 Helsinki
puh. 09 4761 5602 tai 040 821 5567
tinja.saarela@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