

Soveltavan liikunnan aineistoluetelo 2018

Aineistoja liikunnasta, terveydestä ja liikunnan soveltamisesta



SoveLin jäsenjärjestöt: Aivoliitto • Allergia-, Iho- ja Astmaliitto • Epilepsialiitto
Folkhälsan • Hengityслиitto • Lihastautiliitto • Mielenterveyden keskusliitto
Munuais- ja maksaliitto • Neuroliitto • Psoriasisliitto • Selkäliitto • Suomen CP-liitto
Suomen Diabetesliitto • Suomen Luustoliitto • Suomen Mielenterveysseura
Suomen Nivelyhdistys • Suomen Parkinson-liitto • Suomen Reumaliitto
Suomen Sydänliitto • Suomen Syöpäyhdistys

Laadukkaita aineistoja liikkujille ja liikuntaneuvonnan tueksi

Soveltava Liikunta SoveLi ry ja 20 jäsenjärjestöämme julkaisevat terveys- ja liikunta-aiheisia materiaaleja liikkujille ja heidän läheisilleen sekä ammattilaisille liikuntaneuvonnan ja liikunnan kehittämisen tueksi.

Tähän luetteloon on koottu pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten liikuntaan liittyviä julkaisuja. Osalla järjestöistä on erillisiä liikuntaoppaita, osalla liikunta on sisällytetty muiden julkaisujen sisään. Luettelo on tarkoitettu helpottamaan liikuntatiedon etsijöitä.

Tiedustele aineistoja ja niiden hintoja kyseiseltä järjestöltä tai kustantajalta. Kustantaja ja julkaisija on aina mainittu järjestö, jollei toisin kerrota.

Aineistoluettelo päivitetään noin kerran vuodessa ja se on tulostettavissa osoitteessa: www.soveli.fi/jasenjarjestot/ Samasta osoitteesta löydät jäsenjärjestöjen liikuntatoiminnan esittelyt ja yhteystiedot.

Jos huomaat puutteita tai virheitä, kerro havaintosi: toimitus@soveli.fi

Liikunnan ja liikuttamisen iloa!

Heidi Hölsömäki
SoveLin tiedottaja



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY

Mikä SoveLi?

- Soveltava Liikunta SoveLi on valtakunnallinen liikuntajärjestö.
- SoveLin tavoitteena on parantaa pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten mahdollisuuksia terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan, soveltavaan liikuntaan sekä aktiiviseen elämäntapaan.
- SoveLin perustehtäviä ovat vaikuttamis- ja kehittämistyö sekä asiantuntija-, koulutus- ja viestintäpalvelut.

Soveltavan liikunnan julkaisu 3
ISSN 2341-619X (verkkójulkaisu)
ISBN 978-952-7024-04-1 (pdf)

Soveltavan liikunnan aineistoluettelo (päivitetty 2018)
Aineistoja liikunnasta, terveydestä ja liikunnan soveltamisesta

Soveltava Liikunta SoveLi ry

Toimitus ja taitto
Kannen kuvat

Heidi Hölsömäki
Petri Jauhiainen, Janne Ruotsalainen, Tupu Sammaljärvi ja Heidi Hölsömäki

Sisältö

KANSANTERVEYS- JA VAMMAISJÄRJESTÖJEN AINEISTOJA

Aivoliitto ry	4
Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry.....	4
Diabetesliitto ry.....	4
Epilepsialiitto ry.....	5
Folkhälsan	5
Hengityслиitto ry.....	6
Lihastautiliitto ry.....	6
Mielenterveyden keskusliitto ry.....	6
Munuais- ja maksaliitto ry.....	7
Neuroliitto ry.....	7
Psoriasisliitto ry	7
Selkäliitto ry.....	7
Suomen CP-liitto ry.....	8
Suomen Luustoliitto ry	9
Suomen Mielenterveysseura ry.....	9
Suomen Nivelyhdistys ry.....	11
Suomen Parkinson-liitto ry.....	11
Suomen Reumaliitto ry.....	12
Suomen Sydänliitto ry.....	12

SOVELIN JULKAISUT	13
-------------------------	----

MUITA KUSTANTAJIA

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma	15
LIKES Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö	15
Liikuntatieteellinen Seura LTS	15
Ikäinstituutti ja Voimaa vanhuuteen -ohjelma.....	15
UKK-instituutti	15
Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry	15
Malike	15
Duodecim	15
Liikuntaa lääkkeeksi -työkalu	15

KANSANTERVEYS- JA VAMMAISJÄRJESTÖJEN LIIKUNTA-AINEISTOJA

Aivoliitto ry

Liikkuva Skidi -ohjausmateriaalia vuorovaikutuksen tueksi ryhmissä

Liikkuva skidi -materiaali auttaa ryhmän ohjaajia huomioimaan kielellisiltä taidoiltaan erilaisten lasten tarpeet ja tukemaan lasten osallistumista ryhmän toimintaan.

[Liikkuva Skidi -kotisivut](#)

Liikunta on pääasia

Pieni esite, jossa kerrotaan liikunnan suotuisista vaikutuksista verenpaineeseen. 2016. [Esite verkossa](#)

Liikuntaneuvojan vastaanotolla

Ammattilaisille suunnattu, tuetun keskustelun käsikirja niiden asiakkaiden kohtaamiseen, joilla on afasia tai jokin muu puhevamma, huono suomen kielen taito, kehitysvamma tai muita kommunikaation haasteita.

2015. Kierrekantinen. Lisätietoa ja tilaukset:

[Aivovoimaa-kotisivut](#)

Liikunnan puheeksiottokortti.

Terveystieteiden ammattilaisille suunnattu materiaali edistää liikuntaneuvonnan mahdollisuuksia henkilöillä, joilla on kommunikaation vaikeuksia. 2014. Tilattavissa Aivoliitosta, maksuton.

Pdf-tuloste: [Aivovoimaa-kotisivut](#)

Liikunta aivoverenkiertohäiriön jälkeen.

Aivoverenkiertohäiriön sairastaneille ja heidän läheisille suunnattu terveysliikunnan opas, jota myös ammattilaiset voivat hyödyntää ohjaustilanteissa. 2013, uusi painos 2016.

A5, 16 sivua. Tilattavissa Aivoliitosta, maksuton.

[Opas verkossa](#)

Lisätietoa: [Aivoliiton liikuntasivut](#)

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry

Liikuntavideoita

Videoiden nimet: Astma ja liikunta, Hengästymistä vai hengenahdistusta? Astmaatikon helppo alkulämmittely ja Lihaskuntojumppa ulkosalilla. 2017.

[Katso liikuntavideoita](#)

Ikäihmiset ja liikunta

Minioppaassa kerrotaan liikkumisen terveyshyödyistä erityisesti ikääntyneen astmaatikon näkökulmasta ja esitellään eri liikuntavaihtoehtoja. 2016.

[Opas verkossa](#)

Astma ja liikunta

Miniopas motivoi ja opastaa astmaatikkoja liikkumaan. Lyhyt esittely siitä, miksi astmaatikon on syytä harrastaa liikuntaa, mitä asioita on otettava huomioon liikuntaa harrastaessa sekä astmaatikon ”muistilista” liikunnasta. 2015.

[Opas Astma ja liikunta -sivulla](#)

Arkiliikunta

Miniopas esittelee arkiliikunnan hyötyjä ja motivoi liikkumaan arjen keskellä. 2015. 1 sivu.

Miniopas verkossa: [Arkiliikunta-sivulla](#)

Diabetesliitto ry

Diabetesliitolla on runsaasti tutkimustietoon perustuvia oppaita ja esitteitä, joista saa tukea diabeteksen jokapäiväiseen hoitamiseen ja sen kanssa elämiseen. Liikunta on oppaissa yksi tärkeä hoidon osa-alue. Lisäksi liitolla on aineistoja terveydenhuollon ammattilaisille hoidonohjauksen tueksi.

Diabetesliiton verkkokaupassa ovat myynnissä seuraavat Tampereen Diabetesyhdistyksen tuottamat esitteet 50 kappaleen nipuissa, repäisylehtiönä:

Raskausdiabetes ja liikunta

Esite tukee liikuntaa aloittelevien ja vähän liikkuvien raskausdiabeetikoiden liikunnan harrastamista. Kohderyhmiä ovat diabeetikot, fysioterapeutit, liikunnanohjaajat, kättilöt, hoitajat. A4, 2 sivua. 1. painos 2014

Tyypin 1 diabetes ja liikunta

Esite tukee liikuntaa aloittelevien ja vähän liikkuvien tyypin 1 diabeetikoiden liikunnan harrastamista. Kohderyhmiä ovat diabeetikot, fysioterapeutit, liikunnanohjaajat, diabeteshoitajat. A4,2 sivua.

1. painos 2013

Tyyppin 2 diabetes ja liikunta

Esite tukee liikuntaa aloittelevien ja vähän liikkuvien tyyppin 2 diabeetikoiden liikunnan harrastamista. Kohderyhmiä ovat diabeetikot, fysioterapeutit, liikunnanohjaajat, diabeteshoitajat. A4, 2 sivua. 1. painos 2013

Lisätietoa ja tilaukset:

www.diabetes.fi/d-kauppa

tai Tampereen yhdistykseltä.

Diabeetikolapsi ja liikunta.

Opas lasten parissa työskenteleville. 2008, uudistettu 2010

En barndiabetiker och motion –Handledning för dig som jobbar med barn. 2013.

Saatavilla myös venäjänkielisinä. 2014

Harrasteohjaajan opas: tietoa lasten diabeteksestä. 2008

Information om diabetes hos barn. 2013

Saatavilla myös venäjänkielisinä. 2014

Suunnattu valmentajille, liikunnanohjaajille, ohjaajille esimerkiksi urheiluseuroissa, nuorisotyössä ja kerhoissa. A5, 4 sivua.

Jumppaohjeet

Kaikki ohjeet ovat vapaasti tulostettavissa Tampereen yhdistyksen nettisivuilta. Ohjeen etuouolella on perustelut jumpille ja takasivulla on selkeät jumppaohjeet. Ne on tarkoitettu liikuntaneuvonnan tueksi.

Jalkajumppa

A4, kaksipuoleinen, 2016.

Tasapainojumppa

A4, kaksipuoleinen, 2016.

Käsijumppa

A4, kaksipuoleinen, 2017.

Tampereen Diabetesyhdistyksen painettujen materiaalien tilaukset omakustannehintaan yhdistyksen toimistolta puh. 045 358 2505 tai tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi

Suurin osa materiaaleista on tulostettavissa [Tampereen yhdistyksen sivuilta.](#)

Epilepsialiitto ry

Epilepsia-kohtauksen ensiapu

Tavallisimpia ja välitöntä hoitoa vaatia epilepsiaoireita ovat tajuttomuuskouristus- ja

tajunnanhämmätyksiskohtaukset. Jokainen voi auttaa epilepsia-kohtauksen saanutta myös liikuntatilanteissa. Opas on saatavilla suomeksi, ruotsiksi ja saameksi.

Tutustu epilepsia-kohtauksen ensiapuun ja muihin epilepsiaoppaisiin: www.epilepsia.fi

Folkhälsan

Folkhälsan har utvecklat material som uppmuntrar till verksamhet utomhus.

Utespelet Utmanad för alla åldrar

Chilla Ute

Materialet innehåller övningar som ger återhämtning och energi och som ökar välbefinnandet. Hittas på hemsidor:

www.folkhalsan.fi/vuxna/ma-bra/friluftsliv/

Fysisk aktivitet för gravida

Broschyren hittas på Folkhälsans hemsidor:

www.folkhalsan.fi/barn/foraldrar/vanta-barn/motion-for-gravida/

Hoppa på

Rörelse för barn behöver inte enbart ske under specifika rörelsestunder utan kan implementeras i det mesta under en dag. Hoppa på -materialet hittas på Folkhälsans hemsidor och har utvecklats tillsammans med Svenska Yle: www.folkhalsan.fi/barn/professionella/hoppa-pa/

Chilla

Att aktivt kunna slappna av är effektiv återhämtning också för barn. Material för barn är tänkt att användas med barn i skolåldern,

Lilla Chilla

Material har utvecklats för barn under skolåldern. Materialet hittas på Folkhälsans hemsidor: www.folkhalsan.fi/barn/professionella/lilla-chilla/

Ut och gå

Broschyren för inspirations och tips för en aktivare vardag utomhus.

Rörelseglädje utomhus

Broschyr för inspiration och tips med fokus på äldre.

Kontakta malin.gronros@folkhalsan.fi

Hengityслиitto ry

Hengitä ja hengästy -liikuntaopas

Opas tukee hengityssairaita liikkumisen aloittamisessa ja opastaa oikeanlaisten hengityслиikkeiden tekoon. 2013. 20 sivua.

Hengitä ja hengästy -liikkeitä ja -ohjeita löytyy myös YouTubesta.

Arkiliikuntakortti

2015. Tehty yhteistyössä: Liikkujan apteekki, KKI, Hengityслиitto.

Lihaskuntoharjoittelua ChairGym -tuolijumpparilla

Tee tuolista kuntosali! Tuolijumppari on kehitetty erityisesti senioreiden tehokkaaseen ja turvalliseen harjoitteluun. Oppaan liikkeet vahvistavat suuria lihasryhmiä, jotka ovat tärkeitä toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja ne on suunniteltu hengityssairaille sopiviksi. 2011. 6 sivua.

Aikuisten liikuntaa leikkipuistossa.

Virikkeitä vertaisohjaajille.

LIKES-tutkimuskeskuksen julkaisema opas on suunniteltu kunto- ja terveysliikunnan ohjaajille, vertaisohjaajille ja liikkujille käytännön työvälineeksi. Kuvat ohjeineen antavat vinkkejä, miten aikuinen voi toteuttaa monipuolisen liikuntaharjoittelun lähiliikuntapaikan leikkipuistossa, joka soveltuu kaikenikäisten liikunnallisten taitojen harjoittamiseen. Liikkeet on jaoteltu lämmittely-, lihaskunto- ja venyttelyliikkeisiin. 2007. 26 sivua. Tilaukset: www.kkiohjelm.fi

Hengityслиiton sairauskohtaisissa oppaissa annetaan vinkkejä liikuntaan ja kerrotaan liikunnan tärkeydestä osana sairauksien omahoitoa:

Opas astmaa sairastaville. 2015. 20 sivua.

Opas asbestialtistuneelle ja -sairastuneelle. 2014. 16 sivua.

Opas kotihappihoidosta. 2014. 16 sivua.

Opas harvinaista hengityssairautta sairastaville. 2013. 20 sivua.

Liikuntaopas IPF-sairauden kanssa elävälle. 2018. 24 sivua.

Opas uniapneaa sairastaville. 2015. 20 sivua.
Alle kouluikäisen lapsen astma -esite. 2011.

Yhteisjulkaisu, ks. Allergia- ja Astmaliitto. 16 sivua.

Opas keuhkohtaumatautia sairastaville. 2015. 20 sivua.

Esitteet löytyvät pdf-muodossa osoitteesta: www.hengityслиitto.fi/Julkaisut/

Tulostettavaa liikuntamateriaalia ja mm. voimisteluvideoita osoitteesta: www.hengityслиitto.fi/liikunta

Tietoa hengityssairaana liikkunasta: www.happiliikkuja.fi

Lihastautiliitto ry

Lihaksista viisi, liikkumaan siis – Liikunnan käsikirja lihastautia sairastaville

Laaja-alainen julkaisu esittelee liikunnan perusteita, soveltuvuutta ja sovelluksia erilaisia lihastauteja sairastaville ihmisille. 2016. Hinta 10 euroa, verkkokaupasta. Opas ladattavissa: www.lihastautiliitto.fi
> Lihastautiliitto > Liikuntatoiminta

Mielenterveyden keskusliitto ry

Kaiken maailman tuolijumppaa – sovellettuja istumatansseja

EtnoBik® Kaiken Maailman Tuolijumppaa -dvd:llä esitellään sovellettua istumatanssia eksoottisista tanssilajeista. Mukana on intialaista bollywoodia, itämaista ja afrikkalaista tanssia, jamaikalaista reggaeta, flamenco, irlantilaisista tanssia ja latinalaisia tansseja. Liikkeet on sovellettu istuen ja eri tempoihin tansittaviksi. Mukana liikemanaali. Etnofitness ja Mielenterveyden keskusliitto. 2012. Tilaukset: puh. 046 920 6427, kati.rantonen@mtkl.fi

Askeleita arkeen -kävelykalenteri

Askeleita arkeen -kalenteri on lempeä tapa lisätä askeleita arkeen. Kalenteri sisältää mukavia tehtäviä jokaiselle päivälle 12 viikon ajan. Kävelyohjelma on suunniteltu mielenterveyskuntoutujille, mutta se on vapaasti kenen tahansa käytettävissä. Askeleita arkeen -kävelyohjelma on saatavilla Android-älypuhelmiin. Mobiilisovellus on suomenkielinen, ja sen voi ladata ilmaiseksi

Google Play -kaupasta. 2018.
Kalenterin voi tulostaa osoitteessa
mtkl.fi/palvelut/liikunta/askeleita-arkeen/

Munuais- ja maksaliitto ry

Elinsiirron saaneen liikuntaopas

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU:n julkaisema liikuntaopas elinsiirron saaneille. 2014. [Liikuntaopas pdf:nä verkossa](#)

Munuaisten vajaatoimintaa sairastavan liikuntaopas

Liikunta ei paranna munuaisten vajaatoimintaa, mutta se voi hidastaa taudin etenemistä. Liikunta auttaa pitämään elimistön toimintakunnossa. Säännöllinen liikkuminen tulisi aloittaa jo ennen dialyysin aloitusta. Munuaissienirron saanut voi elää ja liikkua normaalisti, kunhan varoo tiettyjä lajeja. Opas sisältää jumppaohjelman tehtäväksi hemodialyysihoidon aikana tai kotona. 2010. 18 sivua.

[Liikuntaopas pdf:nä](#)

Liiton omalta Youtube-kanavalta löytyvät dialyysihoidon aikaisen liikunnan ohjatut tuokiot: <https://www.youtube.com/user/Munuaisjamaksaliitto>

Liikunta dialyysihoidon aikana 1 [Youtube-linkki](#)

Liikunta dialyysihoidon aikana 2 [Youtube-linkki](#)

Liikettä dialyysihoitoon [Youtube-linkki](#)

Neuroliitto ry

Tarinoita neuroliikunnasta

Neuroliikkuja, neurologiset vammaisjärjestöt, Turku AMK, opetus- ja kulttuuriministeriö. Julkaisun tarkoitus on tarinoiden kautta rohkaista neurologisesti sairastuneita henkilöitä kokeilemaan ja harrastamaan monipuolisesti terveyttä edistävää liikuntaa. 2016. Neuroliikkuja-sivustolla:

[Neuroliikkuja-sivusto](#) Materiaalipankki.
neuroliikkuja.turkuamk.fi

Sovelletut liikuntapiirakat

UKK-instituutti laati yhteistyössä Neuroliiton kanssa kolme toimintakyvyn mukaan sovellettua liikuntapiirakkaa. Osa perinteisessä liikuntapiirakassa olevista vaativammista lajeista on vaihdettu paremmin soveltuviksi liikuntamuodoiksi. Piirakat on suunniteltu käytettäväksi liikuntaneuvonnassa ja ne on tarkoitettu aikuisille, joiden toimintakyky on jollain tavoin alentunut tai sairaus vaikeuttaa liikkumista. 2011.

Lataa liikuntapiirakat netistä:
www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille

MS ja liikunta. Iloa, elämänlaatua, toimintakykyä.

MS- ja liikunta -kirja tarjoaa tutkimustietoa siitä, millainen fyysinen ja psyykinen merkitys liikunnalla on MS-tautia sairastaville. Kirja on tarkoitettu MS-tautia sairastaville sekä terveydenhoidon, liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisille ja opiskelijoille. 2005, Edita. 151 sivua.

Tutustu myös Neuroliiton oireoppaisiin.

Sairauden vaihtelevat oireet, kuten vapina, uupumus, inkontinenssi tai kognition häiriöt, vaikuttavat liikunnan harrastamiseen eri tavoin eri ihmisillä. Verkossa:

[Neuroliiton oppaat ja kirjat](#)

Tietoa liikunnasta myös:
[Neuroliiton Liikunta-sivuilla](#)

Psoriasisliitto ry

Nivelystävällinen liikunta / Ledvänlig motion.

Esitteessä rohkaistaan liikkumaan myös silloin, kun liikkujalla on nivelvaivoja. Esimerkiksi nivelpsoriasisista sairastaville sopivat jotkut lajit paremmin kuin toiset, mutta usein selvittää soveltamalla tai keventämällä harjoitusta. Esite sisältää ohjeet nivelystävälliseen vastuskuminauhajumppaan. 2006. 8 sivua.

Selkäliitto ry

Voit tulostaa oppaita maksutta sähköisinä pdf-versioina Selkäliiton verkkosivulta

Oppaita selän hoitoon:
selkakanava.fi/oppaita-selan-hoitoon

Hoida itse niskaasi

Tietoa niska-hartiakivuista ja niiden syistä. Vinkkejä ja täsmäliikkeitä niska-hartiaseudun kipujen hoitoon ja ehkäisyyn. 2015. 2. painos 2017. 20 sivua.

Selkäkipuisen käsikirja

Kirjanen kertoo selän rakenteesta ja toiminnasta, selän tutkimisesta ja hoidosta. Se antaa ohjeita, miten voi lyhentää kipujaksoa ja miten voi ehkäistä niiden syntymistä. 2015. 7. painos 2018. 20 sivua.

Ryhdiäs selkä

Opas antaa vinkkejä ryhdin säilyttämiseen ja keskivartalon lihasten vahvistamiseen. 2009. 4. painos 2017. 12 sivua.

Miesten jumppaopas – Hanki kestävä keskivartalo selkäsi tueksi

Esite sisältää selkeät kuvitetut ohjeet keskivartalon lihasten vahvistamiseen. 2007. 3. painos 2014. 8 sivua.

Odottavan selkä

Oppaassa kerrotaan ohjeita selän kunnossa pitämiseksi raskauden aikana. Esimerkkejä lihaksia vahvistavista ja venyttävistä harjoituksista sekä rentousasentoja. 2013. 4. painos 2017. 12 sivua.

Selkä, seksuaalisuus ja seksi

Opas auttaa selkäoireisia ja heidän kumppaneitaan löytämään tapoja toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan. 2005. 4. painos 2017. 8 sivua.

Tupakointi ja selkäsairaudet

Esitteessä kerrotaan tupakoinnin vaikutuksesta selän rakenteisiin ja miten selän rakenteiden kunnosta pidetään huolta niin tupakoimattomuudella kuin liikunnallakin. 2013. Uusittu painos 2016. 8 sivua.

Tosimiehen selkätreeni

Opas auttaa ehkäisemään selkäkipuja sekä hoitamaan ja kuntouttamaan selkää muun muassa liikunnan keinoin. 2016. 2. painos 2017. A4-haitarimalli, 8 sivua.

Osa oppaista löytyy myös ruotsin kielellä.

Jumppaohjeita

Voit ladata Selkakanavan sivulta

Jumppaohjeita selälle ja niskalle:

selkakanava.fi/jumppaohjeita-selalle-ja-niskalle

Jumppavideot

Löydät jumppavideot kootusti [Jumppakissan Youtube-kanavalta](#)

Selkäliitto myy myös muiden kustantajien kirjoja [Selkäkauppa-verkkokaupassaan](#)

Suomen CP-liitto ry

Boccia-opas

Opas antaa tietoa pelin historiasta, säännöistä ja tarvittavista pelivälineistä sekä vinkkejä boccian harrastamiseen, kilpailemiseen ja tapahtuman järjestämiseen. 2016. 24 sivua.

Liikuntakorttisarja

Liikuntakortit esittelevät liikunnan soveltamista ja kannustavat jokaista liikkumaan itselle sopivalla tavalla. Sarjassa kolmetoista korttia. 2014.

Kuntosaliopas

Opas sisältää tietoa kuntosaliharjoittelusta ja sen hyödyistä. Suomen CP-liitto ja Metropolian ammattikorkeakoulu. 2013. 19 sivua.

Liikuntapelikansio

Liikuntapelikansio antaa vinkkejä liikuntahetkien järjestämiseen ja itsenäiseen pelailuun. Pelikansiossa käydään läpi puhallustikan, sisäcurlingin, tarkkuusheiton, keilapelin ja frisbeegolgin perusteet, pelivalmistelut ja -välineet sekä soveltamismahdollisuuksia. 2009. 12 sivua.

Liikuntaa liikkujille – Soveltaen sopivaksi

Oppaassa tarkastellaan cp-, mmc- ja hydrokefaliavammaisten liikunnan erityispiirteitä, tuodaan esille liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa huomioitavia asioita sekä annetaan tietoa liikunnan soveltamisesta, avustamisesta ja apuvälineistä. 2008. 64 sivua.

Ylläolevat materiaalit pdf-muodossa sivulla:

cp-liitto.fi/liikuntamateriaalit

Skillilataamo

Sivustolla on maksuttomia harjoitteita

motoristen taitojen harjoitteluun ja havainnointiin. Valittavissa yksittäisiä kortteja tai valmiita korttisetitejä. Innostun liikkumaan -hanke, 2017. Saatavissa: emmaelias.fi/hillockellari

Motoriikan haasteet ja ideat niiden ratkaisemiseksi -opas

Oppaassa on tietoa motoriikan haasteista ja motorisen oppimisvaikeuden tunnistamisesta sekä ideoita motoristen taitojen tukemiseen. Innostun liikkumaan -hanke, 2015. Vihko, 28 sivua. Saatavissa: emmaelias.fi/hillockellari

Neuroliikkujan liikuntapolut

Julkaisu tarjoaa tietoa neurologisesti sairastuneiden ja vammaisen henkilöiden terveyttä edistävästä liikunnasta. Julkaisussa esitetään hyviä käytäntöjä ja suosituksia, joita voidaan ottaa käyttöön kunnissa, järjestöissä ja paikallisyhdistyksissä. 2016. 48 sivua. Saatavissa: nv.fi/aineistopankki

Tarinoita neuroliikkunnasta

Julkaisun tarkoitus on rohkaista neurologisesti sairastuneita ja vammaisia henkilöitä harrastamaan monipuolisesti terveyttä edistävää liikuntaa. 2016. 20 sivua. Saatavissa: nv.fi/aineistopankki

Suomen Luustoliitto ry

Kotivoimisteluohteet luustokuntoutujalle

Ohjeissa on kolme tasoa. Kevyt ohjelma sisältää lihaskuntoharjoitteita, jotka sopivat aloittelijalle sekä henkilölle, jolla on nikamamurtumia. Keskitason liikkeissä on lisänä alaraajojen lihasvoimaharjoitteita, tasapainoa ja ryhtiä parantavia liikkeitä sekä luustoa kuormittavia harjoitteita. Vaativassa ohjelmassa kuormittavuus kasvaa ja ne sopivat haastavampia harjoitteita kaipaaville. Tehty yhteistyössä UKK-instituutin kanssa. Saatavina suomeksi ja ruotsiksi sekä ladattavana että painettuna esitteinä. 2013. A4, 3–4 sivua, tai A1-julisteena sekä videoina.

Luustoterveyden kulmakivet

Esite kuvaa tiivistetysti yksilön kannalta luustoterveyden keskeisimmät osa-alueet, joita ovat muiden muassa liikunta ja kaatumisen ehkäisy. Saatavilla suomeksi ja ruotsiksi. 2014. 25 kappaleen repäisyvihko.

Löytöretki luustoterveyteen

Esite tarjoaa jokaiselle mahdollisuuden perehtyä keskeisimpiin luustoterveyden osa-alueisiin sekä omiin vaikutusmahdollisuuksiin luuston hyvinvoinnin edistämiseksi ravitsemuksen ja liikunnan keinoin. Uudistettu 2016. 8 sivua, nidottu.

Kolme askelta lujiin luihin

Oppaassa käsitellään luuston terveyttä ylläpitävän ja edistävän ravitsemuksen osa-alueita sekä liikuntaa. Kattava tietopaketti ammattilaisille sekä muille luustoterveyden osa-alueisiin jo hieman perehtyneille. Perustuu Kansainvälisen osteoporoosisäätiön (IOF) vuonna 2011 julkaisemaan oppaaseen ja sen on tuottanut UKK-instituutin asiantuntijaryhmä. 2013. 24 sivua, nidottu.

Luuliikuntasuosituks

Luuliikuntasuosituks

[Luuliikuntasuosituks](#)

Lisäksi liikunta on mukana:

Bonekour-terveyspeli nuorille. 2015.

Lujita luitasi kalsiumilla ja kuntoilulla. 2013.

Kalsium ja kuntoilu lujittaa luitasi -testikortti. 2013.

Pieni on suurta – liikunnasta apua arkeen. 2011. 16 sivua, nidottu.

Materiaalien tilauks

luustoliikkunnasta: www.luustoliitto.fi

Suomen Mielenterveysseura ry

Voimaa urheiluun hyvästä mielestä

Materiaali on tarkoitettu valmentajille ja ohjaajille antamaan tietoa ja työvälineitä urheilevan nuoren mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Toimivia harjoituksia, keskustelun aiheita ja vinkkejä niin lapsille ja nuorille kuin heidän tukijoukoilleen ja valmentajilleen. 2015. 47 sivua.

[Lataa pdf tästä](#)

Perheliikunnan vinkkiortit

Kortit on tarkoitettu kaikille perheiden yhdessäolosta ja yhdessä liikkumisesta kiinnostuneille. Yksitoista erilaista vinkkiä on

suunniteltu niin perheiden, isovanhempien, kummien kuin lasten ja perheiden kanssa työskentelevien käyttöön.

[Lataa pdf tästä](#)

Vinkkejä Hyvän Mielen metsäkävelyille
Metsässä on hyvä rauhoittua yksin tai yhdessä sekä ammentaa voimia ja virkeyttä luonnosta. Luontoyhteys vahvistuu ja kävelijät saavat luvan lumoutua luonnosta kaikin aistein. Keskittykää kehon tuntemuksiin, kuunnelkaa metsän ääniä ja haistelkaa tuoksuja sekä aistikaa luontoa tarkkaavaisesti nähden ja tuntien. 6 sivua.

[Lataa pdf täältä](#)

Nuorten mieli vahvaksi! ja Voimaa urheiluun hyvästä mielestä
Liikunta ja urheilu eri muodoissaan antavat kasvavalle lapselle ja nuorelle upeita elämyksiä, kavereita ja terveyttä tukevia elämäntapoja päivittäiseen toimintaan.

[Liikunta ja valmennus -sivut](#)

Liikunta- ja mielenterveysalan kehittämislinjaukset
Valtakunnalliset linjaukset on laadittu liikunta- ja mielenterveysalan toimijoiden ja päättäjien työn tueksi. Linjauksia on ollut valmistelemassa laaja joukko asiantuntijoita. 2015. 24 sivua.

[Kehittämislinjaukset verkossa](#)

Hyvinvoinnin lähteillä
Hyvinvoinnin lähteillä -artikkelikokoelma käsittelee asiantuntijoiden johdolla hyvinvoinnin eri osa-alueita. Mitä ne ovat ja miten voimme itse edistää niitä? Uusittu materiaali.

[Hyvinvoinnin lähteillä -sivut](#)

Seniори Hyvinvointitreenit – hyvää oloa ryhmästä
Seniори Hyvinvointitreenit on tavoitteellista mielen hyvinvointia vahvistavaa ryhmätoimintaa yli 60-vuotialle.

[Hyvinvointitreenit -sivut](#)

Nestori Nurjamieli ja Hyvän Mielen Konkariit -lautapeli
Nestori Nurjamieli -lautapeli tukee leikkillisyyden ja pelillistämisen keinoilla mielen hyvinvointia. Lautapeli rohkaisee (ikä)ihmisiä liikkumaan ja synnyttää oivalluksia siitä, miten

pienillä teoilla voi vaikuttaa omaan fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin.

[Lautapeli verkossa](#)

Hyvän mielen liikuntapassi lapsille
Liikuntapassi on päiväkotikäisille suunnattu leikkimielinen, jokaisen perheen arkeen soveltuva lapsen mielen hyvinvointia ja liikunnallisuutta kehittävä kannustin.

[Liikuntapassi verkossa](#)

Treenaa mieli vahvaksi!
Mitkä asiat elämässäsi lisäävät hyvää oloa ja tuovat iloa ja energiaa? Mitkä taas tuovat pahaa mieltä? Tekemällä harjoituksia opit tuntemaan itseäsi ja vahvuksiäsi. Niistä saat voimaa myös silloin, kun on vaikeaa. Materiaali on suunnattu nuorille. 2016. 20 sivua.

[Harjoitukset verkossa](#)

Hyvinvointiohjelma Oiva
Oiva on hyvinvointiohjelma, jonka avulla voit lievittää stressiä, parantaa mielialaa ja saada lisäintoa elämään. Ladattavissa älypuhelimien tai tablettiin.

[Hyvinvointiohjelma verkossa](#)

Uutta energiaa arkeen ja työhön – Hellitä hetkeksi ja punnitsi voimavarasi
Kortti on suunnattu kaikille ja sen tarkoituksena on otsikoinnin mukaisesti saada ihmiset hetkeksi hellittämään ja pysähtymään, pohtimaan omaa hyvinvointiaan ja tekemään siihen liittyvä työhyvinvoinnin kartoitus. 2013.

Moto-taituriksi
Vinkkejä ja virikkeitä 4–12-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa. Sisältää tietoa lapsille suositeltavasta liikunnan määrästä ja laadusta, liikunnan tärkeydestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle sekä energiatasapainon tärkeydestä liikkumisen yhteydessä. 2009. 40 sivua.

[Mototaituriksi verkossa](#)

Materiaaleja löytyy osoitteesta www.mielenterveysseura.fi
Tiedustelut myös Mielenterveysseurasta.

Suomen Nivelyhdistys ry

Kumppanina NIVELRIKKO – Näin tulen toimeen
Nivelrikossa tärkeintä itsehoitoa ovat liikunta ja liikehoidot, joten opas sisältää kuvitettuja, asiantuntijoiden laatimia koti- ja vesijumppaohjeita. Liikkeet on helppo toteuttaa itsenäisesti ja ne noudattavat Polven ja lonkan nivelrikon Käypä hoito -suositusten liikuntaohjeita. 2018. Nettiversio suomeksi ja ruotsiksi osoitteesta www.nivelopas.fi

Tekonivelleikkaukseen

Nivelyhdistyksen tuottama opastus-DVD valmentaa tekonivelleikkaukseen monipuolisesti. Kuntouttavaan liikuntaan kannustaminen on keskeinen osa sisältöä. 2009.

[Nivelpuoti-kotisivut](#)

Jumppaohjeita matkalle Kuntosali kotonasi

Nivelyhdistyksen nettisivuilta löytyy sähköisessä muodossa jumppaohjeita: Jumppaohjeita matkalle ja Kuntosali kotonasi. [Jumppaohjeita-sivut](#)

Ohjausvideoita nivelistävälliseen jumppaan: Venyttely ja Olkapään harjoitteet. [Harjoitusvideoita-sivut](#)

Myös *Niveltieto*-lehdessä on julkaistu useita liikuntaan liittyviä artikkeleita, joita on koottu yhdistyksen nettisivuille [Niveltieto-lehti](#)

Suomen Parkinson-liitto ry

Kävelyjumppavideot omatoimiseen harjoitteluun

Kävelyharjoitteet sisällä ja ulkona, sauvakävelyharjoitteet sekä alkulämmittelyt ja loppujäähdyttelyt. 2016.

[Kävelyvideot netissä](#)

Tuolijumppavideo

Vapaapäivä-tarinan muodossa. Sopii taukojumpaksi ja esimerkiksi kerho- ja yhdistystapaamisiin. Saatavilla myös tulostusversiona. Kesto noin 7 minuuttia.

Liikunta ja Parkinsonin tauti

Suomen Parkinson-liiton fysioterapeuttien

kirjoittama opas Parkinsonia sairastavien liikuntaan. Sisältää kuvallisia ohjeita liikkeiden ja venytysten tekemiseen. 2014 (uudistettu). 12 sivua. Myös netissä ja siellä myös ruotsinkielisenä.

Kuinka perustan liikuntaneuvontaryhmän -opas

Aivoliitto ja Suomen Parkinson-liitto 2013. Ryhmävoimaa! -hanke tuotti toimintamallin liikuntaneuvontaryhmän perustamiseen ja järjestämiseen. Hankkeessa aktivoitiin Parkinsonia sairastavia ja aivohalvauksen saaneita ihmisiä omaehtoisen terveystoiminnan pariin ryhmän avulla.

Tilaukset: parkinson-liitto@parkinson.fi

Hankkeen loppuraportti verkossa:

www.parkinson.fi

Parkinson-potilaan opas. Miten hoidan itseäni?

Oppaassa kerrotaan, miten Parkinsonin taudin oireita voi lievittää omatoimisesti muun muassa liikunnan keinoin. Oppaassa on runsaasti kotiharjoitusohjeita liikuntakyvyn ylläpitämiseksi lattialiikkeistä venyttelyohjeisiin ja rentoutusasetoihin. Orion Pharma. 1995, päivitetty 2009. 28 sivua.

Tasapainoa ja liikkuvuutta jumpan tahdissa

Dvd-levy sisältää kolme harjoitusohjelmaa:

1. Tasapaino
 2. Ylävartalon liikkuvuus
 3. Lattialle meno sekä venyttelyt.
- Harjoitusohjelmissa on sovellutuksia myös apuvälinettä käyttäville, eli liikkeet voi tehdä istuen tai seisten. Jumppien lisäksi karaokeversiot kappaleesta Jokainen voi olla maailmassa suurin. 2007. Noin 60 minuuttia.

Lepohetki

Kolme erilaista rentoutusta, 2001:

1. Pysäytä kiire rentoutumalla. Rentoutumisen ja oikean hengitystekniikan harjoittelua ohjatusti
2. Venematka. Mielikuvamatka hyvän olon hetkiin suomalaisessa maisemassa
3. Rantalaiturilla. Mielikuvamatka, rentouttavia kesähetkiä auringossa.

Lepohetki-cd on loppu, mutta

rentoutusharjoitteita voi kuunnella verkossa:

www.parkinson.fi/rentoutusharjoitteita

Liikunta- ja jumppaohjeita lisää osoitteessa:

www.parkinson.fi/liikuntaohjeita

Suomen Reumaliitto ry

Fibromyalgia ja liikunta -opas

Fibromyalgiassa liike on lääke. Aivosumun ja kipuilevien päivien vastapainoksi on tärkeää liikkua. Toisaalta pitää huolehtia omasta hyvinvoinnista, levätä tarpeeksi ja syödä oikein. Opas on tarkoitettu sairastavalle ja hänen läheisilleen sekä liikuntaneuvonnan tueksi. Opas on ladattavissa ilmaiseksi Reumaliiton verkkosivulta. Opas löytyy sähköisenä myös ruotsiksi. 2018. 20 sivua.

Lastenreuma ja liikunta -opas

Liikunta on lapsuudessa ja nuoruudessa merkittävä kasvun, kokonaisvaltaisen kehityksen ja hyvinvoinnin mahdollistaja. Jokaisella lapsella on luontainen tarve liikkua, myös lastenreumaa sairastavalla. Liikunta on mielekkäintä, kun löytää oman, mukavan lajin ja muodon liikkua. Oppaassa on liikuntaohjeita perheen pienimmille, kouluikäisille sekä jo aikuisuuden kynnyksellä oleville nuorille. Opas ovat ladattavissa ilmaiseksi Reumaliiton verkkosivulta. Opas löytyy sähköisenä myös ruotsiksi. 2018. 32 sivua.

Liikkeestä hyvinvointia

Perustietoa liikunnasta reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville. Opas on tarkoitettu kannustukseksi reumasairauksia sairastavalle ja hänen läheisilleen sekä liikuntaneuvonnan tueksi. 2015. 15 sivua. Saatavana myös ruotsinkielisenä.

Nivelpsoriasis-opas

Perustietoa nivelpsoriasisista sairastaville sekä heidän läheisilleen ja terveydenhuollon ammattilaisille nivelpsoriasisiksesta. Oppaassa kerrotaan, mitä itse voit tehdä ja mitä hoitoa sinun kuuluu saada. Yhteistyössä Psoriasisliiton kanssa. 2015. Saatavana myös ruotsinkielisenä.

Selkärankareuma ja aksiaalinen spondylartriitti

Perustietoa selkärankareumasta ja aksiaalisesta spondylartriitista. Oppaassa on tietoa oireista, sairauden toteamisesta ja hoidoista sekä ohjeita, mitä sairastunut voi tehdä sairautensa hoitamiseksi. Liikunta on tärkeä ja vaikuttava hoitomuoto. Noin puolet sairastuneista selviääkin ilman säännöllistä lääkitystä. 2014. 20 sivua.

Tietoa nivelreumaan sairastuneelle

Oppaassa kuvataan monia asioita, jotka tuntuvat pelottavilta ja kaukaisilta. On totta, että hyvin hoidettu nivelreuma nykyisin harvoin johtaa merkittävään invalidisoitumiseen tai hengenvaarallisiin komplikaatioihin. Useimmat pystyvät säilyttämään työkykynsäkin. Silti on hyvä tietää, millaisia uhkakuvia nivelreumaan liittyy. 2011. 15 sivua.

Reumasairaudet ja liikunta

Tutkimukset osoittavat, että reumasairaat hyötyvät liikkuvuusharjoittelusta, lihasvoimaharjoittelusta ja kestävyyskuntopharjoittelusta. Verkojulkaisu antaa käytännön ohjeita reumatauteja sairastavien liikuntaan. 8/2017.

[Liikunta-sivut](#)

Tanssi tavallasi – rytmejä liikuntahetkiin

Cd-levy on tuotettu jumppa- ja tanssimusiikiksi. Suurin osa kappaleista on instrumenttimusiikkia. Levyn mukana tulevassa ohjevihossa on tanssien kirjalliset ohjeet. 2007. Kesto noin 60 minuuttia.

Tanssi tavallasi – se kannattaa

Esitteessä opastetaan ja annetaan ohjeita tanssiliikuntaan ja venyttelyyn. 2005. 4 sivua. Saatavana myös ruotsinkielisenä: *Dansa på eget vis – rytm och rörelse anvisninghäfte.*

Tulostettavaa liikunta-aineistoa, ideoita ja -videoita [Jumppasali-sivuilla](#).

Suomen Sydänliitto ry

Sauvoilla vaihtelua verryttelyyn ja venyttelyyn

Lehtinen tarjoaa vinkkejä ja ohjeita sauvakävelyyn. 2012. 8 sivua.

[Tulostettava lehtinen verkossa](#)

OTA-liikuntalomake

Asiakaslähtöinen apuväline konkreettisen liikuntasuunnitelman laatimiseen ja seurantaan terveydenhuollon ammattilaiselle. 2012. 2 sivua.

[Tulostettava lomake verkossa](#)

Ylipainosta tasapainoon

Painonhallintaopas on käytännönläheinen

tuki elämäntapamuutosten toteuttamiseen. Sisältää tietoa ja vinkkejä omien ruoka- ja liikuntatottumusten muutokseen. 2012. 77 sivua.

Kolesteroli kohdalleen

Tiivis tietopaketti elintapojen vaikutuksesta kohonneeseen kolesteroliin. 2018. 10 sivua. Saatavana myös ruotsinkielisenä.

Verenpaine kohdalleen

Lehtisessä kerrotaan elintapojen vaikutuksesta kohonneeseen verenpaineeseen sekä annetaan käytännön vinkkejä, miten elintapamuutoksen voi toteuttaa. 2018. 8 sivua. Saatavana myös ruotsinkielisenä.

Testaa liikuntatottumuksesi

Lomake saatavana verkkojulkaisuna, myös ruotsiksi. Helpolla testillä saa selville liikuntatottumukset terveyden ja hyvinvoinnin kannalta.

[Testaa liikuntatottumuksesi -sivu](#)

Voimaa jalkoihin – sujuvuutta liikkumiseen

Liikuntaohje jalkojen lihasvoiman hankintaan, sisältää kotivoimisteluohjelman. Sopii kaikille ikääntyneille sekä sydänpotilaille. 2015. 4 sivua.

Sydänliiton Ammattilaisnetti

Sydänsairaana liikuntasuosituksista löydät käytännön ohjeet eri sydänsairauksiin liittyvästä sairaalavaiheen fysioterapiasta, toipumisvaiheen liikunnasta ja liikunnallisesta kuntoutuksesta sekä koko loppuelämän liikunnasta. Suositukset ovat tulostettavissa.

[Ammattilaisnetin liikuntasivut](#)

Tutustu suosituksiin:

Sepelvaltimotauti ja liikunta

Sydämen rytmihäiriöt ja liikunta

Aortan sairaudet ja liikunta

Harvinaiset sydänsairaudet ja liikunta

Synnyttäiset sydänviat ja liikunta

Sydämen läppäviat ja liikunta

Sydämensiirto ja liikunta

Potilasoppaat

Sydänliiton sairauskohtaisista oppaista löytyy vinkkejä liikuntaan ja kerrotaan liikunnan tärkeydestä osana sairauksien omahoitoa.

Tutustu ja tilaa potilasoppaita:

Sepelvaltimotautioppas

Sydämen vajaatoimintaoppas

Sydämen eteisvärinä

Kardiomyopatiat

Aortan sairaudet

Sydänleikkauksen jälkeen

Luettavissa myös ruotsinkielisinä verkkojulkaisuna.

SOVELIN JULKAISUT

SoveLin julkaisut ovat vapaasti ladattavissa tai tilattavissa osoitteessa:

www.soveli.fi/julkaisut/

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia.

Kansanterveys- ja vammaisjärjestöt

liikuntatoimijoina.

Koottua tietoa SoveLin jäsenjärjestöjen liikuntatoiminnasta pitkäaikaissairaille ja vammaisille ihmisille. Esitteessä kuvataan liikunnan asema, valtakunnallinen ja paikallinen toiminta, yhteistyö ja rahoitus sekä niiden kehitys viime vuosien aikana. 2016. 17 sivua.

[Esite pdf:nä verkossa](#)

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia.

SoveLin strategia vuosille 2016–2018.

Strategiaesitteestä saat tiivistetysti kuvan SoveLin ja jäsenjärjestöjen liikunnasta. 2015. 16 sivua.

[Esite pdf:nä verkossa](#)

Liikkeelle – liikuntavastaavan koulutusaineisto.

Koulutusaineisto on suunnattu paikallisyhdistysten ja -kerhojen liikuntavastaaville ja liikuntavastaavaksi aikoville oppimismateriaaliksi SoveLin Liikkeelle-koulutuksiin. Aineisto sisältää hyviä käytäntöjä ja esimerkkejä paikallisyhdistysten ja -kerhojen liikuntatoiminnan edistämiseksi, kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi. 2015.

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia

Soveltavan liikunnan kehittämissuosituksukset vuosille 2016–2021, suunnattu kaikille liikunnan ja hyvinvoinnin kehittäjille. 2015. 32 sivua.

[Kehittämissuosituksukset verkossa](#)

Liikkeelle – liikuntavastaavan käsikirja
Käsikirja on tarkoitettu yhdistysten liikuntavastaaville, erityisesti kansanterveys- ja vammaisyhdistyksissä toimiville. Sisällöstä hyötyvät kaikki yhdistysliikunnan kanssa tekemisissä olevat: esimerkiksi liikuntaryhmien ohjaajat sekä kuntien liikunnan viranhaltijat ja päättäjät. Opas kertoo liikuntavastaavan erilaisista rooleista ja tehtävistä eri tasoilla. KKI-ohjelma/ LIKES ja SoveLi. 2013. 36 sivua. Painettua käsikirjaa täydentää sähköinen materiaali: [liikkeelle.fi -sivulla](http://liikkeelle.fi)

Kouluttajaverkosto paikallisyhdistysten liikuntatoiminnan tukena. Valtakunnallinen kouluttajaverkosto soveltavan liikunnan tueksi -hankkeen 2011–2013 loppuraportti.

Loppuraportti tiivistää SoveLin koulutushankkeen toiminnan ja tulokset. Valtakunnallinen kouluttajaverkosto soveltavan liikunnan tueksi -hankkeessa muodostettiin kouluttajaverkosto soveltavan liikunnan asiantuntijoista ja aktiivisista toimijoista. 2013. 48 sivua.

[Raportti verkossa](#)

Kansanterveys- ja vammaisjärjestöt liikuntatoimijoina. Selvitys kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen liikuntatoiminnan toteuttamisesta, rahoituksesta ja tulevaisuuden näkymistä.

Selvityksellä tuotettiin liikuntapoliittisille päätöksentekijöille tietoa kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen liikuntatoiminnasta, rahoituksesta ja tulevaisuuden näkymistä. Raportti tarjoaa tietoa myös jäsenjärjestöille ja muille soveltavasta liikunnasta ja sen kehittämisestä kiinnostuneille. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES ja SoveLi. 2013. 56 sivua.

[Selvitys verkossa](#)

Koulutuksesta tukea paikallisyhdistysten liikuntaan. Liikunta sopii jokaiselle -koulutushankkeen 2008–2010 loppuraportti
SoveLin koulutushankkeen loppuraportissa kerrotaan Liikkeelle-koulutusten kehittämisestä ja pilottikoulutusten toteutuksesta sekä arvioidaan koulutuksia ja niiden avulla saavutettuja paikallisen liikuntatoiminnan tuloksia. Likes-säätiö 2011. 36 sivua. [Loppuraportti verkossa](#)

Virveli – virtaa verkostoihin liikunnasta. SoveLin kehittämis- ja koulutushankkeen tuloksia.

SoveLin Virveli-hankkeen (2006–2009) loppuraportissa arvioidaan hankkeen tuloksia ja esitellään projektissa kehitettyjä toimintamalleja soveltavan liikunnan ja paikallisen yhteistyön kehittämiseksi. LIKES-säätiö. 2010. 28 sivua.

Virveli – virtaa verkostoihin liikunnasta

Virveli-esitteen käytännönläheisissä jutuissa kerrotaan kuntatoimijoiden äänellä soveltavan ja terveyttä edistävän liikunnan yhteistyön kokemuksista viidellä paikkakunnalla. 2009. 16 sivua.

Yhdessä liikkeelle – Yhdistykset ja kunnat liikunnan kumppaneina

Kirjassa asiantuntijat kertovat, miksi liikunnan yhteistyötä kannattaa tehdä ja miten kumppanuus onnistuu. Verkosto-, oppimis-, johtamis- ja ryhmänäkökulmat avaavat työkalupakin, josta voit valita itsellesi sopivat työkalut. Esimerkitapaukset ja käytännön sovellukset syventävät järjestöjen ja kuntien liikunnan yhteistyöhän liittyviä erityispiirteitä. Edita Publishing Oy. 2008. 162 sivua.

Soveli – soveltavan liikunnan asiantuntija -lehti

Soveltavan liikunnan asiantuntija -lehdessä uutisoidaan ja syvennetään soveltavan ja terveyttä edistävän liikunnan asioita.

[Luettavissa verkossa näköislehtenä](#)

Uutiskirje SoveLi-info

SoveLin sähköinen uutiskirje ilmestyy noin viisi kertaa vuodessa, ja siinä kerrotaan SoveLin uutisten lisäksi jäsenjärjestöjen liikunnasta sekä soveltavan ja terveyttä edistävän liikunnan yleisistä asioista.

[Tilaukset ja arkisto](#)

MUIDEN KUSTANTAJIEN AINEISTOJA

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

KKI-ohjelma on julkaissut runsaasti liikuntaan ja painonhallintaan liittyviä oppaita sekä liikkujille että vertaisohjaajille.

www.kkiohjelma.fi

LIKES Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö

LIKES ylläpitää LIKES-tutkimuskeskusta. LIKESin toiminnan tarkoituksena on liikunnan ja terveyden edistäminen sekä niiden tutkimuksen tukeminen.

www.likes.fi

Liikuntatieteellinen Seura LTS

LTS on julkaissut muun muassa alan perusoppikirjan ”Soveltava liikunta” sekä selvityksiä ja raportteja.

www.lts.fi

Ikäinstituutti ja Voimaa vanhuuteen -ohjelma

Ohjeita ja suosituksia ikäihmisten liikuntaan ja liikunnan ohjaamiseen.

www.voimaavanhuuteen.fi

UKK-instituutti

UKK on tuottanut muun muassa liikuntapiirakan sovellukset toimintakyvyn ja iän mukaan. Terveysliikunta-aineistoja erityisesti ammattilaisille.

www.ukkinstituutti.fi

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry

Laaja valikoima erilaisia käytännönläheisiä vammaisurheiluun ja soveltavaan liikuntaan liittyviä julkaisuja.

www.vammaisurheilu.fi

Malike

Kehitysvammaisten Tukiliiton Malike-toiminta on julkaissut paljon erityistä tukea tarvitsevien lasten ja aikuisten liikkumiseen liittyviä oppaita ja dvd-materiaaleja. www.malike.fi

Duodecim

Liikuntaan on laadittu omat Käypä hoito -suositukset yksittäisten sairauksien näkökulmasta. www.kaypahoito.fi

Liikuntaa lääkkeeksi -työkalu

Lääkärilehden artikkeleita sisältävän työkalun tavoitteena on lisätä liikunnan käyttöä terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi ja sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Sivusto on laadittu alun perin lääkäreille helpottamaan liikunnan suosittelamista potilaille vastaanottotilanteessa.

Kirjoita sivun hakuun ”Liikuntaa lääkkeeksi”

www.potilaanlaakarilehti.fi