



### ELJ esittää liikunnan yhteistyön tiivistämistä

Valtion liikuntaneuvoston erityisliikuntajaoston (ELJ) työryhmä esittää yhteistyön lisäämistä liikuntakulttuurin kaikilla osa-alueilla, jotta yhdenvertaiset liikuntamahdollisuudet paranevat. Inklusiota pitää työryhmän mielestä edistää suunnitelmallisesti niin, että samalla kehitetään sekä vertais-/diagnoosi-/toimintakykypohjaista liikuntaa että kaikille avointa liikuntatoimintaa. Nykyisen järjestelmän aukkoja vaativat työryhmän mielestä selvittämistä sekä yksittäisten liikkujien että eri toimijoiden näkökulmasta.

Työryhmä arvioi suomalaisen liikunnan inklusiokokemuksia. SoveLi oli mukana työryhmässä ja teki sitä varten keväällä selvityksen jäsenjärjestöjensä liikunnan yhteistyöstä. **HEIDI HÖLSÖMÄKI**

Lataa selvitykset: [www.soveli.fi](http://www.soveli.fi) > Materiaalisalkku:

- *Päämääränä kaikille avoin ja yhteinen liikunta – suomalaisen liikunnan inklusiokokemusten arviointi 2005–2011. Erityisliikuntajaoston työryhmä.*
- *Soveltava Liikunta SoveLi ry:n inklusion selvitystyö 10.3.2011.*

### Manifesti lasten ja nuorten liikuntaan

Lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun kulttuurin 2020 -manifestin julkistaminen 8.6.2011 kokosi laajan joukon kuulijoita ja keskustelijoita yhteen. Liikkumattomien lasten ja nuorten määrän kasvu on yleinen huolenaihe. Liikkumattomien määrä nousee 15 ikävuoteen mennessä niin, että pojista vain 15 prosenttia ja tytöistä 9 prosenttia liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.

Lasten ja nuorten liikunnan lisäämiseksi tarvitaan portinavaajia eli niitä henkilöitä tai organisaatioita, jotka mahdollistavat omalla toiminnallaan liikkumista edistävien helppojen valintojen tekemisen. Manifestissa jo 100 suomalaista portinavaajaa antaa oman lupauksensa lasten liikunnan lisäämi-

### Tilaa SoveLi-Info

- Uutiskirje SoveLi-info ilmestyy 6 kertaa vuodessa ja se sisältää ajankohtaista asiaa soveltavasta terveyttä edistävästä liikunnasta sekä SoveLin toiminnasta.
- Uutiskirje on suunnattu ensisijaisesti SoveLin jäsenjärjestöille ja niiden paikallisyhdistyksille, mutta kaikki kiinnostuneet voivat liittyä jakelulistalle.
- Liity listalle tai lähetä tietoa liikunnan toimijoille: [toimitus@soveli.fi](mailto:toimitus@soveli.fi)
- Seuraava info ilmestyy elo-syyskuussa.
- Tekstejä saa lainata lähteen mainiten: "SoveLi-info 3/2011"

seksi. Erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunnan ja urheilun tulevaisuudenkuvaan manifestissa ei oteta kantaa. Samanlaisia portinavaajia tarvitaan vapaa-ajanliikunnan yhdenvertaisten mahdollisuuksien toteutumiseen kaikille lapsille. **TERHI PIHLAJANIEMI**

*10 teesiä ja 100 lupaus. Manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta. Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kulttuurin tulevaisuus 2020.*

Manifesti on saatavilla sivulla: [www.nuorisuomi.fi](http://www.nuorisuomi.fi)  
Video julkistamistilaisuudesta Ylen Areenassa: <http://areena.yle.fi/video/1307535158928>



Jaana Teräväinen

**Tamperelainen Iltalinjala-projekti sai helatorstaina liikkeelle niin isoja kuin pienempiäkin kulkijoita.**



## Vaikuta alueelliseen terveyden edistämiseen

Toukokuun alussa voimaan tullut terveydenhuoltolaki velvoittaa sairaanhoitopiirejä tekemään alueellisia terveyden edistämisen suunnitelmia ja lisäämään yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa. Kannattaa seurata oman alueen tilannetta ja olla aktiivisesti mukana vaikuttamassa.

Esimerkiksi Pirkanmaalla järjestöt on otettu mukaan verkostoon jo ennen lain tuloa, ja niiltä pyydettiin lausunto alueelliseen suunnitelmaan. Soveli jätti yhdessä kuuden muun järjestön kanssa yhteisen lausunnon. Siinä korostetaan, että terveysliikunnan ja muun terveyden edistämisen pitää koskea myös ihmisiä, joilla on jo jokin perussairaus tai vamma. Palvelujen siirtyessä sairaanhoitopiireistä perusterveydenhuoltoon on myös varmistettava, että pitkäaikaissairauksiin liittyvä erityisosaaminen ja tieto järjestöjen toiminnasta siirtyy mukana.

HEIDI HÖLSÖMÄKI

Lausunto Pirkanmaan alueelliseen terveyden edistämisen suunnitelmaan: [soveli.fi](http://soveli.fi) > Materiaalisalkku

## KOULUTUS

### Tule Rovaniemelle koulutukseen tai tilaa räätälöityä koulutusta

Soveli järjestää seuraavan kaikille avoimen Liikkeelle-peruskoulutuksen Rovaniemellä Lapin Urheiluopistolla 17.–18.9.2011 yhteistyössä VAUn ja Rovaniemen Liikunta- ja nuorisopalvelukeskuksen kanssa. Tule mukaan ideoimaan ja saamaan vinkkejä yhdistyksesi liikuntatoimintaan!

Ilmoittautumiset Rovaniemen erityisliikunnan ohjaajalle: [katriina.merkkiniemi@rovaniemi.fi](mailto:katriina.merkkiniemi@rovaniemi.fi)

Räätälöityjä koulutuksia voi tilata keväälle 2012. Esimerkiksi ensi syksynä Soveli järjestää räätälöidyt Liikkeelle-peruskoulutukset yhteistyössä Suomen Diabetesliiton ja Suomen Reumaliiton kanssa.

Ajankohtaiset Liikkeelle-koulutukset ja lisätietoa koulutussisällöistä Sovelin sivuilla: [www.soveli.fi/koulutus](http://www.soveli.fi/koulutus). Koulutustilaukset ja lisätiedot: [terhi.pihlajaniemi@soveli.fi](mailto:terhi.pihlajaniemi@soveli.fi) tai puh. 040 551 4468

## SoveLin kouluttajaverkostohanke käynnistyy jäsenkyselyllä

Projektipäällikkö **Tinja Saarela** aloitti toukokuun alussa SoveLin kouluttajaverkostohankkeen parissa. Ensi vaiheessa selvitetään jäsenjärjestöjen ajatuksia kouluttajaverkoston rakenteesta ja arvioita siitä, paljonko tarvittaisiin paikallisyhdistyksiin koulutettuja liikuntavastaavia ja vertaisohjaajia.

Tinja on yhteydessä jäsenjärjestöjen liikunnan yhteyshenkilöihin sähköpostikyselyllä vielä ennen kesälomia. Kouluttajaverkoston perehdytys/päivätyöskoulutus järjestetään 25.–27.11.2011.

Hankkeen tavoitteena on kehittää kouluttajaverkosto tukemaan SoveLin koulutuksia ja siten jäsenjärjestöjen ja niiden paikallisyhdistysten liikuntatoimintaa. Lisätiedot: [tinja.saarela@soveli.fi](mailto:tinja.saarela@soveli.fi) tai puh. 050 430 8251

## EUROJA AVUKSI



## Seuratukea viidelle paikallisyhdistykselle

Veikkausvoittovaroista jaettavaan seuratoiminnan kehittämistukeen tuli tänä vuonna yhteensä 1 444 hakemusta, joista suurin osa oli lasten ja nuorten liikuntaan kohdistuvia toiminnallisen tuen hakemuksia. Toiminnallisia tukia myönnettiin lopulta lähes 1,1 miljoonaa euroa 463 hankkeelle. Lisäksi 100 seuraa saa palkkatukea päätoimisen työntekijän palkkaan ajalle 1.8.2011–31.5.2013. Palkkatuki on korkeintaan puolet palkasta.

SoveLin jäsenjärjestöjen paikallisyhdistyksistä 18 haki toiminnallista seuratukea aikuisten terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseen. Niistä tukea sai



lopulta 5 yhdistystä, yhteensä 8 500 euroa. Viime vuonna tukea haki 17 yhdistystä ja niistä tukea sai 3. Kansanterveys- ja vammaisyhdistyksiä ei ollut päätoimista palkkatukea saaneiden joukossa.

### SoveLin jäsenjärjestöjen yhdistyksistä seuratuksia saivat 2011:

Kainuun Afasia- ja Aivohalvausyhdistys	1 500 e
Kuhmon Reumayhdistys	2 000 e
Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys	2 000 e
Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys	1 000 e
Tampereen Diabetesyhdistys	2 000 e

Toiminnallisia seuratuksia voi hakea seuraavan kerran ensi keväänä ja päätoimisen työntekijän starttitukea keväällä 2013. **HEIDI HÖLSÖMÄKI**  
Lisätietoa: [www.seuratuki.fi](http://www.seuratuki.fi)

**!** **Muista myös** Kunnossa kaiken ikää -ohjelman yli 40-vuotiaiden liikuttamiseen tarkoitetut hanketuet. Seuraavan hakuaika päättyy 30.9. Lisätietoa: [www.kki.likes.fi](http://www.kki.likes.fi)

## Opiskelija – hae stipendiä!

SoveLi ry ja Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAA ry käynnistivät yhteisen stipendijärjestelmän, jolla palkitaan opinnäytetöitä. Stipendejä voivat hakea kaikkien sellaisten alojen opiskelijat, joiden opinnäytetyö käsittelee soveltavaa liikuntaa ja liikuntakasvatusta, terveyttä edistävää liikuntaa tai vammaisurheilua ja -liikuntaa.

Stipendijärjestelmässä jaetaan yksi 500 ja kaksi 250 euron stipendi. Vuoden 2011 haku on 16. syyskuuta mennessä ja palkitseminen tapahtuu Liikuntamaassa Apuväline, Hyvinvointi & Koti 11 -messujen yhteydessä Tampereella 10.11.2011.

Stipendiä haetaan sähköisellä lomakkeella, joka löytyy järjestöjen verkkopalveluista. Haku on avoin kaiken tasoille Suomessa toteutetuille lopputöille opistotasolta aina pro graduihin asti.

Lisätiedot ja hakulomake: **Reetta Kettunen**, 040 511 5941, [reetta.kettunen\(at\)soveli.fi](mailto:reetta.kettunen(at)soveli.fi), [www.sovel.fi](http://www.sovel.fi) > Opiskelijastipendit (linkki etusivulla)  
Tai: **Aija Saari**, 040 506 4208, [aija.saari\(at\)vammaisurheilu.fi](mailto:aija.saari(at)vammaisurheilu.fi), [www.vammaisurheilu.fi](http://www.vammaisurheilu.fi)



Sami Perttiä

Opiskelijat Elina Rantanen ja Annamari Lehto kokeilivat SoveLi-messuilla muun muassa vatsalaudalla pujottelua.

## TAPAHTUMAT

### Kiitos kaikille SoveLi-messuille osallistumisesta!

SoveLi-messut onnistuivat erinomaisesti. Messuilla oli 8. huhtikuuta 14 näytteilleasettajaa, 10 auditorioesitystä ja 10 toiminnallista pistettä. Saimme runsaasti positiivista messupalautetta ja hyviä kehittämissuhteita.

Messuvieraat saivat pääosin tiedon messuista Metropolian amk:n tiedotteiden kautta. Messujen sisältö vastasi heidän odotuksiaan ja vieraat olivat erityisen tyytyväisiä paljasjalka- ja IKÄMOTO-rataan. Kehittämistoiveena oli auditorio-ohjelman tehokkaampi markkinointi ja tehtävapistöiden näkyvämpi esilläolo.

Näytteilleasettajat/järjestöt olivat tyytyväisiä messuihin. Kehittävää palautetta saatiin auditorio-ohjelmasta ja käytävätilasta.

Messujen järjestämisestä vastaavat opiskelijat ja opettajat olivat erittäin tyytyväisiä onnistuneista messuista. Opiskelijat kokivat oppineensa paljon tapahtuman järjestämiseen liittyvistä asioista. Kiitos heille vielä kerran! **TERHI PIHLAJANIEMI**



SOVELTAVA LIIKUNTA  
SOVELI RY

## Tilaa kutsu Apuvälinemessuille ja Liikuntamaahan 10.8. mennessä

SoveLi on 10.–12.11. mukana Tampereella Apuväline, Hyvinvointi ja Koti 11 -messuilla. SoveLin osasto on numero 803, ja Liikuntamaan puolella voit kokeilla muun muassa sovellettuja etnotansseja perjantaina klo 13.30 ja lauantaina klo 10.30.

Jäsenjärjestöt ja paikallisyhdistykset voivat tilata SoveLilta ilmaisia asiakaskutsuja.

Ilmoita tarvitsemasi kutsumäärät SoveLin suunnittelijalle keskiviikkoon 10.8. mennessä. Kerro, tarvitsetko ammattilaiskutsuja (to-la) vai peruskutsuja (pe-la). Tilaukset: [terhi.pihlajaniemi@soveli.fi](mailto:terhi.pihlajaniemi@soveli.fi)



## SuomiMies-kiertueella kävi toukokuussa jo yli 5 000

KKI-ohjelman organisoima SuomiMies seikkailee rekkakiertue keräsi toukokuussa yli 5 000 miestä turuille ja toreille. Rekka vierailee vielä syyskuussa useilla paikkakunnilla herättelemässä suomalaisia miehiä pohtimaan elämäntapojaan. Toritapahtumien pääosassa on testirekka, jossa miehet pääsevät

maksutta testaamaan kuntoaan helposti ja hikoilematta SuomiMiehen kuntotesteillä.

SoveLin jäsenjärjestöistä mukana ovat Hengitysliitto Heli, Suomen Diabetesliitto,

Suomen Reumaliitto ja Suomen Sydänliitto.

SoveLi on mukana Turun tapahtumassa 23. syyskuuta, ja TPS:n sähköpyörätuolialibandyjoukkue esittelee lajiaan Iltapäivällä näytösottelulla. Lisäksi Soveli-lehden "miesnumeroa" 2/2010 on jaossa kaikilla paikkakunnilla Hengitysliiton pisteellä.

HEIDI HÖLSÖMÄKI

Tarkista kiertuepaikkakunnat ja -ajat ja tutustu myös SuomiMiehen mainioihin liikuntavinkeihin osoitteessa: [www.suomimies.fi](http://www.suomimies.fi)



## UUDET RAIKKAAT PAITAVÄRIT

-  Sininen (valkoiset tereet)
-  Oranssi (valkoiset tereet)
-  Punainen (keltaiset tereet)
-  Vihreä (tummansiniset tereet)



## PAITOJA TARJOLLA

### SoveLin paitamallit uudistuivat

Nyt on saatavilla uusia raikkaita **Liikunta sopii minulle** -paitoja! Tilaa paita itsellesi tai isompi määrä myyntiin yhdistykseesi tai ryhmällesi.

Paitamalleja on kaksi: suora perusmalli ja muotoiltu naisten malli. Kummassakin on pyöreä kaulaukko. Hihansuita, olkalinjaa ja kaulaukkoa koristavat valkoiset tai värilliset tereet. Paidan merkki on tuttu ja laadukas James & Nicholson. Hinta 18 euroa.

### Paljousalennus jäsenjärjestöille:

Yli 10 paidan tilaukset jäsenhintaan 15 euroa kappale. Naisten ja miesten mallit ovat samanhintaisia.

Kaikkiin hintoihin lisätään toimituskulut.

Tilaukset: [sari.heinonen@liiku.fi](mailto:sari.heinonen@liiku.fi) tai [www.soveveli.fi](http://www.soveveli.fi) > Tilaukset

**HUOM: Vanhoja paitamalleja myydään 12 euron poistohintaan niin kauan kuin paitoja riittää.**





## Äänestä paras juttu ja voita Liikunta sopii minulle -paita!

Oletko saanut tuoreen Soveli – soveltavan liikunnan asiantuntija -lehden 1/2011? Äänestä kevään lehden paras juttu ja osallistu samalla Liikunta sopii minulle -paidan arvontaan. Anna samalla palautetta lehden sisällöstä ja uudistuneesta ulkoasusta. Mitä toivoisit lehteen lisää, mitä jättäisit pois, mikä on erityisen hyvää?



Arvontaan voit osallistua lähettämällä palautetta 10.8. mennessä: toimitus(at)soveli.fi tai soittamalla: Heidi Hölsömäki, 050 544 1028.

**!** Soveli-lehti on nyt luettavissa näköisversiona helpokäyttöisessä Issuu-julkaisupalvelussa. Siirry sivulle [www.issuu.com](http://www.issuu.com) ja kirjoita hakukenttään "Soveli-lehti".

## AINEISTOJA

### UKK-instituutti ja MS-liitto tekivät sovelletut liikuntapiirakat

UKK-instituutti ja Suomen MS-liitto ovat laatineet yhteistyössä soveltavat liikuntapiirakat. Ne on tarkoitettu aikuisille, joiden toimintakyky on jollain tavoin alentunut tai sairaus vaikeuttaa liikkumista.

Osa perinteisessä liikuntapiirakassa olevista vaativammista lajeista on vaihdettu paremmin soveltuviksi liikuntamuodoiksi. Sovellettavat liikuntapiirakat on suunniteltu käytettäväksi liikuntaneuvonnassa, jolloin terveydenhuollon ammattilainen voi ottaa huomioon kunkin asiakkaan yksilölliset toimintakyvyn rajoitukset. Esitteiden koko A5, 4 sivua.

### Kolme erilaista soveltavaa liikuntapiirakkaa on suunniteltu toimintakyvyn mukaan:

- Soveltava liikuntapiirakka aikuisille, joilla sairaus tai toimintakyvyn aleneminen vaikeuttaa liikkumista jonkin verran. Tämä liikuntapiirakka sopii hyvin myös ikääntyneille ja sitä voidaan käyttää erilaisissa vertaisryhmissä.
- Soveltava liikuntapiirakka aikuisille, jotka kävele-

vät apuvälinettä käyttäen.

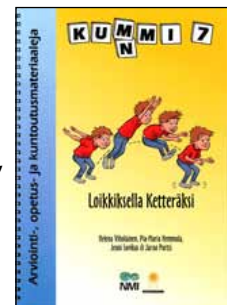
- Soveltava liikuntapiirakka aikuisille, jotka liikkuvat pyörätuolilla itse kelaten.
- Sovellettavat versiot sisältävät myös täytettävän liikuntapiirakan, jonka avulla voi esimerkiksi liikuntaneuvontatilanteissa yhdessä ammattilaisen kanssa tehdä oman liikuntasuunnitelman. **TINJA SAARELA**



Katso lisää ja lataa piirakat käyttöösi: [http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/soveltavat\\_liikuntapiirakat](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/soveltavat_liikuntapiirakat)

## Loikkisella ketteräksi – tukea lapsen motoriikan ongelmiin

Suomen CP-liitto ja Niilo Mäki instituutti ovat julkaisseet Kummi 7 -sarjassa Loikkisella ketteräksi-tukea lapsen motoriikan ongelmiin julkaisun, jossa on mukana harjoituksia dvd-levyllä.



Loikkisella ketteräksi -julkaisussa perehdytään motorisessa oppimisessa ilmeneviin vaikeuksiin, niiden havainnointiin ja oppimisen tukemiseen. Kirjassa esitellään motoriseen oppimiseen liittyvän teorian lisäksi motorisen oppimisen vaikeuksien havainnointiin suunniteltu Ketteräksi-havainnointimenetelmä sekä motorisen oppimisen tukemiseen suunniteltu Loikkis-kerhoidea.

Materiaalit auttavat aikuisia ymmärtämään lasten motoriikan ongelmia ja kehittämään niiden havainnoinnin ja tukemisen taitoja. Kirja on tarkoitettu erityisesti esi- ja alkuopetusikäisten kanssa työskenteleville sekä eri alojen terapeuteille. **TINJA SAARELA**

*KUMMI 7 – Arviointi-, opetus- ja kuntoutusmateriaaleja. Loikkisella ketteräksi.*

**Viholainen, H., Hemmola, P.-M., Suvikas, J. & Purtsi, J.** 2011. Kustantaja: Niilo Mäki Instituutti & Suomen CP-liitto ry. Myynti Niilo Mäki Instituutti, hinta 48 euroa (+toimituskulut).



## Uudistetussa Terveysliikunta-kirjassa välineitä terveystuon edistämiseen

Tässä terveystuon perusteoksessa kuvataan selkeästi liikuntasuosituksia ja liikunnan yhteyksiä terveyteen. Monen terveystuon ehkäisyssä ja hoidossa liikunta on erityisen tärkeää. Sairaudet tuovat myös omat haasteensa liikunnan aloittamiseen ja harrastamiseen. Kirjassa omat lukunsa saavat esimerkiksi metabolinen oireyhtymä ja tyypin 2 diabetes, kohonnut verenpaine, valtimosairaudet, syöpä, osteoporoosi, tuki- ja liikuntaelinongelmat sekä masennus ja ahdistus. Ensimmäiseen painokseen verrattuna kirjassa on esitelty enemmän muun muassa liikunnan edistämisen välineitä. **HEIDI HÖLSÖMÄKI**



*Terveystuon.* Toim. **Mikael Fogelholm, Ilkka Vuori, Tommi Vasankari.** Duodecim 2011. 248 s. 58 e.

## Koottua faktaa suomalaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja kunnosta

Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 -katsauksessa esitetään päätuloksia Suomessa tehdyistä väestötasoisista liikuntatutkimuksista helppolukuisessa ja tiiviissä muodossa. Julkaisun ovat koonneet **Tommi Vasankari, Pauliina Husu, Olavi Paronen** ja **Jaana Suni** UKK-instituutista.

Esimerkiksi työikäisistä noin puolet liikkuu terveystuon suositusten mukaisen määrän kestävyystuon, mutta vain joka kymmenes harjoittaa lihaskuntoaan suositusten mukaisesti eli kaksi kertaa viikossa. Erityisenä haasteena on liikumattomien suuri määrä, joka on noin viidesosa työikäisistä. **HEIDI HÖLSÖMÄKI**

*Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010; Terveystuon edistävän liikunnan nykytila ja muutokset.* Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Tilaukset/pdf: [www.minedu.fi/OPM/julkaisut](http://www.minedu.fi/OPM/julkaisut)



## Opinnäytetyö multipeliskleroosia (MS) sairastavien tasapainoharjoittelusta

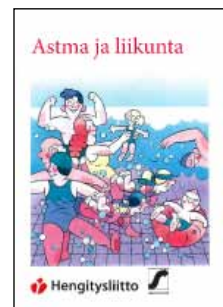
Fysioterapiaopiskelija **Jenni Mehtälä** tutki opinnäytetyössään seisoma-asennossa toteuttavien lajikeilujen ja kotiharjoittelun vaikutusta MS:a sairastavien tasapainoon. Lajikeilussa oli mukana neljä laji: jousiammunta, keilaus, rivitanssi ja sulkapallo.

Tutkimus antaa viitteitä siitä, että lajikeilun kaltaisella monipuolisella harjoittelulla on mahdollista saavuttaa positiivisia muutoksia MS:a sairastavien henkilöiden tasapainossa, erityisesti toiminnallisen tasapainon näkökulmasta. **HEIDI HÖLSÖMÄKI**

Satakunnan ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelmaan tehty opinnäytetyö sähköisenä: <https://publications.theseus.fi/handle/10024/25855>

## Tietoa astmasta ja liikunnasta selkokielellä

Kuurojen palvelusäätiö on julkaissut yhdessä Hengitysliiton kanssa selkokielisen Astma ja liikunta -esitteen. Esitteessä kerrotaan, miten astmaa sairastava voi harrastaa turvallisesti ja terveellisesti liikuntaa. Säännöllinen liikunta lisää vastustuskykyä ja vähentää vaikeita astman rasitusoireita, kuten hengenahdistusta. **HEIDI HÖLSÖMÄKI**



Esitettä voi tilata maksutta Selkokeskuksesta: <http://papunet.net/selkokeskus/>

## Helsingin seudun selkosivuilla liikuntatietoa

Helsingin, Espoon, Vantaan ja Kauniaisten kaupunkien palveluista kertova selkokielinen verkkosivusto on avattu osoitteessa [www.helsinginseutu.fi/selkokieli](http://www.helsinginseutu.fi/selkokieli)

Sivuilla on jonkin verran tietoa myös liikunnasta, kuten liikuntaneuvonnasta, uimisesta ja vanhusten liikuntamahdollisuuksista. Sivusto palvelee ihmisiä, joilla on vaikeuksia yleiskielisen tekstin lukemisessa tai ymmärtämisessä. **HEIDI HÖLSÖMÄKI**



## Selkokielestä välineitä myös liikunnan viestintään

Selkokielestä hyötyvät monenlaiset ihmiset, joiden on vaikea ymmärtää yleiskieltä. Selkokieltä voisi käyttää nykyistä enemmän myös yhdistysten tiedotteissa, kuten liikuntailmoituksissa.

Selkokieli on sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan yleiskieltä helpommin luettavaa ja ymmärrettävää kieltä. Sitä tarvitsevat muun muassa ihmiset, joilla on kehitysvamma, tarkkaavaisuus- tai oppimishäiriö, dysfasia tai dementia. Myös monet neurologiset sairaudet tai vammat voivat vaikeuttaa yleiskielisten tekstien ymmärtämistä tai niihin keskittymistä.

Selkokieltä ymmärtävät kaikki, joten sen periaatteisiin kannattaa tutustua. Hanki itsellesi tai yhdistyksellesi käytännön vinkkejä selkoilmaisuun. Lähde ja lisätietoa: <http://papunet.net/selkokeskus/>

## YHTEISPELIÄ

### SoveLin uudet työryhmät aloittivat

SoveLi edistää pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten liikuntaa ja aktiivista elämäntapaa yhdessä jäsenjärjestöjensä ja yhteistyökumppaniensa kanssa. Työryhmyöskentely on tärkeä osa yhteistyötä. Uudet koulutus- ja viestintätyöryhmät on valittu kaudelle 2011–2012. Työryhmät täydentävät tarvittaessa itseään.

#### Koulutustyöryhmä

SoveLin laaja-alainen koulutustyöryhmä koordinoi sekä SoveLin koulutusten kehittämistä että koulutajaverkostohanketta.

Koulutustyöryhmän kokoonpano:

**Tomi Kaasinen**, toiminnanjohtaja,  
Suomen CP-liitto, työryhmän puheenjohtaja  
**Erja Toropainen**, tutkija, UKK-instituutti  
**Anne Nummenpää** terveysliikunnan suunnittelija,  
Lempäälän kunta  
**Terhi Pihlajaniemi**, ts. suunnittelija, SoveLi  
**Reetta Kettunen**, ts. toiminnanjohtaja, SoveLi  
**Annikka Alapappila**, liikunnan asiantuntija,  
Suomen Sydänliitto

**Tinja Saarela**, projektipäällikkö, SoveLi  
**Pirkko Pello**, lehtori, Metropolian  
ammattikorkeakoulu  
**Riitta Samstén**, erikoissuunnittelija,  
Suomen MS-liitto

#### Viestintätyöryhmä

Viestintätyöryhmä arvioi ja kehittää SoveLin ja jäsenjärjestöjen yhteistä liikunnan viestintää SoveLin strategian ja viestintäsuunnitelman 2010–2012 mukaisesti.

Viestintätyöryhmän kokoonpano:

**Lea Salminen**, järjestöpäällikkö,  
Suomen Reumaliitto, työryhmän puheenjohtaja  
**Riitta Katko**, viestintäpäällikkö,  
Suomen Reumaliitto  
**Petteri Bjurström**, järjestösuunnittelija,  
Suomen Diabetesliitto  
**Katri Kovasiipi**, tiedottaja, Suomen Nivelyhdistys  
**Reetta Kettunen**, ts. toiminnanjohtaja, SoveLi  
**Heidi Hölsömäki**, tiedottaja, SoveLi, esittelijä ja sihtööri

*SoveLi-tiimi  
toivottaa kaikille  
uutiskirjeen lukijoille  
ja yhteistyö-  
kumppaneille  
kaunista kesää!*



**SoveLin toimisto on kesälomalla  
11. – 30.7.2011.**

Reetta Kettunen • ts. toiminnanjohtaja  
Puh. 040 511 5941, reetta.kettunen@soveli.fi

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

Terhi Pihlajaniemi • ts. suunnittelija  
Puh. 040 551 4468, terhi.pihlajaniemi@soveli.fi

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



## KALENTERI 2011

### Kesäkuu

- 7.6. klo 9–14 SoveLin keskustelufoorumi jäsenjärjestöille teemalla ”soveltavan terveyttä edistävän liikunnan turvaaminen taloudellisesti ja toiminnallisesti”, SLU-talo, Helsinki
- 8.6. Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kulttuurin 2020-prosessin tulokset/julkistamistilaisuus, Ylen Iso Paja
- 9.–10.6. Vammaistutkimuksen päivät, Turku
- 14.6. SoveLin viestintätyöryhmä, Tampere
- 15.6. klo 12–16 Kunto- ja terveysliikunnan visio 2020 -yhteenvetoseminaari

SoveLin toimisto lomailee 11.7.-30.7.2011.

### Elokuu

- 18.8. Kuntien erityisliikunnanohjaajien työseminaari, SoveLilla puheenvuoro, Helsinki
- 19.–21.8. Kunnan Laiva, SoveLin ständi ja tasapainohaaste, Helsinki–Tukholma–Helsinki
- 25.8. Erityisliikunnan kouluttajatapaaminen, OKM, Vierumäki-Pajulahti
- 29.8. SoveLi-lehden toimitusneuvosto, Tampere

### Syyskuu

- 3.–4.9. Liikkeelle-peruskoulutus, Vuokatti, Diabetesliiton tilauskoulutus
- 17.–18.9. Liikkeelle-peruskoulutus, Rovaniemi
- 24.–25.9. Liikkeelle-peruskoulutus, Pajulahti, Diabetesliiton tilauskoulutus
- 20.–21.9. Liikuntajärjestöjen järjestöpäivät (SLU-OKM)
- 22.9. SuomiMies-kiertueella Turussa

### Lokakuu

- 5.10. SoveLi-lehden aineistopäivä
- 8.–9.10. Liikkeelle-peruskoulutus, Kuortane, Diabetesliiton tilauskoulutus

### Marraskuu

- 10.11. SoveLi-lehti 2/2011 ilmestyy
- 10.–12.11. Apuväline-messut, Liikuntamaa, Tampere
- 19.–20.11. Liikkeelle-peruskoulutus, Kangasala, Reumaliiton tilauskoulutus
- 25.–27.11. Kouluttajien perehdytys-/päivityskoulutus



## SoveLi edistää yhdenvertaisia liikunnan mahdollisuuksia

- Soveltava Liikunta SoveLi ry on valtakunnallinen liikuntajärjestö.
- SoveLi edistää pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten mahdollisuuksia terveyttä edistävään liikuntaan ja aktiiviseen elämäntapaan yhteistyössä jäsenjärjestöjensä kanssa.
- SoveLin 16 jäsenjärjestön 1 126 paikallisyhdistykseen kuuluu noin 347 300 jäsentä.
- Jäsenjärjestöjen paikallisyhdistyksissä on 750 nimettyä liikuntavastaavaa, jotka organisoivat paikallista liikuntatoimintaa.
- SoveLi tukee paikallisyhdistysten liikuntaa yhteistyössä jäsenjärjestöjensä kanssa kouluttamalla, viestimällä ja vaikuttamalla.

## Liikuntaa soveltaen ja ilman!

- Moni pitkäaikaissairas tai vammainen ihminen tarvitsee liikunnan soveltamista joko jatkuvasti tai tilapäisesti. Kaikki sairaudet tai rajoitteet eivät näy päällepäin.
- Liikunnan soveltaminen tarkoittaa esimerkiksi asiantuntevaa ohjausta ja osallistujille sopivan liikuntamuodon valintaa – kaikkia lajeja voi soveltaa.
- Liikunnan onnistuminen edellyttää oikeita olosuhteita, kuten esteettömiä tiloja ja sopivia liikuntavälineitä sekä riittävän tarkkaa etukäteistiedottamista.
- Ennen kaikkea tarvitaan oikeaa asennetta sekä liikkujilta että liikuttajilta: Liikunta onnistuu soveltaen!





## JÄSENJÄRJESTÖJEN YHTEYSHENKILÖT

### Aivoliitto ry

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

### Allergia- ja Astmaliitto ry

Hannele Kiviranta, aluepäällikkö,  
Kauppakatu 1, 60100 Seinäjoki  
puh. 06 4232 573 ja 040 5259 055  
lansisuomi@allergia.fi

### Epilepsialiitto ry\*

Jorma Lahikainen, aluesihtööri  
Hämeenkatu 13 B, 4. krs.  
33100 Tampere  
puh. 09 3508 2319, 040 511 0109  
jorma.lahikainen@epilepsia.fi

### Hengitysliitto Heli ry\*

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

### Lihastautiliitto ry

Sirpa Kälviäinen, järjestösuunnittelija/  
liikuntavastaava  
Perillistenkatu 3, 53100 Lappeenranta  
puh. 05 4530 457 ja 050 5992 472  
sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi

### Mielenterveyden Keskusliitto ry\*

Aino Hokkanen, vs. liikuntasihtööri  
Hämeenkatu 13 B 4. krs, 33100 Tampere  
puh. 050 383 0236  
aino.hokkanen@mtkl.fi

### Psoriasisliitto-Psoriasisförbundet ry

Hanna Järvinen, fysioterapeutti  
Fredrikinkatu 27 A 3, 00120 Helsinki  
puh. 09 2511 9053 tai 040 4553378  
hanna.jarvinen@psori.fi

### Suomen CP-liitto ry\*

Tiia Kantanen, ts. liikuntasuunnittelija  
Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki  
puh. 044 3533 404  
tiia.kantanen@cp-liitto.fi

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

### Suomen Diabetesliitto ry

Petteri Bjurström, järjestösuunnittelija  
Kirjoniementie 15, 33680 Tampere  
puh. 03 2860 428 tai 0400 723 662  
petteri.bjurstrom@diabetes.fi

### Suomen Mielenterveysseura ry

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

### Suomen MS-liitto ry\*

Riitta Samstén,  
erikoissuunnittelija  
PL 15, 21251 Masku  
puh. 0400 828 536  
riitta.samsten@ms-liitto.fi

### Suomen Nivelyhdistys ry

Jyrki Laakso, toiminnanjohtaja  
PL 1328, 00101 Helsinki  
puh. 044 5544 555  
jyrki.laakso@niveltieto.net

### Suomen Parkinson-liitto ry\*

Taina Piittisjärvi, kurssivastaava/  
fysioterapeutti, liikuntatyöntekijä  
Suvilinnantie 2, 20900 Turku  
puh. 02 2740 435  
taina.piittisjarvi@parkinson.fi

### Suomen Reumaliitto ry\*

Outi Pautamo, ts. liikuntasuunnittelija  
Kuntoutumiskeskus Apila  
Reumantie 6  
36200 KANGASALA  
puh. 03 271 6336 tai 0400 596 869  
outi.pautamo@reumaliitto.fi

### Suomen Selkäliitto ry

Pirjo Ailanto,  
selkäneuvoja/suunnittelija  
Yliopistonkatu 31, 20100 Turku  
puh. 040 553 1941  
pirjo.ailanto@selkaliitto.fi

### Suomen Sydänliitto ry\*

Annukka Alapappila,  
liikunta-asiantuntija  
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki  
puh. 09 7527 5241  
annukka.alapappila@sydanliitto.fi