



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY

SoveLi-info

5/2010

Virvelin tulokset rohkaisevat liikunnan yhteistyöhön

Sovelin Virveli – Virtaa verkostoihin liikunnasta -hankkeessa (2006–2009) kehitettiin malleja paikalliseen soveltavaan ja terveyttä edistävään liikuntaan. Tavoitteina oli vahvistaa liikunnan toimijoiden yhteistyötä ja saada paikallisyhdistykset mukaan liikunnan palveluketjuun.

Kansanterveys- ja vammaisyhdistykset ja kunnat tiivistivät onnistuneesti yhteistyötään ja paikallisyhdistysten liikuntatoiminta vahvistui. Yhteistyö onnistui etenkin isommilla paikkakunnilla, joissa on enemmän yhdistyksiä. Osa kunnista keskittyi soveltavan liikunnan palvelujen käynnistämiseen ja poikkihallinnollisen yhteistyön kehittämiseen.

Hankkeen aikana syntyi muun muassa uusia työpaikkoja ja saatiin lisää vapaaehtoisia, luotiin yhteisiä liikuntaryhmiä ja -tapahtumia sekä saatiin lisää liikkuja ja aitoa yhteistyötä.

Virveli-hankkeen tuloksiin voi tutustua tuoreessa loppuraportissa. SoveLi esittelee Virvelin tuloksia myös seuraavilla Liikuntatoimen neuvottelupäivillä Lahdessa 17.–18.2.2011.

Lue lisää tuloksista ja lataa raportti pdf:nä:
www.soveli.fi/tiedotearkisto/?num=25258
Painetun raportin tilaukset: toimitus@soveli.fi

Virveli – Virtaa verkostoihin liikunnasta. SoveLin kehittämis- ja koulutushankkeen tuloksia. 28 s. Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö LIKES, 2010.
Heidi Hölsömäki (toim.)
Anne Taulu (toim.)
Raija Luona-Helminen
Riitta Samstén



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 liikunnan toimijoille: toimitus@soveli.fi
- Seuraava info ilmestyy marraskuussa.
- Tekstejä saa lainata lähteen mainiten: "SoveLi-info 5/2010"

Seuratukihanke jatkuu ensi vuonna: tukea sadalle uudelle työntekijälle

Liikunta- ja urheiluseurojen kehittämishanke "seuratuki", on onnistunut yli odotusten ja sen jatkaminen urheilun kansalaistoiminnan turvaamiseksi ja kehittämiseksi seuratutasolla on välttämätöntä, toteaa kulttuuri- ja urheiluministeri **Stefan Wallin**.



Stefan Wallin

Lehtikuva Oy/Valtioneuvoston kanslia

– Olen liikunnan vuoden 2011 talousarviota valmistellessani pitänyt huolta siitä, että ensi vuonna hanke voi jatkua ja tukea löytyy siten, että sadalle uudelle seuratyöntekijälle luodaan mahdollisuus aloittaa työnsä, täsmentää Wallin. Kokonaisuudessaan valtion liikuntabudjetti on kasvanut kuluvalle vaalikaudella 34 prosenttia, Wallin sanoo.

Vuonna 2009 on palkattu opetus- ja kulttuuriministeriön osoittamalla valtiontuella 200 päätoimista seuratyöntekijää sekä tuettu vuosittain 600 000



Bjarke Ström/Easerfoto.dk

Meissä on poweria! Yhdistysten liikuntavastaavat saivat ja antoivat ideoita liikuntaan Raision Liikkeelle-koulutuksessa.

eurolla urheiluseurojen lasten ja nuorten hankkeita sekä 150 000 eurolla seurojen terveystoimintatyötä. Hanke päättyy nyky muodossaan vuoden 2011 alkupuoliskolla, ja opetus- ja kulttuuriministeriön kokonaistuki hankkeelle nousee kokonaisuudessaan yli 8 miljoonaan euroon. Lähde: LUM 11 /10, SLU.fi

Myös SoveLin jäsenjärjestöjen paikallisyhdistyksillä on mahdollisuus hakea seuratukea. Niiden hakemat ja saamat tuet ovat tähän mennessä keskittyneet aikuisten terveyttä edistäviin liikuntahankkeisiin. Lisätietoa: www.seuratuki.fi

KOULUTUSTA

Liikuntakoulutusta tarpeiden mukaan

SoveLi on toteuttanut kevään ja syksyn 2010 aikana kuusi Liikkeelle-koulutusta osana Liikunta sopii jokaiselle -koulutushankettaan. Koulutuspaikkakuntina ovat olleet Huittinen, Joensuu, Jyväskylä, Kitee,

Raisio ja Vaasa. Liikkeelle-koulutuksista kerätyt palautteet ovat olleet positiivisia. Tärkeänä on pidetty erityisesti paikallisyhdistysten liikuntavastaavien työn tukemista käytännönläheisen teoreettisen tiedon avulla. Myös liikunnan sovellukset eri tavoin toimintakykyisille on koettu erittäin tärkeinä. Koulutusten tuloksista kerrotaan tarkemmin ensi keväänä julkaistavassa loppuraportissa.

Hyödynnä siis omissa järjestöissä tarjolla olevat Liikkeelle-koulutukset, jotka tarjoavat ideoita ja tukea paikallisyhdistyksen liikuntatoiminnan järjestämiseen! Voit tilata koulutusta jäsenhintaan myös alueellesi tai järjestöllesi.

Lisätiedot ja koulutustilaukset:

Anne Taulu, puh. 040 511 5941 ja www.soveli.fi

Vielä ehdit syksyn viimeisiin koulutuksiin!

Nyt syksyllä 2010 SoveLi toteuttaa vielä kolme koulutusta yhteistyössä koulutuspaikkakuntien kanssa. Niihin voivat hakeutua paikallisyhdistyksen liikunta-



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY

vastaavat tai liikuntatoimintaa aloittavat henkilöt.
Kysy lisää kunkin koulutuksen yhteyshenkilöltä!

Liikkeelle-peruskoulutus 23.–24.10. Imatra

Imatran Urheilutalo, Kotipolku 2
Lisätiedot: Erityisliikunnanohjaaja Kirsi Mäyrä,
puh. 0206177286, s-posti: kirsi.mayra@imatra.fi
Yhteistyössä VAU ry:n kanssa.

Liikkeelle-jatkokoulutus 27.–28.11. Jyväskylä

Lisätiedot: Kehittämispäällikkö
Pirjo Huovinen, puh. 014 266 4263,
sähköposti: pirjo.huovinen@jkl.fi

Liikkeelle-virikeilta 13.12. Turku

Lisätiedot: Liikuntapalveluvastaava
(aikuisten pitkäaikaissairaiden ja vammaisten
liikunta) Eija Hiitti, puh. 050 5546 222
sähköposti: eija.hiitti@turku.fi

SoveLin järjestöpäivillä työstetään koulutussuunnitelmaa ja tilastointia

SoveLi on kutsunut liittojen liikuntatyöntekijät
tai yhteyshenkilöt 27.10. Turkuun järjestöpäiville.
Päivän aikana käsitellään muun muassa jäsenjärjes-
töjen ajankohtaisia liikuntakuulumisia, ensi vuoden
SoveLi-messuja Metropolia AMK:lla, SoveLin koulu-
tussuunnitelmaa 2010–2012 sekä järjestöliikunnan
tilastoinnin kehittämistä.



Heidi Hölsömäki

Mielenterveyden Keskusliiton liikuntasiihteeri Aino Hokkanen testasi ikämoto-rataa SoveLin edellisillä järjestöpäivillä tammikuussa Jyväskylässä.

YHTEISTYÖTÄ

SoveLi esitteli Liikkeelle-koulutuksiaan
VAU! koulutusmessuilla



Heidi Hölsömäki

SoveLin toiminnanjohtaja Anne Taulu (oik.) ja Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAUn toimialapäällikkö Eija Kangas-Virtanen vaihtoivat ajatuksia messuilla.



Miten onnistuu liikkeen opastaminen, kun molemmilta ovat silmät ja korvat poissa pelistä? Muun muassa tätä pääsi kokeilemaan koulutuspäivän käytännön osuuksissa.

SoveLi oli mukana SLU-talolla järjestetyillä VAU! koulutusmessuilla 7.10. kertomassa Liikkeelle-koulutuksista ja esittelemässä snag golfia. Ensimmäistä kertaa järjestetyillä messuilla esiteltiin laajasti vammaisurheilun ja soveltavan liikunnan koulutuskenttää. Esimerkiksi lajiliitoista Judoliitto ja Uimaliitto ovat pitkällä soveltavan liikunnan koulutustyössä.
–Vammaisuinti on meillä kaikessa koulutuksessa sisällä, emme anna vaihtoehtoja. Tästä on tullut valmentajilta hyvää palautetta. Vuodenvaihteessa meillä on ensimmäiset yhteiset vammaisten ja vammattomien SM-kisat, joita varten on koulutettu toimitsijoita ja tuomareita, Suomen Uimaliiton vammaisuinnin koordinaattori Kati Kauhanen kertoi.



Heidi Hölsömäki

Likkojen Lenkki RoadTour 2011

- Tampere 21.5.
- Jyväskylä 28.5.
- Oulu 20.8.

Piia Jolla kelasi viime toukokuussa Pyynikin lyhyen reitin pyörätuolillaan. Hiekkatie ja mäki vaativat hyvää kuntoa käsin kelaavalta. Moni Likkojen Lenkin osallistuja kiitteli edellisvuotta lyhyempää reittiä ja hyvää taukopaikkaa invavessoineen.

Likkojen Lenkki kutsuu kehittämään Jyväskylän ja Oulun tapahtumia

Naisten tapahtuma Likkojen Lenkki on tarjonnut liikuntaa, naisenergiaa ja viihdettä naisille Tampereella jo vuodesta 1989. Vuonna 2011 Likkojen Lenkistä saadaan Tampereen lisäksi nauttia myös kahdessa uudessa kaupungissa: Jyväskylässä ja Oulussa.

Järjestelyissä otetaan huomioon ihmiset, jotka tarvitsevat tukea esimerkiksi liikkumisessa ja kommunikoinnissa. Saavutettavuutta on kehitetty yhteistyössä laajan toimijaverkoston, myös SoveLin, kanssa.

– Me järjestäjät koemme saavutettavuuden parantamisen kaikkia palvelevana hyvänä laatuna ja toimintakulttuurina, joka poistaa ihmisten eriarvoisuutta ja mahdollistaa uusien ihmisten osallistumisen iloiseen kuntoilutapahtumaan, **Kirsi Mustalahti** Likkojen Lenkiltä kertoo.

Järjestäjät toivottavat kaikki likat lenkille myös Jyväskylässä ja Oulussa. Jos Sinua kiinnostaa lähteä yhteistyöhön kehittämään Likkojen Lenkkiä entistäkin paremmaksi naisten tapahtumaksi tai haluatte lisätietoa tapahtumasta, ota yhteyttä:

Likkojen Lenkki, Kirsi Mustalahti, 050 3661264
kirsi.mustalahti@likkojenlenkki.fi

Likkojen Lenkin saavutettavuus pähkinänkuoressa keväällä 2010

- esteettömät maksuttomat pysäköintipaikat
- esteettömät wc:t
- esteetön katsomoalue esiintymislavan edessä
- huolto/taukotelta tapahtumakentällä, retkisänkyjä levähdykseen
- verkkosivuilla osallistumisohjeet selkokielellä ja viittomakielellä
- verkkosivuilla reittikuvaukset
- info-pisteessä tapahtuman aikataulu pistekirjoituksella ja selkokielellä
- konserttitulkkaukset viittomakielelle
- viittomakielinen palvelu (info-piste, esteetön ruokalinjasto, reitin taukopiste)
- avustajat mukaan maksutta saaden T-paidan, lenkkieväät ja yllätyskassin
- info-pisteen jalkautuminen tapahtumakentälle
- lyhyen reitin taukopisteellä WC:t ja reitin varrella levähdyspaikkoja
- vaihtoehtoisia liikkumisen ratkaisuja ja apuvälineitä
- tapahtumajärjestäjän puolesta avustajia lyhyen reitin varrella



JÄSENTARJOUS

Liikunta sopii minulle -paita! ryhmällesi

Muodikkaalla Liikunta sopii minulle -paidalla viestitte samalla yhteistä sanomaamme: liikunta sopii meille jokaiselle! Paidoissa on valkoiset teret pääntiessä ja hihansuissa. Suorassa mallissa on pyöreä kaula-aukko ja vartalonmukaisessa slim-mallissa v-aukko.

HUOM: Yli 15 paidan tilauksen kerääjä saa itselleen maksutta valitseman paidan.

SoveLin jäsenjärjestöt ja niiden paikallisyhdistykset voivat tilata SoveLin paitoja jäsenhintaan:

Slim-malli 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
Lime



Bjarke Ström/Easerfoto.dk

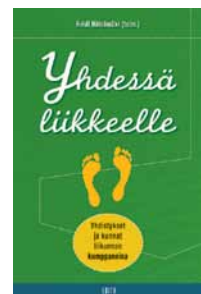
Arja Burilla on yllään v-aukkoinen vartalonmyötäinen malli ja ja Ilkka Pitkäsellä suora pyöreäaukkoinen paita. Suora malli sopii myös naisille.

Muista myös palkittu Yhdessä liikkeelle -kirja

Vuoden 2009 parhaana terveysaineistona palkittu Yhdessä liikkeelle -kirja tarjoaa välineitä verkostoissa toimimiseen, yhteistyön johtamiseen ja kulttuurinmuutoksen ymmärtämiseen. Näkökulma ja esimerkit ovat soveltavan ja terveyttä edistävän liikunnan maailmasta.

Kirjan viimeinen luku antaa välineitä vertaisryhmän ohjaajalle ja tietoa muun muassa ryhmän merkityksestä liikkumaan oppimisessa.

Yhdessä liikkeelle – yhdistykset ja kunnat liikunnan kumppaneina. Edita ja SoveLi 2008. Hinta 29/20 e (+toimituskulut). Tilaukset: sari.heinonen@liiku.fi





KALENTERI 2010

- 14.10. Soveli-lehden 2/2010 aineistopäivä
19.10. Nuoren Suomen liikunnasta syrjäytyneiden lasten järjestöryhmän työstöpäivä, Helsinki
26.10. SoveLin hallitus, Helsinki
27.10. SoveLin järjestöpäivät liikunnan yhteyshenkilöille, Turku
1.11. Erytysliikunnan jaoston kutsuma asiantuntijakokous inklusion arvioinnista, Helsinki
11.11. SoveLin koulutustyöryhmä, Helsinki
18.11. SoveLin SYYSKOKOUS, Helsinki
22.11. Soveli-lehden 2/2010 postitus alkaa
26.11. Kuntaliiton ITE-käyttäjät, Helsinki
7.12. Nuoren Suomen liikunnasta syrjäytyneiden lasten työryhmän päätössymposium, Helsinki
15.12. SoveLin hallituksen kokous, Helsinki

KALENTERI 2011

- 17.–18.2. Liikuntatoimen neuvottelupäivät, Lahti
17.–18.3. KKI-päivät, Tampere
8.4. SoveLi-messut yhteistyössä Metropolia AMK:n kanssa, Helsinki

*Olethan yhteydessä meihin!
Vastaamme mielellämme kysymyksiinne.*

Yhteistyöterveisin

Anne Taulu

gsm 040 511 5941, anne.taulu@soveli.fi
• toiminnanjohtaja
• suunnittelijan tehtävät
(koulutusasiat) 30.11. saakka

Heidi Hölsömäki

gsm 050 544 1028,
heidi.holsomaki@soveli.fi
• tiedottaja
• Soveli-lehden ja SoveLi-infon toimitus



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 vammaisen ihmisen 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

Mirja-Liisa Rontu, toiminnanjohtaja
Fredrikinkatu 27 A 3, 00120 Helsinki
puh. 09 2511 9010 tai 040 505 7570
mirja-liisa.rontu@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