



SoveLi koordinoi vuoden 2013 Liiku terveemmäksi -päivää

SoveLi on ottanut haasteen vastaan ja lupautunut Liiku terveemmäksi -vuoden 2013 koordinoijaksi. Liiku terveemmäksi -verkoston teamana

on ensi vuonna liikunnan soveltaminen. Hankkeen toteutus on osa SoveLin 20-vuotisjuhlavuoden viestinnällistä esiintuomista.

Liiku terveemmäksi on Maailman terveysjärjestön WHO:n käynnistämä kansainvälinen hanke, jonka tavoitteena on edistää liikuntaa osana terveellisiä elintapoja. **Kansainväliseksi liikuntapäiväksi on valittu 10.5.**, jolloin toivotaan mahdollisimman monen ihmisen osallistuvan liikuntaan. Liikunnan tulee olla sellaista, että siihen voivat osallistua kaikenkuntoiset ja eri-ikäiset ihmiset.

Suomessa Liikuntatieteellinen Seura koordinoi hanketta ja haastaa kaikki liikunnan toimijat maailmanlaajuisen toimintaan mukaan. Hankkeen päätoimija vaihtuu vuosittain.

Tänä vuonna vetovastuu Reserviläisurheiluliitolla, teamana "Kaveria ei jätetä – liikuttamatta"

Tänä vuonna Liiku terveemmäksi -päätoimijana on Reserviläisurheiluliitto ja teamana on "Kaveria ei jätetä – liikuttamatta". Reserviläisurheiluliitto haastaa kaikki liikuttajat mukaan toteuttamaan tätä WHO:n kansainvälistä liikuntapäivää. Päätapahankkeena on **Kesäyön marssi, joka marssitaan 9.6.2012 Santahaminassa Helsingissä**. Kesäyön marssi on tarkoitettu kaikenikäisille liikunnan harrastajille ja sarjoja on joka makuun. Tarkempaa tietoa ensi kesän marssista löytyy marssin omilta kotisivuilta: <http://www.kesayonmarssi.fi>



Tilaa SoveLi-Info

- Uutiskirje SoveLi-info ilmestyy 6 kertaa vuodessa ja se sisältää ajankohtaista asiaa soveltavasta ja terveyttä edistävästä liikunnasta sekä SoveLin toiminnasta.
- Uutiskirje on suunnattu ensisijaisesti SoveLin jäsenjärjestöille ja niiden paikallisyhdistyksille, mutta kaikki kiinnostuneet voivat liittyä jakelulistalle.
- Tiedotteet, listalle liittymiset ja siltä poistumiset: toimitus@soveli.fi
- Seuraava info ilmestyy kesäkuussa.
- Tekstejä saa lainata lähteen "SoveLi-info" mainiten.

Yksi tämän vuoden tempauksista on myös **Liiku terveemmäksi -perheliikuntapäivä 1.9.2012**. "Kaveria ei jätetä – liikuttamatta" -teema liittyy läheisesti siihen, että me suomalaiset olemme luonteeltamme ja myös suurelta osin käytännössä yksineläjiä ja -liikkuja. Suuri osa kansalaisista ei liiku oman terveytensä kannalta riittävästi, joten meillä kaikilla on vastuu oman liikunnan lisäksi myös lähimmäistemme liikunnasta, ainakin sen liikkeelle saattamisesta.

Me SoveLissa innostamme jäsenjärjestöjämme mukaan nostamaan esiin soveltavaa ja terveyttä edistävää liikuntaa tänä vuonna ja erityisesti ensi vuonna! Jokainen liikuntatapahtuma voi olla osa Liiku terveemmäksi -hanketta. Toivomme, että mahdollisimman moni yhdistys, liikuntaseura tai muu toimija ilmoittaisi paikallisista liikuntatapahtumistaan yhteisillä verkkosivuilla, jotka löytyvät osoitteesta: www.liikuterveemmaksi.fi

TEKSTI REETTA KETTUNEN



KOULUTUSTA

Liikkeelle-koulutuksesta ideoita paikallisen liikunnan kehittämiseen

Tarkista, osuuko Sovelin koulutus lähipaikkakunnallesi ja ilmoittaudu mukaan! Koulutukset on tarkoitettu paikallisyhdistysten liikuntavastaaville ja liikunnasta kiinnostuneille toimijoille.

Liikkeelle-peruskoulutus, 14 h

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

- ▶ Kerava, Järvenpää ja Tuusula 8.–9.9.2012
- ▶ Seinäjoki 6.–7.10.2012
- ▶ Akaa 13.–14.10.2012
- ▶ Oulu 20.–21.10.2012
- ▶ Mikkeli 10.–11.11.2012
- ▶ Salo 17.–18.11.2012
- ▶ Hamina (ajankohta avoin)
- ▶ Kiuruvesi (ajankohta avoin)
- ▶ Varkaus (ajankohta avoin)



Meri Määmistö

Turussa järjestettyyn seudulliseen Liikkeelle-virikepäivään osallistui 23. noin 50 liikunnasta innostunutta yhdistysihmistä. Etualalla vesitanssii Marjo Suominen Turun Seudun Nivelyhdistyksestä.

Liikkeelle yhdessä -jatkokoulutus, 14 h

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

- ▶ Helsinki 28.–29.9.2012

Liikkeelle-kehittäispäivä, 7 h

Kehittäispäivä tarjoaa pontta yhdistyksen liikuntatoiminnan kehittämiseen. Löydät toiminnasta uusia puolia ja voit oppia ajattelemaan liikunnasta uudella tavalla! Päivän aikana perehdymme paikallisyhdistyksen liikuntatoiminnan kehittämistä tukevaan ITE-menetelmään. Sen avulla mietimme, missä olemme onnistuneet ja mitä voisimme kehittää tulevaisuudessa.

- ▶ Kuopio (ajankohta avoin)

Tule rohkeasti mukaan yhdistysten yhteisiin Liikkeelle-koulutuksiin!

Tilauuskoulutus

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

- ▶ Psoriasisliitto 4.–6.5.2012 Pajulahti, Liikkeelle-peruskoulutus
- ▶ Diabetesliitto 1.–2.9.2012 Vuokatin urheiluopisto Liikkeelle yhdessä -jatkokoulutus
- ▶ Diabetesliitto 22.–23.9.2012 Varalan urheiluopisto Liikkeelle yhdessä -jatkokoulutus

HUOM! Hinnat vaihtelevat paikkakunnasta riippuen. Muutokset ovat mahdollisia. Käy katso-massa ajantasaiset koulutustiedot osoitteessa: www.soveli.fi/koulutukset

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

SoveLi toteuttaa koulutuksia yhteistyössä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n kanssa. Sovelin Liikkeelle-koulutukset hyväksytään osaksi Suomen Kuntoliikuntaliiton ja SLU-alueiden Liikuttajakoulutuskokonaisuutta.



Koulutuksia valtakunnallisten järjestöjen työntekijöille

Koulutustori – työkokous jäsenjärjestöjen liikunnan koulutusten parissa toimiville

Aika ke 18.4.2012 klo 9–15
Paikka SLU-talo, Helsinki

Lisätiedot ja ilmoittautumiset
tinja.saarela@soveli.fi tai puh. 050 430 8251

SoveLin miniseminaari ja kevätkokous jäsenjärjestöille

Aika to 19.4.2012 klo 12 alkaen
Paikka SLU-talo, Helsinki

Ohjelmassa lounas klo 12.00, soveltavan liikunnan ajankohtaisia katsauksia klo 13–15, jonka jälkeen kevätkokous.

Ilmoittautumiset 17.4. mennessä
virpi.pennanen@soveli.fi

Liikunnan ITEitsearviointimenetelmän koulutustilaisuus yhteyshenkilöille

Aika to 24.5.2012 klo 9–15
Paikka SLU-talo, Helsinki

Tilaisuus on tarkoitettu jäsenjärjestöjen liikunnan yhteyshenkilöille – erityisesti niille, jotka eivät olleet koulutuksessa vuonna 2011.

Ilmoittautumiset 16.5. mennessä
virpi.pennanen@soveli.fi

Järjestöpäivät jäsenjärjestöjen liikunnan yhteyshenkilöille ja toiminnanjohtajille

Aika to-pe 7.–8.6.2012 klo 10.30–16
Paikka Helsinki-Tallinna-Helsinki

Tilaisuudessa keskustellaan yhteisistä ajankohtaisista teemoista. Hinta 92 e/hlö.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 26.4. mennessä
virpi.pennanen@soveli.fi

HENKILÖUUTISIA

Selkäliiton Pirjo Ailannelle liikunnan ja urheilun ansioristi

Opetus- ja kulttuuriministeriö myöntää vuosittain liikunnan ja urheilun ansiomerkkejä suomalaisen liikuntakulttuurin ja urheilun parissa ansioituneille henkilöille. Tänä vuonna ansioristin saaneiden joukossa on Suomen Selkäliiton selkäneuvonta- ja liikuntatoiminnan asiantuntija **Pirjo Ailanto**. Urheilukentällä Pirjo tunnetaan aktiivisena vaikuttajana Suomen Työväen Urheiluliitossa TUL:ssä, viimeiset 10 vuotta yleisurheilujaoston puheenjohtajana. Hän on myös yleisseura Piikkiön Kehitys ry:n puheenjohtaja. Ft, TtM Pirjo Ailanto on työskennellyt vuodesta 2003 Selkäliitossa. Lämpimät onnitellut! **TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI**



Pirjo Ailanto

Sinikka Kähkönen: ”Liikunta on osa hyvinvointitoimintaamme”

Suomen Mielenveysseuran uutena liikunnan yhteyshenkilönä on aloittanut aluekoordinaattori **Sinikka Kähkönen**. Hänen toimintonsa sijaitsee Kemissä. Puhuminen ja yhteisöllisyyden vahvistaminen sekä yksinäisyyden väheneminen ovat Sinikan mielestä liikunnan ohella mielen-terveyden kulmakiviä. Hänen tehtävänsä aluekoordinaattorina käsittävät Mielenveysseuran hyvinvointikoordinaattoreiden koulutuspäivien suunnittelun ja koordinoinnin. Sinikka lupaa pitää mielenveysseuran hyvinvointitoiminnassa liikunnan vahvasti mukana. Sinikalle mieluinen harrastus on luontoliikunta, lintujen kevätkuon seuraminen ja luontokuvien ottaminen. Lintujen bongailamista saatetaan nähdä pian mielenveysseuran liikunta- ja hyvinvointitoiminnassa.



Sinikka Kähkönen

TEKSTI REETTA KETTUNEN



Epilepsialiiton aluesihteerin Marika Halinen vaihto nuorisovastaavasta liikuntavastaavaksi.

Marika Halinen aloitti Epilepsialiiton liikuntavastaavana

Epilepsialiiton Turun aluesihteerin **Marika Halinen** aloitti liiton uutena liikuntavastaavana **Jorma Lahikaisen** pitkän ja ansiokkaan vastuukauden jälkeen. Marika on koulutukseltaan terveydenhuollon maisteri ja fysioterapeutti. Liikuntavastaavan työt Marika kertoo ottaneensa vastaan erittäin innostuneesti, sillä liikunta on ollut aina lähellä hänen sydäntään.

– Vuosien varrella olen kokeillut ja harrastanut eri lajeja monipuolisesti satubaletista, sukeltamisesta ja kamppailulajeista tämän hetken lempilajeihin, jotka ovat jumppa, kuntosali sekä ulkoilu.

Liikunta on epilepsiaa sairastavalle yhtä tärkeää kuin muillekin. Hyvä kunto helpottaa pitkäaikaisairaahan ihmisen arkea monin tavoin.

– Haluan olla mukana kannustamassa kaikkia epilepsiaa sairastavia liikkumaan sekä olla ilolla toteuttamassa mukavia liikunta- ja virkistystapahtumia niin Epilepsialiitossa kuin yhteistyössä muidenkin järjestöjen kanssa.

TEKSTI REETTA KETTUNEN

VERKOSTOUUTISIA

SLU, Kunto ja Nuori Suomi lakkautetaan ja järjestöt sulautuvat yhteen

Suomen liikunnan ja urheilun maailmassa on käynnissä suurin rakennemuutos sitten 1990-luvun ja SLU:n perustamisen jälkeen. Urheilun kattojärjestö Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry, Nuori Suomi ry ja Suomen Kuntoliikuntaliitto ry lopetetaan ja ne sulautuvat yhteen uudeksi liikunnan ja urheilun kattojärjestöksi.

SLU:n, Nuoren Suomen ja Kunto ry:n jäsenet ovat samoja: lajiliittoja ja SLU-alueita. Uusi perustettava katto-organisaatio olisi erityisesti liikuntajärjestö. Suomalaisesta huippu-urheilusta vastaisi aiempaa enemmän Suomen olympiakomitea ja Suomen paralympiakomitea. Asian uutisoi Helsingin Sanomat 13.4.2012. TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI

SOSTEn valtuustossa SoveLin jäsenjärjestöjen edustaja

SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry valitsi valtuuston ja ensimmäiset puheenjohtajat kolmen vuoden toimintakaudelle kokouksessaan 29.3.2012 Helsingissä. SOSTEn valtuuston puheenjohtajaksi valittiin **Kristiina Kumpula** Suomen Punaisesta Rististä. Varapuheenjohtajiksi valittiin **Pirkko Karjalainen** Vanhustyön keskusliitosta ja **Marita Ruohonen** Suomen Mielenterveysseurasta. SOSTEn valtuustoon valittiin yhteensä 23 jäsentä.

SoveLin jäsenjärjestöistä valtuustossa ovat Ruohosen lisäksi mukana **Ilkka Repo** Allergia- ja astmaliitosta ja **Helena Ylikylä-Leiva** Suomen MS-liitosta sekä varajäsenenä **Jaakko Pihlajamäki** Suomen Diabetesliitosta, **Sari Tervonen** Epilepsialiitosta ja **Helena Noroila** Suomen Parkinsonliitosta. SoveLi on SOSTEn jäsenjärjestö.

TEKSTI REETTA KETTUNEN

SOSTE otti kantaa: Tarvitaan yhteisesti hyväksytyt hyvinvoinnin mittarit

SOSTEn yhdistyksen kokous otti kantaa oikeudenmukaiseen julkisen talouden tasapainotta-



miseen. Oikein kohdenneet hyvinvointipankokset ovat investointeja sosiaaliseen ja inhimilliseen pääomaan, joka on SOSTEn kannanoton mukaan kestävä taloudellisen menestyksen ydin.

SOSTE haluaa rakentaa aidon hyvinvointitalouden Suomeen. Tätä varten tarvitaan yhteisesti hyväksytyt hyvinvoinnin mittarit sekä aitoa kumppanuutta julkisen vallan, järjestöjen, yritysten ja muiden yhteiskunnan toimijoiden kesken.

– Tarvitsemme vapaaehtoistoimintaa ja vertais-tukea. Nämä eivät synny tyhjästä, vaan ne tarvitsevat syntyäkseen ja toimiakseen vahvan järjestökentän, joka on hyvinvointitalouden sydän, totesi SOSTEN puheenjohtaja **Tor Jungman** kokouksen avauspuheessaan. Lisätietoja www.soste.fi

TEKSTI REETTA KETTUNEN

Perhepaja – lasten, isien ja äitien tekemisen paikka koulussa

Suomen Vanhempainliitto on yhtenä perheliikuntaverkoston toimijatahona lähtenyt koordinoimaan yhteistyöhanketta, johon ollaan hakemassa Raha-automaattiyhdistykseltä rahoitusta keväällä 2012. Perhepaja-toiminnan yleiset tavoitteet ovat:

- ▶ lasten, nuorten ja vanhempien syrjäytymisen ehkäiseminen
- ▶ kodin aikuisten tukeminen ja aktivointi yhteiseen tekemiseen lasten kanssa
- ▶ koulun tilojen ja välineiden hyödyntäminen niin, että koulun tilojen käyttöä voitaisiin edelleen kehittää/tehostaa opetustoiminnan ja iltakäytön välisenä aikana
- ▶ koulustamme vahvemmin meidän kaikkien toiminnallinen oppimis- ja viihtymiskeskus!

Perhepajatoiminnan seuraava ideointipalaveri on 2.5.2012 klo 10–13 Stadionilla Urheilumuseolla. Mukaan toivotaan myös SoveLin jäsenjärjestöjä, joilla on lapsi- ja nuorisojäseniä. Tilaisuudessa tarjotaan työlounas. Ilmoittautumiset 23.4. mennessä outi.hurme@vanhempainliitto.fi tai puh. 044 755 1368

Perheliikuntaverkosto on laaja-alainen, perheiden liikunnan edistämisen alueella toimivien tahojen verkosto. Verkosto on toiminut vuodesta 2003

lähtien valtionhallinnossa toteuttavan terveystyöliikuntayhteistyön alaisuudessa. SoveLi edustaa verkostossa jäsenjärjestöjään. TEKSTI REETTA KETTUNEN

Lisätietoa: www.perheliikunta.fi

Etenkin isien vastauksi kaivataan: Mitä mieltä olet perhesetelistä?

Valtakunnallinen perheliikuntaverkosto selvittää nettikyselyllä tarvetta perheseteleille. Perheseteli olisi tulevaisuudessa esimerkiksi seteli tai kortti, jonka työnantaja voisi kustantaa verovapaasti tiettyyn euromäärään asti vuosittain. Perheseteli olisi tarkoitettu vanhempien ja heidän alaikäisten lastensa yhteisen hyvinvointia edistävän tekemisen ja toiminnan kustantamiseen. Verkoston laatimalla kyselyllä kartoitetaan, miten suomalaiset lapsiperheet Perheseteliä käyttäisivät. Kyselyyn kaivataan vielä lisää vastauksia, etenkin isien näkemyksiä. TEKSTI REETTA KETTUNEN

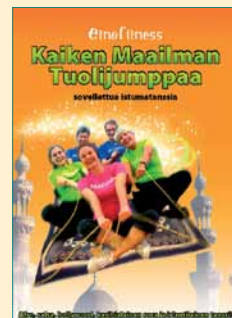
Lisätietoa ja linkki kyselyyn:

www.perheliikunta.fi/ajankohtaista/ajankohtaista_artikkeli?id=24346745

Tuolijumppaa kaikille

Etno Fitnessin tanssillinen tuolijumppa on sovellettu Mielen terveyden keskusliiton tarpeisiin. Ohjaaja ja EtnoBik®-tuotantonsa kehittäjä Katia Enbuske opettaa viisi hauskaa ja erilaista sarjaa, joita voit harjoitella kotona tai opettaa eteenpäin vertaisryhmissä.

Videolla pääset tutustumaan afroon, bollywoodiin, salsaan, irlantilaiseen tanssiin ja karialaiseen karnevalitanssiin, socaan.



Hinta MTKL:n jäsenyhdistysten jäsenille 15 e, muille 25 e.

Tilaukset: www.mtkl.fi > Verkkokauppa tai Mielen terveyden keskusliitosta. (Ratakatu 9, 00120 Helsinki, puh. (09) 5657 730



AINEISTOJA

Kaiken maailman tuolijumppaa -dvd esittelee sovellettuja istumatansseja

EtnoBik® Kaiken Maailman Tuolijumppaa on sovellettua istumatanssia eksoottisista tanssilajeista, kuten intialaista bollywoodia, itämaista ja afrikkalaista tanssia, jamaikalaisa reggaeta, flamenco, irlantilais-tanssia ja latinalaisia tansseja. Liikkeet on sovellettu istuen tanssittaviksi ja niitä voi tehdä joko reippaaseen tai rauhalliseen tempoon. Ohjaaja ja EtnoBik® -tuolitanssin kehittäjä **Katia Enbuske** opettaa viisi hauskaa ja erilaista sarjaa, joita voit harjoitella kotona tai opettaa eteenpäin vertaisryhmissä. Letkeä, rytmikäs musiikki siivittää tunnelmaa! Dvd on tuotettu Etnofitnessin ja MielenTerveyden keskusliiton yhteistyönä, osana MTKL:n Tanssiva mieli -hanketta. Dvd:n mukana saat ohjaamista helpottavan liikemanuaalin. Hinta 15/25 euroa.



Lähde ja tilaukset: www.mtkl.fi/verkkokauppa/



Ohjaaja Katia Enbuske (vas.) kertoo dvd:llä, miten eksoottiset tanssit sujuvat istuen. Liikkeitä esittävät MielenTerveyden keskusliiton ohjaajat Aino Hokkanen ja Tuula Kaunisto (vihreissä paidoissa) ja Hyvinkään Verson liikuntavastaavat Erja Siivikko ja Kyllikki Hypén (sinisissä paidoissa). Aluksi muistetaan verrytellä ja lopuksi venytellä.

Opas vaikeavammaisten aikuisten toimintavälineistä

Aikuis-Malike-projekti etsi vuosina 2007–2011 keinoja vaikeavammaisten henkilöiden osallistumiseen. Oppaassa esitellään projektin aikana testattuja aikuisille soveltuvia toimintavälineitä. Toimintavälineitä voi vuokrata Tampereen Malike-keskuksesta. Aikuis-toiminta jatkuu nyt projektin päätyttyä osana Malikkeen perustoimintaa. Malike järjestää myös kaksipäiväisiä koulutuksia toimintavälineiden käyttöön. TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI



Oikealla välineellä osallistuminen onnistuu. Vaikeavammaisille aikuisille soveltuvia toimintavälineitä. **Tanja Tauria** ja **Antti Tulasalo**. Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2011. 24 sivua.

Opas saatavilla painettuna ja sähköisenä versiona. Pdf ladattavissa: <http://www.malike.fi/fi/ajankohtaista/lisaa-ajankohtaisia/?nid=130>

Syyskuu ja helmikuu ovat Kuntokuita – tilaa tai lataa kuntokortteja

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAA ry järjestää syyskuussa ja helmikuussa Kuntokuita-toimintaa. Kuntokuita tavoitteena on aktivoitua kuntoilemaan ja kokeilemaan uusia lajeja, yksin ja yhdessä. Samalla voi tehdä seurantaa omasta aktiivisuudesta kuntokorttien muodossa. Kuntokuun aikana täytetään kuntokorttia, johon merkinnän saa vähintään 30 minuuttia kestäneestä yhtäjaksoisesta liikuntasuorituksesta.

Kuntokuitaun voi osallistua joko sähköisellä tai painettuna kuntokortilla. Paikallisyhdistykset voivat tilata Kuntokuita-materiaaleja jäsenilleen. Syyskuun kuntokortit ovat tilattavissa touko-kesäkuun aikana ja helmikuun kuntokortit ovat tilattavissa edellisvuoden joulukuun aikana.

TEKSTI TINJA SAARELA

Tuotetilaukset: www.kuntokuita.fi, p. 09 4257 9824, toimisto(at)vammaisurheilu.fi



TALVISIA TAPAHTUMIA

Tampereen talvitapahtumassa kävi noin 300 talviliikkuja

Vajaat 300 kävijää osallistui 8.2.2012 Tampereen Tesomalla järjestettyyn talviliikuntapäivään. Ohjelmassa oli muun muassa hiihdon, luistelun, lumikenkäkävelyn ja jääcurlingin lajikokeiluja ja mahdollisuus osallistua vesijumppaan. Solia toi kokeiltavaksi erilaisia liikunnan apuvälineitä ja apuna lajikokeilupisteillä olivat Varalan liikuntapiston liikuntaneuvojaopiskelijat.

Paikan päällä ideointiin ainakin yksi uusi liikuntasovellus.

– Mäen laskeminen tasapainotyynyllä innosti ihmisiä! kertoo **Marja-Liisa Lehtonen** Tampereen Parkinson-yhdistyksestä.

Kolmatta kertaa järjestetty yhdistysten yhteinen talviliikuntatapahtuma sai alkunsa Sovelin Liikkeelle-koulutuksesta. Järjestäjinä olivat Pirkanmaan vammais- ja kansanterveysjärjestöt, Tampereen liikuntapalvelut sekä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI

Varkaudessa järjestettiin yhteistuumin Karkauspäivän Liikuntatori

Varkauden Urheiluseurat ry:n Kimpassa-liikuntahanke ja Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n paikallistoimikunta järjestivät yhteistyössä kaikille avoimen soveltavan liikunnan esittely- ja lajikokeilupäivän 29.2.2012. Mukana oli Sovelin jäsenjärjestöjen paikallisyhdistyksistä Parkinson-kerho sekä Pohjois-Savon Hengitys yhdistys.

Lajeina päivässä oli curling, hiihto, jää- ja potkukelkkailu, jääkyykkä, luistelu, boccia, keilailu, puhallustikka, sisäcurling ja kehonhuolto.

Kimpassa-hankkeen projektisuunnittelija **Kirsti Pennanen** kertoi tapahtumapäivän onnistuneen hyvin, vaikka osallistujia olisi saanut olla reilusti enemmän. Tapahtumapäivän sanoma ”Miten vammaiset voivat liikkua” levisi myös kansainvälisten opiskelijoiden mukana eri puolille maailmaa. Tapahtuma aiotaan järjestää jatkossakin. Tärkeää on lisätä ja tiivistää eri toimijoiden välistä yhteistyötä. TEKSTI REETTA KETTUNEN



Riitta Virenius

Tampereen tapahtuman kisailurastilla sai kokeilla pelkkis-mailapeliä, heittää herne pussilla ilmapalloja tai puhalttaa tikkaa tauluun. Puhallustikkaa hoiti Jussi Pollari (haalarissa) Tampereen Parkinson-yhdistyksestä ja muita tehtäviä tapahtumakonkari Marja-Liisa Lehtonen paikallisista parkinson- ja selkähdistyksistä.

Lähes 400 osallistui Pajulahden Soveltavan liikunnan talvipäiville

Liikuntakeskus Pajulahdessa järjestetyillä Soveltavan liikunnan talvipäivillä 15.3.2012 oli osanottajia ympäri Etelä-Suomea. Ohjelmassa oli kelkkajääkiekkoa, kelkkahiihtoa, potkukelkkailua, lumikenkäilyä, lumigolfia, pilkkiä, pulkalla laskettelua. Osallistujilla oli mahdollisuus kokeilla erilaisia soveltavan talviliikuntavälineitä.

Mukana oli useita lähiseudun ryhmiä, kuten lahtelaisen Kilpiäisten hoitokodin asukkaita, Nastolan kirkonkylän erityisopetuksen oppilaita sekä joukko Koulutuskeskus Salpauksen lähihoitajaopiskelijoita. Oppilaitosten ja soveltavan liikunnan käyttäjien yhteinen kohtaaminen antoi uusia ideoita kaikille osallistujille.

Talvipäivien järjestelyistä vastasivat Pajulahden Osaamis- ja soveltavan liikunnan resurssikeskus-hanke sekä opiston liikuntaneuvojaopiskelijat. Osaamis- ja resurssikeskuksen projektipäällikkö **Osku Kuutammo** oli erityisen tyytyväinen päivän onnistumisesta. TEKSTI TARU SCHRODERUS

Lähde ja lisätietoa: www.pajulahti.com/soveltava-liikunta/soveltavan-talviliikunnan-p-iv--



Oulun suunnalla liikuttiin soveltaen sisällä ja ulkona

Myös Virpiniemen liikuntaopistolla saatiin liikkeelle nelisensataa liikkujaa 19.3. järjestetyssä Soveltavan liikunnan talvitapahtumassa. Osallistujilla oli mahdollisuus kokeilla ohjatusti soveltaa liikuntaa sekä sisä- että ulkoliikuntalajeissa, esimerkiksi seinäkiipeily ja kelkkahiihto.

Oulun invalidien yhdistyksen puheenjohtajan **Jouni Qveflander** kertoi sanomalehti Kalevalle, että erityisryhmien liikuntapalvelut ovat parantuneet viimeisen kymmenen vuoden aikana. Tähän on vaikuttanut se, että eri järjestöt ovat alkaneet tehdä yhteistyötä. **TEKSTI REETTA KETTUNEN**

TULEVIA TAPAHTUMIA

Sydänviikolla 15.–22.4. tuodaan esiin liikuntaa ja terveyttä

Sydänviikkoa vietetään 15.–22.4.2012. Sydänliitto julkisti vuoden 2011 alussa strategiansa otsikolla Yksi sydän – sydänterveys yhteiskuntapolitiikassa. Sydänliitto on järjestänyt upeita tapahtumia ja tempauksia Sydänviikolla jo yli kahdenkymmenen vuoden ajan. Tänä vuonna viikon teema on Yksi sydän. Jokaisena Sydänviikon päivänä keskitytään yhteen sydänväen vapaaehtoistoiminnan ydinalueesta. Maanantain 16.4. teemana on liikunta.

Sydänviikon yhteistyökumppaneina ovat Voimisteluliitto, Apteekkariliitto ja Kirkkohallitus. Sydänliiton 19 piirijärjestöä ja 237 paikallisyhdistystä tekevät myös paikallista yhteistyötä eri tahojen kanssa. **TEKSTI REETTA KETTUNEN**

Lisätietoja tapahtumista: www.sydänviikko.fi

Naisille suunnattu
Pukeudu punaiseen
-päivä 20.4. on osa
Sydänviikkoa



Liikuntarieha perheille Vaasassa 28.4.

Vaasan kaupungin liikuntatoimi järjestää koko perheen Liikuntariehan 28.4.2012 klo 13.00–17.00 Botnia-hallissa. Kohderymänä ovat 3–15-vuotiaat lapset ja nuoret perheineen. Luvassa on:

- ▶ eri järjestöjen toiminnan esittelyä
- ▶ liikuntalajeihin tutustumista
- ▶ lajikokeilua lapsille.

Lisätietoja netistä:

www.vaasa.fi/liikunta tai www.vasa.fi/idrott

Tatjana Asplund, erityisliikuntakoordinaattori, specialidrotskoordinatori, puh./tel. 06 325 3666 tai 0400 893 665.

Kansanterveysjärjestöjen tapahtumapäiviä on koottu infon lopussa olevaan kalenteriin!

Soveltavan liikunnan seutufoorumi kutsutaan koolle Turkuun 19.6.

Kesäkuun 19. päivä järjestetään Turun seudun soveltavan liikunnan toimijoiden kumppanuustilaisuus. Tilaisuuden järjestävät Rajattomasti Liikuntaa Turun seudulle -hanke ja Soveltava Liikunta Soveli ry.

Mukaan kutsutaan muun muassa järjestötoimijat, kuntien erityisliikunnasta vastaavat henkilöt, OKM, ELY-keskus ja erityisliikunnan jaoston EL:n jäsenet.

Tavoitteena on avoimuuden lisääminen, yhteistyön parantaminen ja toiminnan laadun kehittäminen kumppanuuksia vahvistamalla.

Jos kiinnostuit tai sinulle heräsi kysymyksiä, ota yhteyttä Sovelin suunnittelijaan **Virpi Pennaseen**: virpi.pennanen@soveli.fi





Sataesteetön-hanke

Hippocampe-maastopyörätuoli on toimivaksi havaittu väline ranta- ja vesiympäristöissä liikuttaessa.

Yyterissä liikutaan kesä- ja elokuussa sovelletusti vesillä ja luonnossa

Porin Yyterissä on jo neljättä kesää peräkkäin mahdollisuus kokeilla ohjatusti sovellettua vesi- ja luontoliikuntaa. Lajipäiviä järjestetään juhannusta edeltävällä ja sen jälkeisellä viikolla sekä elokuun ensimmäisellä viikolla. Käytössä on erilaisia toimintavälineitä, välineiden sovellutuksia, hankalassa maastossa liikkumiseen suunniteltu erikoispyörätuoli sekä osaava henkilökunta ja ammattitaitoiset ohjaajat.

Varmistuneet lajipäivät:

- 26.6. Lajikokeilussa melonta
- 27.–28.6. Melontaretki kokeneemmille melojille
- 25.6.–29.6. Purjelautailua kokeneemmille surfareille
- 1.–3.8. Lajikokeilussa purjelautailu
- 3.–5.8. Lajikokeilussa purjehdus

Lajikokeilut järjestää yhdessä Satakunnan ammattikorkeakoulu / INNOKE-hanke, Porin kaupungin vapaa-aikavirasto sekä lajikohtaiset yhteistyökumppanit.

TEKSTI JA LISÄTIETOA: RIIKKA TUPALA
riikka.tupala@samk.fi tai puh. 044 710 3486
Lisätietoa myös osoitteessa:
www.samk.fi/esteettomyys

Vastaisku vaivoille -luentosarja jatkaa 40 uudella paikkakunnalla

Viime vuonna suuren suosion saaneet Vastaisku vaivoille -yleisöluennot tavoittavat tänä vuonna 40 uutta paikkakuntaa eri puolilla Suomea. Luennoilla käsitellään monipuolisesti tuki- ja liikuntaelinten ongelmia, kuten selkä- ja nivelvaivoja sekä osteoporoosia.

Tarkoituksena on herättää ihmiset itse huolehtimaan liikuntaelintensä kunnosta, ennaltaehkäisemään vaivoja ja tarttumaan ripeästi jo ilmenneiden ongelmien hoitamiseen.

Kevään 2012 aikana luennoidaan muun muassa seuraavilla paikkakunnilla:

- 23.4. Sastamala, Sylvään koulun auditorio, Ojansuunkatu 8
- 24.4. Heinola, Heinolan lukion auditorio, Rajakatu 29
- 26.4. Imatra, Kulttuuritalo Virta, Karelia-Sali, Virastotie 1
- 2.5. Kitee, Kitee-sali, Koulutie 3 A
- 9.5. Kuusankoski, Voikkaasali, Kymenlaaksonkatu 1
- 9.5. Porvoo, Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 10.5. Kauhajoki, Suupohjasali, Oppitie 4
- 22.5. Riihimäki, HAMK iso auditorio, Kaartokatu 2
- 23.5. Vihti, Luksia, Länsi-Uudenmaan ammattiopisto, Ojakkalantie 2, Nummela
- 24.5. Forssa, kaupungintalo, Turuntie 18

Luennot alkavat klo 18.

Luentokiertueen järjestävät Huoltoliitto ry, Suomen Nivelyhdistys ry, Suomen Osteoporoosiliitto ry, Suomen Selkäliitto ry ja Suomen Tule ry yhteistyössä. Luentokiertueen mahdollistaa RAY:n tuki.

Ajantasaiset tiedot luennoista osoitteessa:
www.vastaiskuvaivoille.fi



Ehdota ohjelmaa Parafest-festivaaleille Joensuuhun 16.–18.8.2012

Viime kesän hyvien kokemusten innoittamana myös ensi kesänä Joensuussa järjestetään Parafest-festivaali, joka tuo esille vammaiskulttuurin ja -taiteen osaajia ja taitajia.

Laaja-alainen kulttuurialan parafestivaali järjestetään to–la 16.–18.8.2012. Joensuun Parafest on suunnattu kaikelle kansalle, vekarasta vaariin.

Järjestäjät ottavat mielellään vastaan ohjelmaehdotuksia, esiintyjien ilmoittautumisia ja kehittämideoita 31.5.2012 saakka. Tervetuloa tanssijat, teatteriryhmät, näyttelijät, soittajat, laulajat, kuvataiteilijat ja elokuvan tekijät!

Tapahtumapaikat sijoittuvat aivan Joensuun keskustaan. Festivaalilla on käytössä tilat elokuvile ja taidenäyttelyille Taidekeskus Ahjossa. Festivaaliteltilta ja torin esiintymislava sopivat esimerkiksi tanssille, musiikille ja teatterille.

Lähde ja lisätietoa tapahtuman kotisivulta:
www.joensuunparafest.org

Yhdessä vai erikseen – kunnilla ja erityisliikunnalla samat kysymykset?

**Erityisliikunnan symposio
kunnissa ja järjestöissä toimiville**

Marina Congress Center, Helsinki
29.5.2012

Lisätietoja: www.erityisliikunta.fi järjestäjä: Liikuntatieteellinen Seura

Uusia soveltavan liikunnan kursseja Liikuntakeskus Pajulahdessa

Liikuntakeskus Pajulahti tarjoaa uusia soveltavan liikunnan kursseja ja leirejä:

- ▶ Miekkailun alkeiskurssi 25.–26.5.2012
- ▶ Liikkeelle luontoon – kehitysvammaisten luontoliikuntaleiri 15.–17.6.2012
- ▶ Tarkkuuspelileiri 18.–21.6.2012
- ▶ Jonne Kemppisen erityisfudisleiri 14.–16.7.2012
- ▶ Liikutaan ja kokkaillaan luonnossa 27.–29.8.2012
- ▶ Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoittajan peruskurssi 9.8.–15.10.2012

Muista myös kansanterveysjärjestöjen kanssa yhteistyössä toteuttavat Ilo liikuttaa -kurssit.

Kurssien tarkemmat kuvaukset löytyvät osoitteesta: www.pajulahti.com/soveltava-liikunta/

Kerro tapahtumatietosi ja uutisesi Soveli-infossa

Onko paikkakunnallasi ollut tai tulossa kaikille avoimia soveltavan tai terveyttä edistävän liikunnan tapahtumia? Lähetä tekstiä ja kuvia Soveliin toimitukselle, julkaisemme tapahtumauutisia mahdollisuuksien mukaan infossa ja kotisivuilamme: toimitus@soveli.fi

SoveLi-tiimi toivottaa liikunnallisia kevätpäiviä herävässä luonnossa!

Ota yhteyttä!

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

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

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

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



KALENTERI

Kansanterveysjärjestöjen liikuntaa ja tapahtumia 2012

Kalenterissa on poimintoja Sovelin jäsenjärjestöjen tämän kevään valtakunnallisista tapahtumista. Niiden lisäksi järjestöt toteuttavat runsaasti erilaisia liikuntakursseja, -lomaa ja -koulutuksia jäsenilleen tai yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Liittojen paikallisyhdistykset ja kerhot vastaavat paikallisista liikuntaryhmistä ja -toiminnasta.

Aivoliitto

- Vk 11 Kansainvälinen aivoviikko, järjestöjen ja kuntien yhteisiä liikuntatapahtumia
10.5. Kansainvälinen Aivohalvauspäivä, paikallisia tempauksia

Epilepsialiitto

- 9.6. Epilepsiayhdistysten Kesäkisat, Tampere

Hengitysliitto

- 6.5. Maailman Astmapäivä

Mielenterveyden keskusliitto

- 19.–20.5. Palloilulajien mestaruusturnaus, Joensuu
24.–26.8. Kulttuuripäivät ja yleisurheilukisat

Suomen Mielenterveysseura

- 25.–26.5. Hyvinvointivastaavien koulutus, Varalan Urheiluopisto, Tampere

Suomen MS-liitto

- 30.5. Maailman MS-päivä

Suomen Parkinson-liitto

- Vko 15 Valtakunnallinen Parkinson-viikko, paikallisia tempauksia
13.4. Parkiadit – vuosittainen liiton pelkkis- ja pukkaturnaus

Psoriasisliitto

- 21.–22.4. ”Iloa pintaan ja liikettä niveliin” – alueellinen koulutus, liikuntakeskus

- 4.–6.5. Pajulahti, Nastola
Liikuntavastaavien koulutus- ja virkistyspäivät, Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola

Suomen Selkäliitto

- 5.–6.5. Meren Selkä -risteily, Helsinki-Tallinna-Helsinki
7.–12.5. Suomen Selkäviikko, lajikoikeiluviikko yhdistyksissä

Suomen Sydänliitto

- Su 15.4. Sydänviikko alkaa
Ma 16.4. Valtakunnallinen liikuntapäivä, kumppanina Voimisteluliitto
Ti 17.4. Sydänmerkki-kauppatapahtumat: Löydä elämäsi esimerkki
Ke 18.4. Tunne arvosi-mittauspäivä, yhteistyössä Apteekkariliitto
To 19.4. Laatuslautaselle, Sydänmerkki-ateria
Pe 20.4. Pukeudu punaiseen -päivä naisten sydänterveyden puolesta
La 21.4. Euro sydäimestä -lipaskeräys käynnistyy
Su 22.4. Sydämen lepopäivä sydänyhdistyksissä ja seurakunnissa

Ilmoita tapahtumasi SoveLi-infon kalenteriin: toimitus@soveli.fi

SOVELIN MENOKALENTERI

Huhtikuu 2012

- 18.4. Sovelin koulutustori, SLU-talo, Helsinki
19.4. Sovelin kevätkokous ja miniseminaari, SLU-talo, Helsinki

Toukokuu 2012

- 2.5. Perhepaja Stadion Urheilumuseon kokoustila, Helsinki
4.5. Your Move -tapahtuma, Turku
5.5. Psoriasisliiton tilauskoulutus, Pajulahti
6.–8.5. EUCAPA-kongressi 2012, Irlanti
10.5. Liiku terveemmäksi -päivä
15.5. Kepein askelin kesään, Turku
vk 21 Soveli-lehti 1/2012 ilmestyy
22.5. Ryhmävoimaa-hankkeen palaveri, TKU
24.5. Liikunnan VapaaehtoisITE -koulutus järjestöyöntekijöille



- 26.5. Suomen Mielenterveysseuran
hyvinvointivastaavat Varalassa
28.5. Soveliin koulutustyöryhmän kokous
29.5. Erityisliikunnan Symposio, Metropolia
AMK, Helsinki
30.5. Olosuhdetyöryhmä / SLU, Helsinki

Kesäkuu 2012

- 7.–8.6. Sovelin järjestöpäivät, Hki-Tallinna-Hki
19.6. Soveltavan liikunnan seutufoorumi,
Turku
20.6. Sovelin viestintätyöryhmän kokous,
Tampere

Sovelin toimituksen aineistopäivät

	Aineistopäivä	Jakelu
Soveli-lehti 1/12	Muutos jakeluun:	vk 21
Soveli-info 3/12	pe 4.6.	ke 7.6.
Soveli-info 4/12	ma 20.8.	to 23.8.
Soveli-info 5/12	ma 17.9.	to 20.9.
Soveli-lehti 2/12	ke 9.10.	ke 7.11. alk.
Soveli-info 6/12	ma 26.11.	to 29.11.

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

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



SoveLi edistää yhdenvertaisia liikunnan mahdollisuuksia

- Soveltava Liikunta Soveli ry on valtakunnallinen liikuntajärjestö.
- SoveLi edistää pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten mahdollisuuksia terveyttä edistävään liikuntaan ja aktiiviseen elämäntapaan yhteistyössä jäsenjärjestöjensä kanssa.
- Sovelin 17 jäsenjärjestön 1107 paikallisyhdistykseen kuuluu noin 327 000 henkilöjäsentä.
- Paikallisyhdistyksissä liikuntaa organisoi-
vat ja toteuttavat 715 liikuntavastaavaa,
740 vapaaehtoista vertaisohjaajaa ja
460 palkattua ammattiohjaajaa.
- SoveLi tukee paikallisyhdistysten
liikuntaa yhteistyössä jäsenjärjestöjen-
sä 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 liikunnan yhteyshenkilöt

Aivoliitto ry

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

Allergia- ja Astmaliitto ry

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

Epilepsialiitto ry*

Marika Halinen, aluesihtööri
Lemminkäisenkatu 14–18 A 705
20520 Turku
Puh. 040 511 0135
marika.halinen@epilepsia.fi

Hengityслиitto 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, 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 Kähkönen, aluekoordinaattori
Pohjoisrantakatu 5, 94100 Kemi
Puh. 040 7703 009
sinikka.kahkonen@mielenterveysseura.fi

Suomen MS-liitto ry*

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

Suomen Nivelyhdistys ry

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

Suomen Osteoporoosiliitto ry

Ansa Holm, toiminnanjohtaja
Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki
Puh. 050 303 8129
ansa.holm(at)osteoporoosiliitto.fi

Suomen Parkinson-liitto ry*

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

Suomen Reumaliitto ry*

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

Suomen Selkäliitto ry

Pirjo Ailanto, selkäneuvonta- ja
liikuntatoiminnan asiantuntija
Yliopistonkatu 31, 20100 Turku
Puh. 040 553 1941
pirjo.ailanto@selkaliitto.fi

Suomen Sydänliitto ry*

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