

Jäsenjärjestöjen liikuntaa 2018



Aivoliitto 2018



- Kohderyhmät: Aivoverenkiertohäiriön (AVH) sairastaneet ja heidän omaisensa sekä perheet, joissa on todettu lapsen tai nuoren kielellistä erityisvaikeutta (SLI).
- Jäsenyhdistyksissä on noin 60 liikuntavastaavaa. He koordinoivat paikallista liikuntatoimintaa ja ovat kontaktihenkilöitä mm. tiedon jakamisessa oman yhdistyksensä sekä Aivoliiton välillä.
- 10.5. on kansainvälinen AVH:n ennaltaehkäisyn päivä sekä Unelmien liikuntapäivä. Päivää vietetään useimmissa yhdistyksissä liikunnan merkeissä.
- Elämyksiä luonnosta -lomat ja yhdistysten tuettua lomatoimintaa yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa.

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



- Ajankohtaiset asiat liikunnasta, koulutuksista ja tapahtumista: kirjallinen yhdistysposti 8 kertaa vuodessa, sähköposti, nettisivut.
- Yhdistysväelle suunnattu materiaali ja koulutukset on keskitetty extranet-palveluun.
- Aivoliitto on mukana Suomen Sydänliiton koordinoimassa Liikkuva yhdistys -hankkeessa.

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



Allergia-, Iho- ja Astmaliitto 2018



- Liikuntatoiminnan kohderyhmänä ovat allergiset, astmaatit, ihotautia sairastavat ja palovamman kokeneet sekä heidän perheenjäsenensä. Liikunta tuodaan esiin tärkeänä astman omahoitomuotona. Lisäksi liikunnalla kannustetaan kaikkia kohderyhmiä terveyden edistämiseen.
- Liitto kannustaa erityisesti liikkumiseen luonnossa, sillä sen avulla voidaan edistää terveyttä ja vaikuttaa sairastavuuteen. Liitossa on käynnissä Terve askel luontoon -hanke, joka kannustaa vieraslajien kitkemisellä luonnossa liikkumiseen.
- Liitossa on verkkokurssitoimintaa teemalla astmaatikon painonhallinta, jossa keskitytään terveellisen ruokavalion perusteisiin ja astmaatikolle sopivaan liikuntaan.
- Liitto tuottaa liikuntaan liittyvää materiaalia ja viestii eri kanavissa liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi.
- Liitto on mukana Suomen Ladun perheliikunnan kehittämishankkeessa, jonka tavoitteena on hyödyntää lähiluontoa liikkumisympäristönä.

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia

- Paikalliset allergia- ja astmayhdistyksemme toteuttavat monipuolisesti liikuntatoimintaa itsenäisesti tai yhteistyössä muiden liikunta-alan toimijoiden kanssa.
- Monissa yhdistyksissämme on liikuntavastaavat, jotka organisoivat yhdistysten liikuntatoimintaa. Liikuntas sihteeri tiedottaa heille ajankohtaisista asioista ja auttaa liikunnan järjestämisessä. Liikuntavastaaville järjestetään syksyisin koulutuspäivät.
- Joillakin paikkakunnilla liikuntaa organisoii joko yhdistyksen työntekijä tai työntekijä ja hallitus yhdessä.
- Liitto on mukana Suomen Olympiakomitean toukokuun Unelmien liikuntapäivässä, jolloin yhdistyksissämme järjestetään monipuolista liikuntatoimintaa, painottuen ulkoliikuntaan.
- Liiton liikuntatoiminnasta vastaavat liikuntas sihteeri Marianna Suonpää marianna.suonpaa@allergia.fi, 040 147 7812 ja aluesuunnittelija Jenni Parkkonen, pohjoissuomi@allergia.fi, 040 5711 264.

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



Epilepsialiitto 2018

- Tavoitteena epilepsiaa sairastavien tasavertainen osallistuminen harraste- ja terveysliikuntaan oman hyvinvoinnin ylläpitämiseksi
- Kohderyhmänä epilepsiaa sairastavat ja heidän läheisensä
- Alueellisia ja valtakunnallisia liikuntatapahtumia eri-ikäisille
- Luontoliikuntalomia neurologisesti sairaille ja vammautuneille yhteistyössä neurologisten vammaisjärjestöjen kanssa
- Valtakunnalliset tapahtumat 2018
 - Valtakunnalliset kesäkisat 16.6. Seinäjoella
 - Liikuntavastaavien koulutus 27.–29.4. Pajulahdessa
- Luontoliikuntapäivät kolmella eri paikkakunnalla

- Alueellisia tapahtumia ja liikuntakerhoja
- Paikalliset epilepsiayhdistykset järjestävät mm. keilakerhoja, kuntosalitoimintaa, vesijumppaa, bocciaa, ratsastusta ja lentopalloa
- Liikuntatraileri: <https://bit.ly/2Hw0Nqj>
- Tule rohkeasti mukaan ja tuo kaverisikin!
- Lisätietoja valtakunnallisista ja alueellisista tapahtumista:
 - Epilepsia-lehdestä
 - www.epilepsia.fi
 - www.facebook.com/epilepsialiitto
 - www.instagram.com/epilepsialiitto
- Lisätietoja luontoliikuntalomista: www.mthl.fi
- Liikunnan yhteyshenkilö: Milla Haglund, milla.haglund@epilepsia.fi

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



Hengityслиitto 2018



- Hengityслиitto edistää hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää.
- Kohderyhminä hengityssairaat, joilla muun muassa:
 - allerginen nuha
 - astma
 - keuhkohtaumatauti (COPD)
 - sisäilmasta ja homeesta sairastuneet
 - uniapnea
 - asbestisairaudet
 - harvinaiset keuhkosairaudet
 - tuberkuloosi
 - ja heidän läheisensä.
- Hengityслиiton liikuntatoiminta ja paikalliset hengitysyhdistykset järjestävät monipuolista liikuntatoimintaa eri-ikäisille ihmisille.

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



- Kannustamme suomalaisia liikkumaan Hengityслиiton, paikallisten hengitysyhdistysten sekä yhteistyökumppaneiden liikuntatapahtumissa eri puolilla Suomea. Osana tapahtumia järjestetään mm. Arkiliikunnan SM-kisoja sekä innostetaan suomalaisia keppijumppaan.
- Toimintavuonna Hengityслиiton kaikissa valtakunnallisissa teemapäivissä, kuten Harvinaisten sairauksien päivänä, Kansallisena uniapneapäivänä, Maailman astmapäivänä, Sisäilmasta sairastuneiden päivänä, Lisääikaa liikunnalle -viikonloppuna ja Maailman keuhkohtaumatautipäivänä, kannustetaan hengityssairaita ja kaikkia hengitysterveydestään kiinnostuneita liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi.
- Hengityssairauksia sairastaa miljoona suomalaista ja hengitysterveys koskettaa meitä kaikkia.
- Paikallisissa hengitysyhdistyksissä on säännöllisiä liikuntaryhmiä, -tapahtumia ja -tempauksia sekä liitto kouluttaa ammatti- ja vertaisliikunnanohjaajia.

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



- Jäsenistölle ajankohtaista tiedottamista liikunta-asioissa, muun muassa valtakunnallisen Hengitys-lehden välityksellä.
- Hengityслиiton tuottamissa monipuolisissa materiaaleissa ja potilasoppaissa liikunta-asiaa.
- Yhteistyössä muiden järjestöjen, kuntien, yritysten ja oppilaitosten kanssa.
- Hengityслиitto käynnistää Skypen välityksellä toimivan Liikuntaklinikkapalvelun keväällä 2018



Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



- Mukana verkostoissa: Liikkujan Apteekki, KKI-ohjelma, Liikkuva koulu -ohjelma, Voimaa vanhuuteen -ohjelma, Olympiakomitean koordinoiman Liikkujan polun valtakunnallisen perheliikuntaverkoston kuljettaja, liikuttamassa Suomen Ladun perheliikuntahankkeessa, yhteistyössä Suomen Golfliiton, Suomen Keilailuliiton ja Ski Sport Finlandin -liikuntahankkeissa sekä Liikkuva yhdistys -hankkeessa yhdessä Aivoliiton, Suomen Sydänliiton ja Syöpäjärjestöjen kanssa.
- Hengitä ja hengästy -hanke (OKM): Liikunta mukaan hoitoketjuihin ja -polkuihin, hengityssairaahan liikkumispolkuja poikkisektoraalisella yhteistyöllä.
- Lisätietoja hengityssairaahan liikunnasta: www.hengityслиitto.fi/liikunta
- Yhteystiedot:
Janne Haarala, puh. 050 5224094, s-posti janne.haarala@hengityслиitto.fi,
Veera Farin, puh. 044 4077020, s-posti veera.farin@hengityслиitto.fi

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



Lihastautiliitto 2018



- Vuonna 2018 keskitytään Lihaksista viis – Liikkumaan siis -hankkeen (2014 – 2016) aikana laadittujen toimintatapojen ja hyvien käytäntöjen juurruttamiseen:
 - järjestetään vertaistukitapaaminen yhdistyksien liikunta- ja varaliikuntavastaaville
 - tehdään seurantakysely yhdistyksien liikuntavastaaville uuden hankkeen valmistelun pohjaksi
 - järjestetään moniammatillinen liikuntaChat / kuulemistilaisuus Turussa 11.9. klo 16.30–19.00
 - aloitetaan Liikuntapostin julkaiseminen kaksi kertaa vuodessa yhdistysten liikuntavastaaville, yhteistyöverkostoille, kunnille ja muille sidosryhmille
 - jatketaan Lihaksista viis – Liikkumaan siis – käsikirjan markkinointia Lihastautiliiton verkkosivuilla ja sosiaalisessa mediassa
 - jaetaan Lihaksista viis – Liikkumaan siis -käsikirja valikoituihin kirjastoihin ympäri Suomen.

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia

- Yhdistysten liikunta- ja varaliikuntavastaavien kehittämispäivä Tampere
- Tuodaan liikunta-asioita esille valtakunnallisella Lihastautiviikolla (viikko 35) sekä alueellisessa kesäpäivässä 28.8.2018 klo 12–18, Loma- ja kokoushotelli Marjola
- Tarjotaan lihastautia sairastaville neuvontaa ja ohjausta liikunta-asioissa esimerkiksi liikuntavastaavan Kysy liikunnasta -tunnilla kerran kuukaudessa.
- Jalkautumiset yhdistyksien järjestämiin tilaisuuksiin sekä hyvinvointimessuille
- Haetaan STEA:lta rahoitusta Lihastautiliiton/yhdistysten liikuntatoiminnan edelleen kehittämiseen ja toiminnan juurruttamiseen.
- Osallistutaan Golf- sekä Lahden ammattikorkeakoulun (LAMK) Luonto kaikille -hankkeeseen (LUKA) 2018–2020

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



Mielenterveyden keskusliitto 2018



- Pää tavoitteena on lisätä liikettä jäseniin ja siten edistää heidän terveyttä ja hyvinvointiaan
- Paikallisissa mielenterveysyhdistyksissä toimii liikuntaryhmiä
- Liikuntaryhmän ohjaajana on joko vertaisohjaaja tai liikunnanohjaaja
- Lajivalikoima laaja (suosituimpia ovat: kävely, kuntosali, vesiliikunta)
- Yhdistykset järjestävät myös liikuntatapahtumia paikallisten yhteistyötahojensa kanssa
- MTKL järjestää koulutusta uusille liikuntavastaaville
- Liikuntaa on mukana myös liiton muissa tapahtumissa ja koulutuksissa (esim. ryhmänohjaajien ideapäivillä ja järjestöpäivillä)
- Liikunta- ja kulttuurityöryhmä kokoontuu säännöllisesti suunnittelemaan liikuntatoimintaa

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



- Liikunnan viestintä tapahtuu jäsenlehti Revanssin, jäsenkirjeen, internetin ja sosiaalisen median avulla
- Askeleita arkeen -kävelykalenteri saatavilla paperisena nettisivulla <http://mtkl.fi/palvelut/liikunta/askeleita-arkeen/> ja mobiilisovelluksena Android-puhelimiin Google Play-kaupasta
- Valtakunnalliset liikuntatapahtumat:
 - Mestaruusturnaus Tampereella 26.–27.5.2018 Lajeina salibandy ja lentopallo
 - Kehataan Kemissä Kulttuuri- ja yleisurheilupäivät 24.–26.8.2018 Kemissä
- Lisätiedot: Liikuntas sihteeri Kati Rantonen, puh. 046 920 6427, kati.rantonen@mtkl.fi
- www.mtkl.fi

Munuais- ja maksaliitto 2018

- Kohderyhmät ja toiminta:
 - Munuais- ja maksasairautta sairastavat liikuntasuositusten mukaisesti ja soveltavan liikunnan keinoin.
 - Kaikki ennaltaehkäisevästi munuais- ja maksasairauksien riskitekijöiden pienentämiseksi.
- Pääpaino terveyttä edistävässä ja toimintakykyä tukevassa liikunnassa. Avainsanoina monipuolisuus ja säännöllisyys. Arkiliikunnan lisääminen on hyvä tapa pitää liikuntakykyä yllä.
- Liikuntatoiminta on kiinteä osa sopeutumisvalmennuskurssejamme ja virkistystapahtumia sekä jäsenyhdistysten paikallista toimintaa. Yhdistyksillä on nimettyjä liikuntavastaavia.
- Edunvalvonta ja neuvonta jäsenistölle paikallisten liikuntamahdollisuuksien hyödyntämiseksi.

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



- Kilpaurheilun mahdollistamiseksi elinsiirron saaneille toimimme tiiviissä yhteistyössä vammaisurheilun kattojärjestön, paikallisten jäsenyhdistysten ja liikuntaseurojen kanssa.
- **Oppaita ja videoita:**
 - **Munuaisten vajaatoimintaa sairastavan liikuntaopas.** Petra Rönkä. 2010. Opas ladattavissa: www.muma.fi > Munuais- ja maksaliitto > julkaisut > oppaat
 - VAU:n julkaisu: **Elinsiirron saaneen liikuntaopas.** toim. Tuija Helander. 2014.
 - Liiton omalta Youtube-kanavalta voi löytää dialyysihoidon aikaisen liikunnan ohjatut tuokiot: www.youtube.com/user/Munuaisjamaksaliitto
 - Liikunta dialyysihoidon aikana 1: www.youtube.com/watch?v=nx2PnOZgYbE
 - Liikunta dialyysihoidon aikana 2: www.youtube.com/watch?v=6yaJVrRt6ig
 - Liikettä dialyysihoitoon: www.youtube.com/watch?v=3MWyml9j-8o&feature=youtu.be

Neuroliitto 2018



- Neuroliiton liikunnan kohderyhminä ovat MS-tautia ja harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavat sekä heidän läheisensä. Tavoitteena on heidän soveltavan liikuntaharrastuksensa edistäminen ja sitä kautta heidän terveydentilansa ja jaksamisensa tukeminen ja henkisen ja sosiaalisen kestävyytensä vahvistaminen.
- Neuroliitossa toimii alueellisesti 25 yhdistystä ja 100 paikallista kerhoa.
- Jokaisessa yhdistyksessä on nimetty liikuntavastaava, jonka tehtävänä on olla linkki liittoon ja jäseniin, kuntaan ym.
- Yhdistykset/kerhot järjestävät paikallisia ja alueellisia liikuntatapahtumia ja -toimintaa yksin tai yhteistyössä muiden yhdistysten ja liikuntatoimijoiden kanssa

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



Yhteistyö, vaikuttaminen

- Ollaan mukana eri yhteistyöryhmissä ja työpajoissa, järjestöjen ja kuntien kanssa
- Tuotetaan ja julkaistaan liikunnan Neurolajiohjeita liiton nettisivuille. Ohjeet on tehty yhteistyössä jäsenistön kokemusten pohjalta. Mitä ohjaajan tulee ottaa huomioon? Mitä jäsenen tulee kertoa ohjaajalle? Oppaat julkaistaan sähköisenä.
- Jatketaan geokätköilyä, järjestetään jatkokoulutus yhteistyössä Reumaliiton kanssa, ns. reissaaja geo.

Ohjaus, neuvonta ja koulutus

- Liikunnan erikoissuunnittelija antaa neuvontaa yksittäisille jäsenille, heidän läheisilleen sekä ammattilaisille ja opiskelijoille jäsenten liikunnan järjestämiseen ja harrastamiseen liittyvissä kysymyksissä.

Liikuntatilaisuudet

- Vuonna 2018 liitto järjestää yhdessä muiden toimijoiden kanssa muun muassa seuraavia liikuntatilaisuuksia:
 - Melontaretki, aiemmin meloneet
 - Melontaa, vähän harrastaneet
 - Saariston pyöräretken
- Lisätietoja: erikoissuunnittelija Riitta Samstén , puh. 0400 828536, riitta.samsten@neuroliitto.fi
- www.neuroliitto.fi

Psoriasisliitto – Psoriasisförbundet



- Liikunnan iloa iho- ja/tai nivelpsoriasista sairastaville ja heidän perheilleen.
- Psoriasisliiton koulutuksissa, tapahtumissa ja sopeutumisvalmennuskursseilla ohjelmaan kuuluu nivelille ystävällistä liikuntaa.
- Psoriasisyhdistyksissä on 36 koulutettua liikuntavastaavaa. Tavoite on saada liikuntavastaava jokaiseen yhdistykseen (43 yhdistystä).
- Liikuntavastaavien tehtävänä on liikuntamahdollisuuksien organisointi ja yhteistyö muiden järjestöjen kanssa yhdistyksen alueella.
- Liikuntavertaisohjaajat ohjaavat liikuntahetkiä vertaisryhmissä, yhdistysten tilaisuuksissa sekä vetävät vesijumpparyhmiä.

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



- Psoriasisliiton sivuilla www.psoriasisliitto.fi kerrotaan nivelille ystävällisestä liikunnasta.
- Liikunnan yhteyshenkilö:

Anne Savuoja, järjestösuunnittelija
Pohjois-Suomen aluetoimisto
Kansankatu 53, 90100 Oulu
0400 867927 tai 09 2511 9067
[anne.savuoja\(at\)psori.fi](mailto:anne.savuoja(at)psori.fi)

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



Selkäliitto 2018



- Kohderyhmät: selkäoireiset, selkäleikkauksen läpikäyneet tai kipuja ennaltaehkäisemään pyrkivät henkilöt.
- Selkäyhdistyksissä järjestetään säännöllisesti liikuntaryhmiä, kuten selkäjumppa, vesivoimistelu, kuntosali, erilaiset tanssiryhmät, pilates ja jooga.
- Ryhmiä ohjaa liikkumisen asiantuntija, yleisimmin fysioterapeutti.
- Liikunnan lisäksi ryhmissä saa tukea toisilta selkäkipuisilta eli vertaisilta.
- Yhdistyksissä toimii liikuntavastaava, joka koordinoi yhdistysten liikuntaan liittyviä asioita.

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



Selkäliitto 2018



- Maailman selkäpäivän (16.10.) yhteydessä vietettävällä Selkäviikolla 15.–21.10.2018 useat yhdistykset järjestävät erilaisia liikuntatapahtumia ja lajikokeiluja.
- Selkäyhdistysten yhteystiedot:
www.selkakanava.fi/selkayhdistysten-yhteystiedot
- Selkäliiton jumppaohjeita löytyy osoitteesta
www.selkakanava.fi/jumppaohjeita-selalle-ja-niskalle
- Lisätietoja: järjestö- ja liikuntatoiminnan koordinaattori Hanna Kääriäinen, puh. 040 553 1941, hanna.kaariainen@selkaliitto.fi

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia

Suomen CP-liitto 2018



- Suomen CP-liitto ry on valtakunnallinen vammais- ja erityisliikuntajärjestö, jonka liikuntatoiminnan tavoitteena on edistää jäsenistön liikuntaaktiivisuutta.
- Kohderyhmänä ovat cp-, mmc- ja hydrokefaliavammaiset, heidän perheensä ja läheisensä sekä henkilöt, joilla on motorisen oppimisen vaikeus.
- Liikunnalla on erityisen tärkeä merkitys niin henkisen, fyysisen kuin sosiaalisen hyvinvoinnin edistämisessä.
- CP-liitossa on soveltavan liikunnan asiantuntija, joka toimii mm. perheliikuntaverkostossa Soveltava Liikunta SoveLi ry:n edustajana.
- CP-liitto järjestää valtakunnallisia liikuntatapahtumia ja -leirejä sekä tuottaa materiaaleja soveltavan liikunnan tueksi.

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



- Tulevia tapahtumia 2018: perheiden luontoretki, boccian mestaruuskilpailut.
- Tietoa ja tukea motorisen oppimisen vaikeuksiin:
<http://innostunliikkumaan.fi/>
- CP-liitto toimii yhteistyössä muiden soveltavan liikunnan toimijoiden kanssa, mm. järjestöjen, kuntien ja oppilaitosten kanssa.
- Paikallisyhdistysten liikuntavastaavat koordinoivat alueellista liikuntatoimintaa
- Yhdistyksissä suosituimpia liikuntamuotoja ovat boccia, uinti, keilailu, ratsastus ja tanssi.
- Kokemukset ovat osoittaneet, että soveltava liikunta ei tunne rajoja, vaan melkein kaikki lajit ovat mahdollisia toteuttaa.
- Ota yhteyttä: liikuntasuunnittelija Anu Patrikka,
puh. 044 353 3404, anu.patrikka@cp-liitto.fi, www.cp-liitto.fi

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



Suomen Diabetesliitto 2018



- Kohderyhmät: diabeetikot, sairastumisriskissä olevat sekä heidän läheisensä
- Yhdistyksissä toimii n. 40 nimettyä liikuntavastaavaa
- Diabetesyhdistysten toteuttamina erilaisia liikuntatapahtumia eri kohderyhmille, paikallisesti ja alueellisesti muun muassa: perheiden liikuntapäiviä, liikunnan teemapäiviä, luontoretkiä, osallistumisia erilaisiin yleisiin liikuntatapahtumiin
- Liikunnan ajankohtaisista kuulumisista tiedottamista sekä yhteistyötä SoveLin, KKI:n ja Liikkujan polku -verkoston kanssa

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



- **Liikkuva yhdistys -hanke** 2017–2019 yhdessä Aivoliiton, Hengityслиiton, Sydänliiton ja Syöpäjärjestöjen kanssa
- Hankkeen tavoitteena on tukea yhdistyksiä kehittämään liikuntatoimintaansa kokonaisvaltaisesti ja pitkäjänteisesti
- Yhteistyössä rakennetaan sähköinen toimintamalli sekä vapaaehtoisista koostuva valmentajaverkosto yhdistysten tueksi
- Lisätietoja Diabetesliiton liikuntatoiminnasta:
järjestösuunnittelija Terhi Kvick
puh. 050 310 6624
terhi.kvick@diabetes.fi

Suomen Luustoliitto 2018



- Kohderyhmät: osteoporoosia sairastavat ja muut luustokuntoutujat.
- Luusto- ja osteoporoosiyhdistyksissä ympäri Suomen järjestetään viikoittain liikuntaryhmiä. Osa yhdistyksistä tarjoaa useita erilaisia liikuntavaihtoehtoja. Luustoyhdistykset ovatkin usein omalla toiminta-alueellaan ainoa luustokuntoutujalle räätälöityä liikuntaa tarjoava taho.
- Liikuntaryhmät ovat yleisin yhdistysten toimintamuoto, ja tarjonta on monipuolista: jumppa, tuolijumppa, tasapainojumppa, vesivoimistelu, kuntosali, tanssiryhmät jne.
- Liikunta on olennainen osa luustoterveyden ylläpitoa ja osteoporoosin omahoitoa.
- Liikunnan tarkoituksena ovat lihaskunnon, tasapainon ja liikkuvuuden ylläpito ja kehittäminen. Tavoitteena on estää kaatumisia ja luunmurtumia. Liikunnan lisäksi ryhmissä saa tukea omahoitoon toisilta vertaisilta.

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



- Ryhmiä ohjaavat liikunnan asiantuntijat ja toisinaan myös vertaisliikunnanohjaajat, jotka lisäksi voivat vetää yhdistyksissä taukojumppaa.
- Vertaisliikunnan ohjaajien lisäksi yhdistyksessä voi olla liikuntavastaavia, jotka toimivat yhdistyksen liikunta-asioiden koordinoijina.
- Jäsenyhdistysten liikunnan vertaisohjaajille järjestetään koulutusta yhteistyössä Eläkeliiton kanssa (Murtumatta mukana -toiminta) sekä yhdistyksen Luustoliitolta tilaamana tilauskoulutuksena (Lujuutta luille – luustoliikunnan vertaisohjaajakoulutus).
- Luustoviikkoa vietetään 15.–21.10.2018 ja kansainvälistä Osteoporoosipäivää 20.10.2018. Viikon aikana jäsenyhdistyksissä on monenlaisia tapahtumia mukaan lukien monet liikuntatapahtumat.

Suomen Nivelyhdistys



- Osa Suomen Nivelyhdistyksen alaosastoista, nivelpiireistä, järjestää nivelistävällistä vesiliikuntaa, kuntosalitoimintaa, jumppaa ja ulkoilua.
- Eri paikkakuntien liikuntatiedot löytyvät paikallistoiminnan nettisivuilta: www.nivel.fi/toimintaa/paikallinen-toiminta

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



Suomen Parkinson-liitto 2018



- Kohderyhmät: liikehäiriösairauksia kuten Parkinsonin tautia, dystoniaa, Huntingtonin tautia sekä harvinaisia liikehäiriöitä sairastavat ja heidän läheisensä.
- Vuoden teemana ovat ”ohjaus ja neuvonta”, ohjaus ja neuvontatoiminnan kehittäminen. Iso osa tästä liittyy liikuntaan.
- Alueellisia Parkinson-yhdistyksiä on 17 sekä valtakunnalliset Dystonia- ja Huntington-yhdistys, paikalliskerhoja on 100.
- Yhdistyksissä alueellisen liikunnan asiantuntijoina toimivat liikuntavastaavat ja paikallistasolla kerhonliikuttajat, jotka järjestävät monipuolista ryhmäliikuntaa omilla alueillaan.
- Liikunnallisissa turnauksissa ja -kilpailuissa lajeina ovat mm. keilailu, boccia, pelkkis, sisäcurling, puhallustikka, ulkopelit, tikanheitto, renkaanheitto, puristusvoimakilpailut ja ammunta.

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



- Valtakunnallinen Parkinson-viikko 9.–15.4.2018, mukana Suomi Areenalla 16.–20.7 Porissa, Dystonia-päivät Tampereella 22.–23.9.
- Liikunnan vapaaehtoistoimijoiden koulutukset toteutetaan verkkomuotoisena 2018. Aiheina vuoden 2017 liikuntakyselyssä esille tulleita toiveita sekä Eurooppalaisen Parkinson fysioterapia – suosituksen anti liikuntaan
- Suomen Parkinson-liiton keilailumestaruuskisat järjestetään jäsenistölle syksyn 2018 aikana (yhteistyössä SPL + yhdistys)
- Geo-kätköilyn alkeiden ohjausta jäsenistölle Suvituulen ympäristössä (ryhmille).
- Jäsenistöä kannustetaan ja ohjataan osallistumaan valtakunnallisiin liikuntatapahtumiin

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



- Yksilöllistä ja ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa ja -testausta jäsenistölle.
- Erityisosaamiskeskus Suvituulella sekä ryhmämuotoisena alueilla.
- Kenttäpostissa ja sähköisessä uutiskirjeessä (4 vuodessa) tiedotetaan ajankohtaisista liikunta-asioista. Liikunnan vapaaehtoistoimijoita tiedotetaan lisäksi tarvittaessa omilla tiedotteilla.
- Soveli-lehti postitetaan kaksi kertaa vuodessa yhdistyksiin, liittohallituksen ja liikuntatoimikunnan jäsenille.
- Lisätiedot: fysioterapeutti/liikuntasuunnittelija Taina Piittisjärvi, puh. 02 2740 435, taina.piittisjarvi@parkinson.fi

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



Suomen Reumaliitto 2018



- Reumaliitto tuottaa LIIKKEESTÄ HYVINVOINTIA
 - reumasairauksia sairastaville
 - tuki- ja liikuntaelinoireisille
 - kaikelle kansalle.
- Liikuntajärjestö vuodesta 1994.
- Reumaliitto on asiantuntija, joka tuottaa terveysterveyden- ja liikunta-aineistoja, liikuttaa ja kouluttaa:
 - 200 reumatraineria
 - yli 500 liikuntaryhmää
 - lähes 5 000 aktiivista liikkujaa.
- Reumaliiton kehittämät, rekisteröidyt liikuntabrändit:
 - Keltaisen Nauhan päivä® www.reumaliitto.fi/fi/keltaisen-nauhan-paiva
 - TULE-huoltamo®
 - Veshumppa®

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



- Vuonna 2018 Reumaliiton toimintateemana on ***Kohtaaminen***
 - Liikuntavastaavien omat opinto- ja virkistyspäivät ovat 17.–18.11.
 - Geokätköilykoulutukset 3.–4.3. Seinäjoella ja 7.–8.4. Turussa
 - Lisäksi mm. asahivertaisohjaajakoulutuksia ja muita liikuntakoulutuksia.
- Uudet liikuntaoppaat
 - Fibromyalgia ja liikunta -opas
 - Lastenreuma ja liikunta -opas
 - Oppaat julkaistaan myöhemmin myös ruotsinkielisinä sähköisinä painoksina.
- Lisäksi:
 - Keltaisen Nauhan päivä 14.3.
 - Reumapäivä 12.10. ja Reumaviikko (vko 42)
- Lisätietoa: Tinja Saarela, puh. 040 821 5567, tinja.saarela@reumaliitto.fi
- Katso myös Reumaliiton liikuntasivut ja tapahtumakalenteri:
www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tule-mukaan-osallistu/liikunta
www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tapahtumat

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



Suomen Sydänliitto 2018



- Kohderyhmät: sydänsairauksia sairastavat, koko väestö, paikalliset sydänyhdistykset
- Jäseniä 75 000, sydänyhdistyksiä 226 ja niissä monipuolista liikuntaa, kuten kävelyä, sauvakävelyä, vesijumppaa, Sydänmindfulnessia, kuntosaliharjoittelua, voimaa ja tasapainoa sekä liikuntatapahtumia. Noin 10 500 säännöllisesti liikkuvaa henkilöä.
- Valtakunnallisia jäsenyhdistyksiä kolme.
- Yhdistyksissä 213 liikuntavastaavaa, jotka saavat Liikuntaviestin kaksi kertaa vuodessa.
- Sydänpiirit (16) aktiivisia liikuntatoimijoita.

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



- Pääyhteistyökumppanina Suomen Latu
 - Polulle sydämellä -tapahtumat Sydänviikolla 15.–22.4.
 - Perheliikuntaa Unelmien liikuntapäivänä 10.5.
 - Nuku yö ulkona -tapahtumat 8.9.
- Sydän tekee hyvää -liikuntaa Kansalaisopistojen liiton ja Suomen Voimisteluliiton kanssa
 - Liikuntapainotteinen Sydänmindfulness
 - Sovellus hiljattain sairastuneille sydänsairaille
 - Sepelvaltimotautia sairastavan liikuntapolun vahvistaminen
- Ammattilaisille tilauskoulutuksia
 - Neuvokas perhe -menetelmä
 - OTA-ohjauskartta ja TOTA-terveyden oma tilannearvio -menetelmät
 - Sepelvaltimotauti ja liikunta -koulutus

- Liikunnan vertaisohjaajakoulutusta kaikille avoimina
 - Ryhmänohjauskoulutusta
 - Liikuntatreffejä sydänyhdistyksille

Liikkuva yhdistys -hanke 2017–2018

- Tukee paikallisyhdistysten hallitusten ja liikunnan kehittämistyön aktiiveja edistämään oman yhdistyksensä ja valmentajana muiden yhdistyksien liikuntatoimintaa kokonaisvaltaisesti ja pitkäjänteisesti:
 - Syntyy 45 valmentajan verkosto
 - Syntyy Liikuntatoiminnan vahvistamisen malli sähköisenä
 - Sopii kaikille paikallista liikuntaa edistäville yhdistyksille
 - Kehittämistyössä mukana Aivoliitto, Diabetesliitto, Hengitysliitto, Sydänliitto ja Syöpäjärjestöt

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia



- Paljon liikuntamateriaalia sekä liikuntaohjausmateriaalia elintapamuutoksen tueksi

- www.sydanliitto.fi/ammattilaisnetti
- www.sydan.fi

sydän
Tekee hyvää.

- Lisätiedot:
Annukka Alapappila
liikunta-asiantuntija
puh. 040 502 9091
annukka.alapappila@sydanliitto.fi
www.sydanliitto.fi

Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia

