



### Symposiossa keskusteltiin liikunnan yhdenvertaisuudesta

Valtakunnalliseen Erityisliikunnan Symposioon 29.5. osallistui tänä vuonna 132 kuntien ja järjestöjen ammattilaista. Yksi yleisöä herätelleistä puheenvuoroista oli Nuorisotutkimusverkoston erikoistutkija **Mikko Salasuo** osuus. Hän oli huolissaan liikunnan ja urheilun eriarvoistumisesta ja visiotyön jäämisestä liian yleiselle tasolle.

– Miten ylevät visiot kohtaavat todellisuuden? Mikä on niiden funktio, jos ei ole toivoa niiden toteutumisesta. Jääkö vain toivo? sanoi Salasuo viitaten esimerkiksi SLU:n visioon ”Olemme maailman liikkuvien urheilukansa 2020”.

Salasuo mukaan huippu-urheilun muutostyöryhmän suunnitelmat sisältävät 20 miljoonan euron siirron perusseuratoiminnasta huippu-urheiluun. Hän on huolissaan siitä, halutaanko liikuntaa todella tarjota yhdenvertaisesti kaikille ja missä on esimerkiksi erityisliikunnan paikka liikunnan visioissa. Salasuo mukaan yksi trendi on, että liikunnan ammattimaistuminen ja kaupallis-



Heidi Holsömäki

Jyväskylän liikuntapalvelujen kehittämispäällikkö Pirjo Huovinen (vas.), Turun kaupungin liikuntapalveluvastaava Eija Hiitti, Suomen MS-liiton erikoissuunnittelija Riitta Samstén ja Ryhmävoimaa-hankkeen projektikoordinaattori Mirjami Moisio keskustelevat näyttelytaulla.

### 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](mailto:toimitus@soveli.fi)
- Seuraava info ilmestyy elokuussa.
- Tekstejä saa lainata lähteen ”SoveLi-info” mainiten.

tuminen lisäävät eriarvoistumista.

– 27 prosenttia ihmisistä ei harrasta liikuntaa, koska se on niin kallista. Tilaja-tuottaja-mallin yleistyminen Suomessa näkyy liikunnan polarisoitumisena. Keskiluokka saa laatua, mikä tarkoittaa hintalapun suurenemista myös seuratoiminnassa. Tämä sopii kovin huonosti kansalaistoiminnan ideaan, Salasuo sanoi.

Liikunnan yhdenvertaisuutta taustoitettiin myös muissa puheenvuoroissa. Esimerkiksi LTS:n projektitutkija **Saku Rikala** esitteli yhteenvedon erityisliikunnan asemasta lainsäädännössä ja VAU:n toimialapäällikkö **Aija Saari** kertoi liikunnan inkuusion etenemisestä. SoveLin ts. toiminnanjohtaja **Reetta Kettunen** nosti esiin liikunnan yhteistyön välttämättömyyden kuntoutujan liikuntapolkujen rakentamisessa. Turun kaupungin esteettömyysasiamies **Heikki O. Haulisto** puolestaan valotti Impivaaran uimahallin peruskorjauksen esteettömyysprosessin onnistumisia ja kömmähdyksiä.

Vastauksia erityisliikunnan kehittämiseen haettiin VII Erityisliikunnan päivien suositusten (2010) arvioinnista ja uusien teemojen virittämisestä



pöytäkeskustelujen merkeissä. Monipuoliset tietoiskut ja näytteilleasettajien pöydät tarjosivat runsaasti uusinta tietoa alan toiminnasta koulutuksista järjestöyhteistyöhön ja ikäihmisten liikunnan kohdentamiseen.

### Vaikeistakin kysymyksistä voi keskustella

Symposion järjestelytyöryhmässä toiminut **Toni Piispanen** kertoo, että tilaisuudesta jäi hyvin positiivinen kuva ja järjestäjät saivat paljon positiivista palautetta uudenlaisesta lähestymistavasta.  
– Tulemme jatkossa kehittämään muiden muassa interaktiivisuutta, jotta saisimme symposiumin vuorovaikutuksellisuutta ja yhdessä tekemisen

Lounas- ja kahvitauoilla tavattiin vanhoja ja uusia tuttuja ja tutustuttiin näytteilleasettajien pöytiin.

Yläkuvassa vas: SOLIAN apuvälineneuvoja Jukka Parviainen ja SoveLin suunnittelija Virpi Pennanen vaihtoivat kuulumisia.

Yläkuvassa oik: Liikuntakeskus Pajulahden liikunnanopettaja Virpi Remahl ja VAUn toiminnanjohtaja Riikka Juntunen keskustelevat.

Keskellä oik: SoveLin ts. toiminnanjohtaja Reetta Kettunen ja projektipäällikkö Tinja Saarela kertoivat SoveLin pisteellä Liikkeelle-koulutuksista ja muista ajankohtaisista asioista.



meininkiä. Saimme symposiosta arvokasta arviointitietoa alan nykytilanteesta sekä siitä miten VII Erityisliikunnan päivien suositukset ovat alkaneet toteutua, Piispanen kertoo.

– Symposion tarkoituksena oli ja on jatkossakin nostaa keskusteluun alan rajapintoja ja vaikeita kysymyksiä. Näitä voimme jatkuvassa prosessissa työstää kohti seuraavia Erityisliikunnan Päiviä 2014, Piispanen toteaa.

Seuraavan kerran symposion teemoja käsitellään jo 19. kesäkuuta Turussa soveltavan liikunnan seutufoorumissa.

TEKSTI JA KUVAT HEIDI HÖLSÖMÄKI

### Symposiosta koottu raportti ja esitysten diat löytyvät viikon 23 lopulla osoitteesta:

[www.erityisliikunta.fi](http://www.erityisliikunta.fi)

Lisätietoa 19.6. pidettävästä Turun soveltavan liikunnan seutufoorumista:  
[virpi.pennanen@soveli.fi](mailto:virpi.pennanen@soveli.fi)

### SLU:n seurakyselyyn vastasi lopulta yli 100 aktiiviyhdistystä

SovelLi pyysi paikallisyhdistyksiltä mielipiteitä seurakyselyllä toukokuussa, yhteistyössä Suomen Liikunnan ja Urheilun SLU:n kanssa. Kysely lähetettiin SovelLin koulutuksiin osallistuneille ja jäsenjärjestöjen kautta paikallisyhdistyksiin. Vastauksia kertyi kahden viikon nopeassa vastausajassa kaikkiaan 108 kappaletta. Lämmin kiitos kaikille kyselyyn osallistuneille!

SLU ja sen jäsenjärjestöt, Soveltava Liikunta SovelLi ry jäsenjärjestöineen mukaan luettuna, tekivät viime syksynä päätöksen yhteisistä valinnoista, joilla varmistetaan suomalaisen liikunnan ja urheilun eteenpäin meno. Yksi valinnoista on seuratoiminnan ja laadun kehittäminen. Valinnat liittyvät SLU:n visiotyön konkretisoimiseen.

SLU järjesti erityisliikuntajärjestöille ylimääräisen seuratoiminnan tulevaisuusfoorumin 2.5.2012 kehittämispäällikkö **Sirpa Korkatin** johdolla. Sovimme tilaisuudessa uudesta mahdollisuudesta vastata **seuroja = paikallisyhdistyksiä** koskevaan kehittämiskyselyyn.

Kyselyllä kerättiin yhdistystoimijoiden näkemyksiä siitä, millaisia palveluita koette tarvitsevanne liikuntatoiminnan tueksi. Tavoitteena on

tunnistaa paikallisyhdistysten tarpeet sekä sen pohjalta kehittää yhdistysten liikuntapalvelua.

Nyt toteutetun kyselyn ja monien muiden toimenpiteiden tuloksena rakennamme näkyä yhteisistä toimenpiteistä, joilla parhaiten voimme auttaa seuroja ja yhdistyksiä onnistumaan. SLU:n yhteinen tavoiteasettelu valmistuu 12.6.2012 mennessä SLU:n kevätkokoukseen. SovelLi puolestaan uudistaa strategiaansa tänä vuonna, ja saadut vastaukset antavat valmistelutyöhön hyvät eväät.

TEKSTI TINJA SAARELA

Lisätietoja: [sirpa.korkatti@slu.fi](mailto:sirpa.korkatti@slu.fi) tai [reetta.kettunen@soveli.fi](mailto:reetta.kettunen@soveli.fi)



### Urheilun ja liikunnan kattojärjestöjen yhdistyminen etenee

Kuntoliikuntaliiton kevään vuosikokous, Nuoren Suomen ja SLU:n hallitukset päättivät maaliskuussa tavoitella uuden järjestön perustamista vuoden 2012 aikana. Tarkoitus on yhdistää uuteen järjestöön SLU:n, Kuntoliikuntaliiton ja Nuoren Suomen vastuulla olevat yhteiskunnallisesti tärkeät asiakokonaisuudet, kuten aikuisliikunta, lasten ja nuorten liikunta sekä liikunnan ja urheilun kehitys- ja edunvalvontatyöt.

Uuden järjestön perustamisen kannalta tärkeä päivämäärä on 12.6., jolloin asiaa käsitellään jäsenjärjestöille tarkoitettussa yhteisessä työpöytäseminaarissa sekä Nuoren Suomen ja SLU:n kevätkokouksissa ja Kuntoliikuntaliiton ylimääräisessä vuosikokouksessa.

Suomalaisen liikunnan ja urheilun järjestökentän muutosprosessit koskettavat kaikkia liikunnan ja urheilun toimialoja lasten ja nuorten liikkuttamisesta huippu-urheiluun ja aikuisten terveysliikuntaan. Yhdistämällä voimat järjestöt haluavat saada aikaan entistä parempaa tulosta ja vaikuttavuutta. LÄHDE: [WWW.UUSIJARJESTO.FI](http://WWW.UUSIJARJESTO.FI)



## KOULUTUSTA YHDISTYKSILLE

### Syksyn Liikkeelle-koulutuksiin voi jo ilmoittautua

Yhdistystoimija – tarkista, osuuko Sovelin koulu- tus lähipaikkakunnallesi ja ilmoittaudu mukaan! Koulutukset on tarkoitettu paikallisyhdistysten liikuntavastaaville ja liikunnasta kiinnostuneille toimijoille. Ohessa on kerrottu päivitettyt koulu- tustiedot.

#### Liikkeelle-peruskoulutus, 14 h

Peruskoulutuksessa koulutetaan innostavia ja osaavia yhdistysten liikuntavastaavia ja vertais- ohjaajia. Koulutus tarjoaa eväitä yhdistyksen liikuntatoiminnan käynnistämiseen ja suunnitel- malliseen toteuttamiseen teorian ja käytännön avulla.

- ▶ Hamina 7.–8.9.2012
- ▶ Keravan, Järvenpään ja Tuusulan yhdistyksille Järvenpäässä 8.–9.9.2012
- ▶ Kiuruvesi 15.–16.9.2012
- ▶ Seinäjoki 13.–14.10.2012
- ▶ Akaan ja Lempäälän yhdistyksille Toijalassa 13.–14.10.2012
- ▶ Oulu 20.–21.10.2012
- ▶ Mikkeli 10.–11.11.2012
- ▶ Salo 17.–18.11.2012
- ▶ Varkaus (ajankohta avoin)
- ▶ Sodankylä (ajankohta avoin)

#### Liikkeelle yhdessä -jatkokoulutus, 14 h

Jatkokoulutus vahvistaa liikuntavastaavien ja vertaisohjaajien osaamista. Koulutuspäivien aika- na mietimme liikunnan järjestämisen mahdolli- suuksia sekä yhteistyömuotoja muiden yhdistys- ten, liikuntaseurojen ja kunnan kanssa.

- ▶ Helsinki 28.–29.9.2012

#### Liikkeelle-kehittämispäivä, 7 h

Kehittämispäivä tarjoaa pontta yhdistyksen liikuntatoiminnan kehittämiseen. Löydät toimin- nasta uusia puolia ja voit oppia ajattelemaan liikunnasta uudella tavalla! Päivän aikana pereh- dymme paikallisyhdistyksen liikuntatoiminnan kehittämistä tukevaan ITE-menetelmään. Sen avulla mietimme, missä olemme onnistuneet

ja mitä voisimme kehittää tulevaisuudessa.

- ▶ Kuopio (ajankohta avoin)

#### Liikkeelle-virikepäivä, 3–7 h

Virikepäivä tarjoaa virikkeitä yhdistysliikunnan monipuolistamiseen. Päivän aikana tutustumme sovellettuihin liikuntamuotoihin, kuten tasapai- noharjoitteluun, eri tanssimuotoihin ja pelisovel- lukseen. Päivän avulla yhdistys voi myös tehdä tunnetuksi omaa liikuntatoimintaansa!

- ▶ Ylöjärvi 2013

**HUOM!** Hinnat vaihtelevat paikkakunnasta riippuen. Muutokset koulutustiedoissa ovat mahdollisia, joten seuraa tulevia koulutuksia: [www.soveli.fi/koulutukset](http://www.soveli.fi/koulutukset)

#### Tilaukoulutus

SoveLi järjestää myös tilaukoulutuksia. Koulu- tusten tilaajina voivat olla Sovelin jäsenjärjestöt, paikallisyhdistykset, kunnat ja muut toimijat. Kysy tarpeidesi pohjalta räätälöityjä koulutuksia!

Tilaukoulutuksia 2012:

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

Kouluttajaverkostolle lisäksi:

- ▶ Liikkeelle-kouluttajapäivät 30.11.–2.12.2012

Kysy lisää: projektipäällikkö **Tinja Saarela**, puh. 050 430 8251, [koulutus@soveli.fi](mailto:koulutus@soveli.fi)

SoveLi toteuttaa koulutuk- sia yhteistyössä Suomen Vammaisurheilu ja -liikun- ta VAU ry:n kanssa.



Sovelin Liikkeelle-koulutukset hyväksytään osaksi Suomen Kuntoliikuntaliiton ja SLU-alueiden Lii- kuttajakoulutuskokonaisuutta.

**Osallistujilla on mahdolli- suus kouluttautua sovelta- van liikunnan liikuttajiksi!**





## LIIKUNTA-AVUSTUKSIA

### Tämän vuoden seuratuken läpäisi vain pari paikallisyhdistystä

Sovelin jäsenjärjestöjen yhdistyksistä kuusi haki seuratukea 2012, joista vain yksi yhdistys, Rovaniemellä toimiva tanssiseura Balanssi ry, sai tukea 2 000 euroa. Balanssi ry on Mielen terveyden keskusliiton paikallisyhdistys ja se on aloittanut toimintansa 1986. Suomen Vammaisuusurheilu- ja liikunta VAUn yhdistyksistä 2 000 euron avustuksen sai Tampereen Kehitysvammaisten Tuki ry.

Tukea myönnettiin lasten ja nuorten urheiluun 640 000 euroa / 240 kpl ja aikuisten terveyttä edistävään liikuntaan 154 800 euroa / 72 kpl. Yksittäisen tuen keskiarvo lasten ja nuorten urheilun toiminnallisissa hankkeissa on 2 700 euroa ja aikuisten terveyttä edistävän liikunnan hankkeissa 2 150 euroa.

Vähävaraisten harrastusmahdollisuuksien kehittäminen -pilottituessa yhteensä 350 000 euron tukiesitys kohdistuu 24 hankkeelle, jossa yksittäisen tuen keskiarvo on 14 600 euroa.

TEKSTI REETTA KETTUNEN

### Hae Sovelin projektiavustusta paikallisen liikuntatoiminnan kehittämiseen

Sovelin jakaa tänä vuonna kolmatta kertaa projektiavustusta jäsenjärjestöilleen. **Projektiavustuksen hakuaika on 10.6.2012–31.8.2012.** Tavoitteena on tukea ja vahvistaa jäsenjärjestöjemme paikallisyhdistyksien liikuntatoimintaa ja sen kehittämistä. Avustusta myönnetään 6–10 järjestölle hakemuksiin perustuen. Myönnettävän tuen määrä on maksimissaan 1 000 euroa kokonaissumman ollessa 6 500 euroa. Tukea voivat hakea Sovelin jäsenjärjestöt tai niiden rekisteröidyt paikallisyhdistykset. Lisätietoa: ts. toiminnanjohtaja **Reetta Kettunen**, 040 511 5941 tai reetta.kettunen@soveli.fi

**!** Hakuohjeet ja -lomake: [www.soveli.fi/soveli/jasenpalvelut/projektiavustus/](http://www.soveli.fi/soveli/jasenpalvelut/projektiavustus/)  
**●** Lue myös juttu aiemmista projektiavustuksista Soveli-lehdestä 1/2012, s. 10.

## HANKEUUTISIA



Anna Setälä

Ryhmävoimaa-hankkeessa haetaan ryhmästä ja neuvonnasta tukea liikuntaan. Porin ryhmä keilahallilla.

### Terveysliikuntahankkeilla kehitetään soveltavaa liikuntaa

Terveysliikuntahankkeita alkoi Sovelin jäsenjärjestöissä tänä vuonna useampi. Alla on yhteenveto niistä ja seuraavalla sivulla on esittelyt muutamasta isommasta uudesta hankkeesta.

#### Allergia- ja Astmaliitto ry

Cityliikkuja Terveyttä luonnosta ja liikunnasta -hanke 25 000

#### Soveltava Liikunta Soveli ry

Valtakunnallinen kouluttajaverkosto soveltavan liikunnan tueksi 2011–2013 60 000

#### Suomen Mielen terveysseura ry

Mielen terveysalan liikuntatoiminnan koordinointi- ja kehittäminen, terveyttä edistävän liikunnan kehittäminen 50 000

#### Suomen Osteoporoosiliitto ry

Liikkuen Lujutta Luille -hanke 9 500

#### Suomen Parkinson-liitto ry

Ryhmävoimaa! -hanke. Yhteishanke Aivoliiton kanssa. 30 000

#### Suomen Reumaliitto ry

Tule-huoltamo ja hymyilevät huoltomiehet 10 000

#### Suomen Selkäliitto ry

Selkäyhdistysten liikuntatoiminnan kehittämishanke 10 000

#### Suomen Sydänliitto ry

Liikuntapolkua pitkin aktiiviseksi liikkujaksi 2012–2013 60 000

**Yhteensä, euroa 254 500**



### Mielenterveysalan liikunnan koordinointi- ja kehittämishanke 2012–2016

Suomen Mielenterveysseuran terveysliikuntahanke alkaa haettava pienemmän rahoituksen vuoksi elokuussa 2012 yhden työntekijän voimin, ja tavoitteita joudutaan vielä hiomaan. Hankkeen pää-tavoitteena on edistää mielenterveydeltään heikommassa tilanteessa olevien liikuntamahdollisuuksia ja taata liikuntatoiminnan jatkuvuus psykiatrisen sairaalahoidon jälkeen yhteistyössä kuntatoimijoiden kanssa.

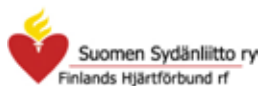
Hankkeessa pyritään muun muassa luomaan ja jalkauttamaan uusia poikkialhollisia toimintamalleja, tuottamaan uutta mielenterveys- ja liikunta-aiheista materiaalia sekä edistämään yhteistyötä niin mielenterveysalan ammattilaisten kesken kuin eri järjestöjenkin välillä. Jos hankerahoitusta saadaan tulevina vuosina haettu määrä, lisätavoitteena on kouluttaa paikallisiin mielenterveysseuroihin hyvinvointivastaavia ja organisoida hyvinvointitoimintaa. LÄHDE: SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA



### Sydänliitto luo liikuntapolkumallin sepelvaltimotautia sairastaville

Sydänliitto toteuttaa yhdessä Helsingin kaupungin ja Helsingin Sydänpöytäryhmän kanssa liikuntapolkua pitkin aktiiviseksi liikkujaksi hankkeen. Hankkeen päämääränä on tukea sepelvaltimotautia sairastavan autonomisen elämän edellytyksiä liikunnanohjauksella. Hankkeen tavoitteena on luoda liikuntapolku terveydenhuollosta liikuntatoimeen ja muiden liikuntapalvelujen tuottajien pariin.

Liikunnanohjaukselle luodaan selkeä malli, jossa laadukas liikunnanohjaus toteutuu. Tavoitteena on, että sepelvaltimotautia sairastava motivoituu liikkujaksi ja löytää itselleen sopivan tavan liikkua terveytensä kannalta riittävästi. Liikkuja tuntee alueen liikuntapalvelut ja -paikat sekä tietää, mistä saa tukea elintapamuutokseen. Tässä kehittämishankkeessa luotu malli on hyödynnettävissä muualla Suomessa. LÄHDE: SUOMEN SYDÄNLIITTO



### Allergia- ja Astmaliitto houkuttelee cityliikkuja liikkeelle

Cityliikkuja – Terveyttä luonnosta ja liikunnasta on vuoden kestävä



terveysliikuntahanke. Hanke toteutetaan viidellä paikkakunnalla: Kuopiossa, Tampereella, Seinäjoella, Helsingissä ja Oulussa. Hankkeen avulla pyritään aktivoimaan allergiaa ja astmaa sairastavia ihmisiä liikkumaan, kannustaa heitä terveisiin elämäntapoihin ja ehkäistä allergisia sairauksia Kansallisen Allergiaohjelman hengessä, lähellä luontoa.

”Luonnoton” kaupunkielämä betonin ja asfaltin keskellä näyttää olevan keskeinen syy allergisten sairauksien yleistymiseen. Allergiaa ja astmaa sairastaville suunnatussa hankkeessa esitellään ja tutustutaan erilaisiin arki-, kunto- ja työliikuntamuotoihin ja kerrotaan, miten niitä voi harrastaa turvallisesti sairaudesta huolimatta.

Cityliikkuja voi löytää luonnon lähempää kuin uskoisikaan. Tavoitteena on samalla kehittää valtakunnallisesti myös terveys- ja liikuntajärjestöjen välisiä työmuotoja hyvinvoinnin ja liikunnan edistämiseksi.

Tapahtumatiedot ja aikataulut löytyvät esimerkiksi nettisivuilta [www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)

LÄHDE: ASTMA- JA ALLERGIALIITTO

### Liikkuva koulu -hanke sai jatkoa: liikunta osaksi lasten koulupäivää

Liikkuva koulu -hankkeet saivat jatkoa, kun opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi yhteensä 533 973 euroa avustusta Liikkuva koulu -ohjelman kokeiluhankkeille. Avustettavia hankkeita lukuvoonna 2012–2013 on kaikkiaan 17. Hallitusohjelman sisältävän Liikkuva koulu -ohjelman päätavoitteena on vakiinnuttaa kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri ja lisätä koululaisten fyysistä aktiivisuutta.

Suurin yksittäinen avustus, 70 000 euroa, myönnettiin Tampereen kaupungin hankkeelle, joka tähtää liikunnallisia periaatteita noudattaen, koko kaupungin perusopetusta ja varhaiskasvatuspalveluita koskevaan toimintamalliin. Tampere kehittää mallia yhteistyössä esiopetuk-



Hanna Järvinen

Psoriasisliiton Liikkeelle-peruskoulutuksessa kehitettiin liikuntatoimintaa yhdessä ideoiden ja kokeiltiin erilaisia liikuntamuotoja. Kuvassa keskitytään tanssiocotailiin aurinkoisessa toukokuun säässä.

sen, perusopetuksen, urheiluseurojen, UKK-instituutin ja Tampereen urheiluakatemian kanssa.

Liikkuva koulu -hankkeessa on kehitetty liikuntaa lisääviä ratkaisuja myös erityistä tukea tarvitseville lapsille. Näistä kerrotaan kevään Soveli-lehdessä 1/2012. **TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI**  
Lähde: [www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/](http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/) (tiedote 8.5.2012)

Lue myös koululiikuntajutut Soveli-lehdestä 1/2012: [issuu.com/soveli](http://issuu.com/soveli)

## VERKOSTOUUTISIA

### Psoriasisväki keskittyy tänä vuonna ravintoon ja liikuntaan

Psoriasisliitossa on otettu käyttöön liiton ensimmäinen terveyden edistämisen suunnitelma. Täinä

vuonna siinä korostetaan ravinnon ja liikunnan merkitystä terveydelle. Esimerkiksi liiton Aluekoulutuspäivät ovat olleet liikuntapainotteisia, yhdistyksiin viedään nivelistävällistä psorizumaa ja yhdistysten liikuntavastaavat ovat kokoontuneet Liikkeelle-peruskoulutukseen.

– Liikuntavastaavien koulutus oli ensimmäinen viiteen vuoteen, mutta nyt liikuntakoulutusta aiotaan järjestää vuosittain, fysioterapeutti ja liikuntavastaavien yhdyshenkilö **Hanna Järvinen** kertoo.

Psoriasisliitolle räätälöityyn SoveLin Liikkeelle-peruskoulutukseen osallistui 27 liikuntavastavaa/vertaisohjaajaa, joista 5 oli aivan uusia. Pajulahdessa pidetty koulutus sai Järvisen mukaan hyvät palautteet.

– Osallistujat pitivät siitä, että lajikokeiluja ja ryhmätöitä oli sopivassa suhteessa. Liikuntavinkkejä toivottiin lisää, ja seuraavaksi aiommekin järjestää Liikkeelle-virikepäivän, Järvinen sanoo.

**TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI**



Jiri Halttunen

Farmaseutti Mari Rantanen antaa ohjeita Harri Appelrothille Tampereella Sammon apteekissa.

## Liikkujan Apteekki -konsepti laajenee koko Suomeen

Liikkujan Apteekki -konsepti edistää terveysliikuntaa apteekkiympäristössä. Konseptia on kehitetty kaksivuotisilla alueellisilla pilottihankkeilla vuosina 2010–2011. Pilottivaiheesta saatujen kokemusten pohjalta toimintaa kehitetään valtakunnalliseksi syksyllä alkavan koulutuskierroksen merkeissä.

KKI-ohjelman, Hengityслиiton, Suomen Apteekkariliiton ja SLU-aluejärjestöjen kehittämässä toimintatavassa viedään terveysliikuntatietoa apteekkien henkilökunnalle ja kannustetaan yhteistyöhön kunnan ja paikallisyhdistysten kanssa. Apteekki voi olla yksi palveluketjun lenkki, kun esimerkiksi diabetesasiakas haluaa aloittaa liikuntaharrastuksen.

Apteekki antaa perustietoa liikunnan hyödyistä ja neuvoo keneen ottaa yhteyttä liikuntaharrastuksen löytämiseksi. Apteekista voi myös saada liikuntaneuvontalähetteen kunnan neuvontaan ja liikuntamateriaalihiyllystä luettavaa. Apteekit voivat järjestää testi-, teema- ja hyvinvointipäiviä yhdessä paikallisten toimijoiden kesken.

TEKSTI SARI KIVIMÄKI



Liikkujan Apteekki -pilottihankkeesta kerrotaan tuoreessa raportissa.

## Yhdistyksiä toivotaan mukaan Liikkujan Apteekki -koulutuksiin

Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma, Apteekkariliitto, Hengityслиitto ja SLU-aluejärjestöt toteuttavat syksyllä 2012 Liikkujan Apteekki -koulutuskierroksen. KKI ja Hengityслиitto kutsuvat paikallisyhdistysten liikuntavastaavat ensi syksyn Liikkujan Apteekki -koulutustilaisuuksiin.

Kuudentoista paikkakunnan koulutuskierroksen toteutuu syys–lokakuussa seuraavasti:

- Jyväskylä 4.9.
- Rovaniemi 11.9.
- Kuusamo 12.9.
- Kajaani 13.9.
- Kuopio 14.9.
- Joensuu 18.9.
- Mikkeli 19.9.
- Lappeenranta 20.9.
- Kouvola 21.9.
- Kokkola 2.10.
- Seinäjoki 3.10.
- Tampere 4.10.
- Lahti 9.10.
- Hämeenlinna 10.10.
- Helsinki 11.10.
- Salon 15.10.



Koulutuspäivä on suunnattu apteekkihenkilökunnalle, kuntien terveys- ja liikuntatoimen henkilöstölle sekä kansanterveysjärjestöjen paikallisyhdistysten liikuntavastaaville ja vertaisohjaajille.

Syksyn koulutuspäivien tavoitteena on lisätä ja syventää terveysliikuntatietoa, antaa työkaluja terveystottumusten puheeksi ottamiseen sekä lisätä paikallista liikuntapalvelutietoutta. Jatkovoitteena on käynnistää ja lisätä yhteistyötä paikallisten toimijatahojen välillä. Apteekkiyhteistyö on esimerkki sektorien ylittävästä yhteistyöstä.

Liikunnallisin kevätterveisin

**Sari Kivimäki**, Kunnossa Kaiken Ikää (KKI) -ohjelma, sari.kivimaki@likes.fi, 0400 247 444

Lisätietoa: [www.kki.likes.fi](http://www.kki.likes.fi)





## Perheet haluavat liikua yhdessä ja toivovat tukea perhesetelistä

Perheliikuntaverkosto teetti toukokuussa 2012 TNS Gallup Oy:llä kyselyn, jonka tulokset kertovat, että perhekeskeisyyttä arvostetaan. Vanhemmat haluavat tehdä asioita yhdessä eri-ikäisten lastensa kanssa. Suosituin yhdessä tekemisen kohde on urheilu ja liikunta (95%). Retkeily ja ulkoilu (85%) jälkeen kolmanneksi kiinnostavin tekeminen oli musiikki (75%) yhdessä lasten kanssa.

Perheseteli voisi tulevaisuudessa olla työnantajan tarjoama veroton etu, jolla voisi maksaa koko perheen yhteistä hyvinvointia edistäviä palveluita. Käyttö olisi mahdollista silloin, kun isä tai äiti osallistuu toimintaan tai palveluun yhdessä alle 18-vuotiaan lapsensa kanssa. Perheseteli kiinnostaa lähes kaikkia lapsiperheiden vanhempia, asuinpaikasta, iästä ja sosiaalisesta asemasta riippumatta. LÄHDE: PERHELIIKUNTA.FI

Flaming Star / Pentti Hokkanen



Turbokeihään heitto soveltuu monille liikunta- ja toimimisesteisille lapsille ja nuorille.

## Ruskikselta voi ostaa konsultaatiota liikunnanopetuksen soveltamiseen

Liikunnan soveltaminen perustuu osallistujien tarpeisiin. Kaikkea ei tarvitse tietää etukäteen, vaan vinkkejä ja neuvoa soveltamiseen voi kysyä alan asiantuntijoilta. Esimerkiksi oppimis- ja ohjauskeskus Ruskis järjestää liikuntavammaisille lapsille ja nuorille sekä heidän opettajilleen peruskoulun opetus suunnitelman mukaisen liikunnan opetuksen konsultaatiota. Maksullinen konsultaatio voi tapahtua joko oppilaan omassa

koulussa tai Ruskiksella.

Konsultaatiokäynnillä pohditaan liikunnan tarjoamia mahdollisuuksia oppilaalle ja annetaan eväitä täysipainoiseen osallistumiseen oman liikuntaryhmän mukana. Opettajalle tarjotaan keinoja liikuntatuntien toteuttamiseen ja arviointiin. Oppilaan liikunnan oppimisen tavoitteita täsmennetään ja hänelle tarjotaan kannustusta liikunnan opiskeluun sekä vapaa-ajan liikuntaharrastuksiin.

Ruskiksen asiantuntija laatii kirjallisen palautteen, jossa mietitään vaihtoehtoja oppimissuunnitelman laatimiseen. Ruskiksen palvelu maksaa 110 euroa / puoli päivää, kun palvelun tilaajana on opetustoimi ja palvelu tilataan oppilaalle.

Lisätietoa: Suunnittelija **Anna Alavesä**, liikunnan-konsultaatio@ruskis.fi, puh. 09 4733 9858

### Ruskis lyhyesti:

Ruskis on oppimis- ja ohjauskeskus Helsingissä ja sen yhteydessä toimii valtion erityiskoulu, Ruskis-keuson koulu. Oppimis- ja ohjauskeskus tarjoaa Etelä-Suomen alueella monipuolisia koulutus- ja ohjauspalveluita oppimisen ja koulunkäynnin tueksi yleisen, tehostetun ja erityisen tuen tarpeisiin.

HUOM: Vinkkejä koululiikunnan kehittämiseen kaikille soveltuvaksi myös Soveli-lehdessä 1/2012.

## AINEISTOJA

### Aineistoluettelosta vinkkejä: 100 aineistoa soveltavaan liikuntaan

SoveLi koostaa jäsenjärjestöjensä julkaisuista vuosittain luettelon, jonka avulla liikuntatietoa etsivät löytävät suoraan tiedon lähteille. Esite sisältää tiedot yli sadasta järjestöjen tuottamasta liikuntaan liittyvästä oppaasta, esitteestä, kirjasta, netti- ja dvd-julkaisusta. Aineistoluetteloa voivat käyttää omasta ja läheistensä liikunnasta ja terveydestä





kiinnostuneet ihmiset sekä alan ammattilaiset esimerkiksi liikuntaneuvonnan tukena. 16 s, nidottu. 2012.

**Sähköinen aineistoluettelo pdf-muodossa:**  
[www.soveli.fi/julkaisut/kirjat-ja-esitteet/](http://www.soveli.fi/julkaisut/kirjat-ja-esitteet/)

**Painettua Soveltavan liikunnan aineistoluettelo voi tilata 4 euron hintaan (+toimituskulut) osoitteesta:** [www.soveli.fi/arkisto/tilaukset/](http://www.soveli.fi/arkisto/tilaukset/)

## Diabetesjulkaisuissa liikunta on tärkeä osa hoitoa ja hyvinvointia

Liikunnasta kerrotaan Diabetesliiton oppaissa yhtenä tärkeänä hoidon osa-alueena. Uusimmat diabetesjulkaisut:

*Ikäihmisen diabetes – Hyvän hoidon opas.*

**Elina Aro ym.**

Kirja sisältää perustiedot ikäihmisen diabeteksestä. Se on tarkoitettu omaishoitajille ja iäkkäiden diabeetikoiden läheisille sekä ammattilaisille, jotka osallistuvat iäkkään diabeetikon hoitoon. Sopii myös oppikirjaksi terveydenhoidon ja ravitsemisalalan oppilaitoksiin. Sisältää oman lukunsa liikunnasta. 74 sivua. Kirjan 3., uudistettu painos ilmestyi vuonna 2010. Alennushinta kesäkuun 2012 loppuun asti 12 euroa (sis. postikulut).



*Tienviittoa diabeteksen hyvään hoitoon. Opas tyypin 2 diabetekseen sairastuneelle.*

**Mervi Lyytinen (toim.)**

Opas on tarkoitettu tyypin 2 diabetekseen sairastuneille ja heidän läheisilleen, mutta se tarjoaa myös terveydenhuollossa toimiville osviittaa siitä, mitä asioita vastaanotolla pitäisi käsitellä. Liikunnasta kerrotaan oppaassa osana elintapojen muutosta. Koko A5, 40 sivua. 2011. 7 euroa.



**Tilaukset:** [www.diabetes.fi/d-kauppa/oppaat](http://www.diabetes.fi/d-kauppa/oppaat)

## Osteoporoosiliitto kannustaa oppaissaan liikkumaan luut kuntoon

Sovelin jäseneksi tänä vuonna liittynyt Suomen Osteoporoosiliitto on ollut mukana tuottamassa useita luuliikuntaan kannustavia aineistoja:

*Lujuutta luustoon liikunnasta.*

Julkaistu yhteistyössä Eläkeliiton kanssa. (Päivitys saatavilla elokuussa 2012.) Oppassa on tiivistetty tietoa liikunnan terveysvaikutuksista ja ravitsemuksesta osteoporoosin ennaltaehkäisyssä. Esite on tarkoitettu ikääntyville. 32 sivua, nidottu.

*Pieni on suurta – liikunnasta apua arkeen.* 2011.

Tehty yhteistyössä UKK-instituutin kanssa.

Esitteessä on yleisohjeita ikääntyneiden

liikunnasta sekä aloittelijan päivittäin tehtävä kotivoimistelu. Kohderyhmänä ovat osteoporoosia sairastavat sekä henkilöt, joiden liikkuminen on epävarmaa tai joilla on vaikeuksia liikunnan aloittamisessa. Esitteen kotivoimisteluohteista hyötyvät myös esimerkiksi rollaattoria liikkumisen apuvälineenä käyttävät henkilöt ja ne, jotka eivät omilla lihasvoimillaan pysy ryhdikkäinä sekä luunmurtumia saaneet henkilöt. 16 sivua, nidottu.



*Luuliikuntasuositukset.*

Saatavilla on luuliikuntasuositukset lapsille ja kasvaville nuorille, aikuisille ja osteoporoosikoille. Suositukset on tehty yhteistyössä UKK-instituutin kanssa.



*Murtumatta mukana  
– Lujuutta liikkumalla.* 2009.

Toim. **Maaret Alaranta.**

Sisältö on suunniteltu Eläkeliiton ja Suomen Osteoporoosiliiton yhteistyönä.

Vertaisohjaajan opas ikäntyvien vertaisliikuntaryhmien ohjaamiseen. Oppaassa on

mukana tietoa osteoporoosista, luuston kannalta hyvästä ravitsemuksesta ja D-vitamiinista, tukea vertaisryhmän ohjaamiseen ja käytännön ohjeita liikuntaan. Kierresidottu, 128 sivua.

Tämän kirjan voi tilata Eläkeliitosta: [www.elakeliitto.fi](http://www.elakeliitto.fi) > Julkaisut



*Lujuutta lapsen luustoon.*  
2008.

Luustoisien perheen opas 3–6-vuotiaiden lasten luustonhuoltoon.

Kirjassa on yleistä tietoa lasten luustonhuollosta, ravitsemuksesta ja liikunnasta sekä käytännön ruoka- ja liikuntaohjeita. Kierresidottu, 70 sivua.



#### **Materiaalien tilaukset:**

[www.osteoporoosiliitto.fi](http://www.osteoporoosiliitto.fi) > Tilaukset

Liikuntatietoa myös verkossa: [www.osteoporoosiliitto.fi](http://www.osteoporoosiliitto.fi) > Voi hyvin > Liikunta

### **Liikunnan merkitys perheille yhdessä kortissa**

*Liikkumisesta hyvää oloja mieltä koko perheelle.*  
2011.

Valtakunnallisen Perheliikuntaverkoston laatima kaksipuolinen kortti kokoaa perheen liikkumiseen liittyvä seikkoja. Kortti sisältää liikkumisen kannalta tärkeitä hyvinvointia ja terveyttä tukevia tekijöitä. A5, 2 sivua.



**Ladattavissa netistä:** [mielenterveysseura.fi/tiedotus\\_ja\\_julkaisut/ladattavat\\_raportit\\_ja\\_oppaat/](http://mielenterveysseura.fi/tiedotus_ja_julkaisut/ladattavat_raportit_ja_oppaat/)

### **Potkua perheeseen! -vauhtikorteista ideoita perheiden liikuntaan**

Keski-Pohjanmaan liikunta ry:n (Kepli) perheliikuntakampanjassa aktivoidaan keskipohjalaisia perheitä liikkumaan yhdessä ja

viettämään tärkeää yhteistä aikaa liikunnan parissa. Kepli on tuottanut kahdeksan retrohenkistä perheliikunnan vauhtikorttia, joissa on erilaisia ideoita perheen kanssa toteutettavaksi. Potkua perheeseen! -vauhtikortit voi tulostaa kuka vain osoitteesta [www.potkuaperheeseen.fi](http://www.potkuaperheeseen.fi) ja ne ovat lähteneet jakoon myös kaikkiin päivähoitoyksiköihin tulostettavina versioina.

Vauhtikorttien liikuntaideat on jaettu eri otsikoiden alle: Palloillen, Omat leikit, Perinneleikit, Hippasilla, Kotiliikuntaa, Liikutaan luonnossa, Kehonhallintaa sekä Liikutaan kesällä ja talvella. Vauhtikortit ja paljon muita vinkkejä perheliikuntaan löytyy osoitteesta:

[www.perheliikunta.fi/liikuntavinkit](http://www.perheliikunta.fi/liikuntavinkit)



### **UKK-instituutti muokkasi Liikuntapiirakan yli 65-vuotiaille**

UKK-instituutti on muokannut 65 vuotta täyttäneiden terveysliikunnan suosituksen Liikuntapiirakaksi. Suositus korostaa lihasvoiman tärkeyttä ikääntyneille. Tasapaino ja ketteryys puolestaan lisäävät liikkumisvarmuutta ja ehkäisevät kaatumisia. Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt tai jotka ovat kaatuilleet. Kestävyykskunnan osalta suositus on samansisältöinen kuin työikäisille. Työikäisten ja yli 65-vuotiaiden liikuntasuosituksen painotusero näkyy viikoittaisessa liikuntapiirakassa siten, että piirakan keskiosa on kasvanut: lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta suositellaan harjoitettavaksi 2–3 kertaa viikossa. Monet jumpat harjoittavat samanaikaisesti näitä ominaisuuksia.

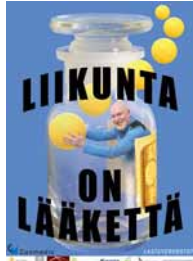
**Liikuntapiirakka UKK-instituutin verkkosivuilla:** [www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka](http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka) ja lehtisiä voi tilata UKK-instituutin verkkokaupasta.



## Tilaa maksutta yhdistyksellesi tai töihin Liikunta on lääkettä -julisteita

Terveyskeskuksiin on levitetty keväällä uutta maksutonta Liikunta on lääkettä -julistetta. Julisteella halutaan viestittää liikunnan tärkeydestä osana sairauksien hoitoa ja terveyden edistämistä. Paikallisyhdistykset voivat tilata julistetta maksutta käyttöönsä.

Julisteen painattamiseen osallistuivat Conmedic Oy, Suomen Fysiatryyhdistys, Orton, Suomen Tule ry, Työterveyslaitos, Kuntoliikuntaliiton Kuntokeskusverkosto, Soveltava Liikunta Soveli ja Fimnet. fi/Liikuntalääke. Tilaukset Suomen Tule ry:stä: merja.lartamo@suomentule.fi



### NETTIVINKKI



## Valtion liikuntaneuvostolle omat nettisivut: [www.liikuntaneuvosto.fi](http://www.liikuntaneuvosto.fi)

Liikuntaneuvosto on avannut uudet internetsivunsa osoitteessa [www.liikuntaneuvosto.fi](http://www.liikuntaneuvosto.fi) (kuva yllä). Sivustolla esitellään liikuntaneuvoston ja sen jaostojen toimintaa, neuvoston julkaisusarjan raportteja sekä kannanottoja liikuntaa koskevissa teemoissa. Liikuntaneuvosto kokoaa sivustolleen myös ajankohtaista uutisointia ja tapahtumia liikuntaa koskien.

Sivuston on tarkoitus olla vuorovaikutusta ja keskustelua herättävä liikuntaan liittyvä foorumi. Valtion liikuntaneuvosto pyrkii siis parempaan ja laajempaan tiedonvälitykseen ja vuorovaikutukselliseen työtapaan. Sivusto on pyritty rakentamaan sellaiseksi, että se olisi selkeä, asiantunteva ja visuaalisesti kiinnostava.

Sivuston yläpalkkien kautta saa perustiedot valtion liikuntaneuvostosta ja sen jaostoista, neuvoston uusista julkaisuista sekä tiedot liikuntaneuvoston kannanotoista ja lausunnoista. Omassa kohdassaan ovat myös yhteyshenkilöt, jota kautta voi myös lähettää palautetta ja viestejä. Sivustolla on oma osionsa ajankohtaisella liikuntapolitiikalla.

Valtion liikuntaneuvosto ottaa mielellään vastaan kommentteja ja palautetta, joita voi lähettää sihteeristölle: [minna.paajanen@minedu.fi](mailto:minna.paajanen@minedu.fi), [tiina.ahtiainen@minedu.fi](mailto:tiina.ahtiainen@minedu.fi) [kari.koivumaki@minedu.fi](mailto:kari.koivumaki@minedu.fi)

**HUOM!** Tiedot OKM:n liikuntatoimen avustushausta ovat edelleen OKM:n sivustolla [www.minedu.fi](http://www.minedu.fi) - kohdassa "Liikunta".

**Valtion liikuntaneuvosto** on opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntalaissa määritelty asiantuntijaelin, jonka tehtävänä on käsitellä liikunnan ja liikuntapolitiikan kannalta laajakantoisia ja periaatteellisesti tärkeitä asioita. Valtion liikuntaneuvosto seuraa liikunnan kehitystä, antaa lausuntoja liikuntamäärärahoista ja arvioi valtionhallinnon vaikutuksia liikunnan alueella. **TEKSTI KARI KOIVUMÄKI JA MINNA PAAJANEN**

## Seuraa tutkimusuutisia Soveli- etusivun ajankohtaisissa

Soveli julkaisee kotisivullaan liikunta- ja terveysaiheisia tutkimusuutisia, päälähteenä Duodecim. Loppukevään uutisotsikoita:

**Sydäntautiin sairastuneiden riskitekijöiden hoito ontuu** (uutinen 5.6.2012)

**Huono kunto on riski koko elämän** (30.5.2012)

**Intensiivinen liikunta saattaa pienentää psoriaasin riskiä** (28.5.2012)

**Terveet elämäntavat paras tapa ehkäistä aivoverenkiertohäiriötä** (15.5.2012)



## MENNEITÄ TAPAHTUMIA

### Suomalaiset aktiivisesti mukana eurooppalaisessa yhteistyössä

Joka toinen vuosi järjestettävä Euroopan soveltavan liikunnan kongressi EUCAPA pidettiin tänä vuonna 6.–8.5.2012

Irlannissa. Alan ammatilaisille ja tutkijoille tarkoitettu tapahtuma tarjosi monipuolisen kuvan soveltavasta liikunnasta. Suomesta saapui suurin delegaatio, noin 30 henkilöä. Kongressi rohkaisi jatkuvaan ja periksiantamattomaan työhön soveltavan liikunnan edistämisen hyväksi. Kun ihmiset kokoontuvat yhteen, aukeaa uusia näkökulmia ja yhteistyömahdollisuuksia niin valtakunnallisesti kuin kansainvälisestikin. Yhteistyössä on voimaa!

Seuraava EUCAPA järjestetään Madridissa 2014. Sitä ennen kokoonnutaan kansainvälisessä ISAPA-symposiumissa (International Symposium of Adapted Physical Activity) Istanbulissa 19.–23.7.2013. TEKSTI JA KUVAT VIRPI PENNANEN

Irlannin pääpuhujien ja kutsuvieraiden esitykset:  
[www.eucapa2012.eu](http://www.eucapa2012.eu)



1 Niina Mäkelä ohjasi TuplaKeppi-harjoittelusession EUCAPA-kongressissa. Mäkelä opiskelee fysioterapeutiksi SAMK:ssa. TuplaKeppi on uusi tapa käyttää kahta jumppakeppiä pariharjoittelussa ja jopa tanssissa. TuplaKeppi-harjoittelu lisää ja mahdollistaa erityistä tukea tarvitsevan henkilön fyysistä aktiivisuutta. Harjoittelu on zymbamaista iloisuutta, se on reipasta ja se lisää sosiaalisuutta. Idea on mainio idea ja edullinen toteuttaa. Helppo eriyttää ja soveltaa toimintakyvyn mukaan. Tässä ei korostu suorittaminen vaan yhdessä tekeminen. Mokailukin on sallittua.

2 Kansallispuiston aamulenkistä haettiin voimaa pitkiin seminaaripäiviin ja lenkit toimivat myös verkostoitumishetkinä.

3 Suunnistus oli tehty esteettömäksi Killarneyn kansallispuiston vehreissä maisemissa. Englannissa kehitettiin 1980-luvulla Trail-O, pääasiallisesti liikuntarajoitteisille tarkoitettu tarkkuussuunnistus. Tarkkuussuunnistus tarjoaa kevyttä liikuntaa ja vaativaa aivotyötä. Trail-O:ssa lyhyehkö (1–2,5 km) suunnistusrata on suunniteltu teitä ja polkuja sisältävään maastoon, jossa reitin voi kiertää pyörätuolilla ainakin työntäjän avustuksella. Radalla on kymmenkunta paikoiteltavaa rastia, jotka sijaitsevat 10–50 metrin etäisyydellä reitille pystytetystä paalusta. Paalulta näkyy 2–5 rastilippua, joista yksi on oikeassa kohdassa. Tässä suunnistusmuodossa eivät ratkaise fyysiset ominaisuudet tai nopeus, vaan taito valita oikea rastilippu 2–5 rastilipun ryhmästä.





## Tampereen Parkinson-yhdistys voitokkaana Parkiadeissa

Jo perinteeksi muodostuneet Parkinson-väen omat Parkiadit pidettiin Ruskeasuon palloiluhallissa Helsingissä 13.4.2012. Tapahtumaan osallistui reilu sata ihmistä ja kilpailulajeina olivat pelkkis ja pukka.

Pelkkis on tenniksestä luotu sovellus, jossa pehmeä ja kevyt pallo liikkuu tennispalloa hitaammin. Pelissä verkon korkeus on 100 cm ja kenttä sulkapallokentän rajaama alue. Pelkkistä pelataan tenniksen säännöin, lentopallon pistelaskulla.

### Pelkkiksen tulokset:

1. naisten 2-peli – Marjo-Leena Hottinen Turun Parkinson-yhdistys ry
2. miesten 2-peli – Töyssy Erkki Tampereen Parkinson-yhdistys ry, Valkeakosken kerhon uusi puheenjohtaja.
3. miesten 4-peli – Töyssy Erkki ja Kovanen Heikki Tampereen Parkinson-yhdistys ry
4. seka- 4 peli – Marjo-Leena Hottinen ja Seppo Maikola – Turun Parkinson yhdistys ry

Pukka on puolestaan bocciasta/petanquesta kehitetty sovellus. Pukka-joukkueessa on 3–4 pelaajaa, joista 1 voi olla Parkinsonin tautia sairastamaton. Pukkatarnaus ei sujunut täysin kommelluksitta, mutta lopulta voittajatkin saatiin selville: Hämeenlinna Parkinson-kerhosta tuli pukkamestari 2012.

Järjestelyvastuussa tänä vuonna oli Uudenmaan Parkinson -yhdistys ry Tikkurilan kerhon **Jouko Siltalan** johdolla. **TEKSTI JA KUVAT TINJA SAARELA**



Naisten Pelkkis-mestari Marjo-Leena Hottinen (oik.) edusti Turun Parkinson-yhdistystä.



Sinikka Järvinen (vas.) ja Marja-Liisa ”Marsa” Lehtonen Tampereen Parkinson-yhdistyksestä ovat napanneet väliinsä Seppo Maikolan Turun Parkinson-yhdistyksestä.



Jouko Siltala kirjasi ottelupöytäkirjoja.



Tampereen Parkinson-yhdistyksen Pelkkis-menestyjiä: Matti Lahti, Kalle Niemelä, Jukka Lehtonen, Erkki Töyssy ja Heikki Kovanen. Niemelä on tehnyt kaikkien pelaajien mailat ja Töyssy palkittiin vuoden 2012 Pelkkismestarina.



Sari Liikkanen

Numerolla 18 pelasi Mikko Siipola ylivieskalaisen Jokilaaksojen Tiimin joukkueessa. Hän osallitui turnaukseen ensimmäistä kertaa.

### MTKL:n Mestaruusturnauksen voitot Ylivieskaan ja Jyväskylään

Mielenterveyden keskusliiton Mestaruusturnaus pidettiin 19.–20.5.2012 Joensuu Areenalla. Valtakunnallinen turnaus kokosi mielenterveysalan joukkueet taistelemaan mestaruuksista jo yhdeksättä kertaa. Turnauksen lajeina olivat perinteiset salibandy ja lentopallo.

Mielenterveyden keskusliiton liikuntaväen suosiossa oleva Mestaruusturnaus kokosi jälleen runsain joukoin palloilunystäviä yhteen. Salibandyharrastesarjan turnaukseen osallistui 16 joukkuetta ja lentopalloturnaukseen 7 joukkuetta eri puolista Suomea. Salibandyharrastesarjaa ei tänä vuonna pelattu vähäisen osallistujamäärän takia.

Salibandyharrastesarjan kirkkain pokaali ja kiertopalkinto päätyivät jyväskyläläisen Kellon matkaan eikä joukkueen pelaajien riemulla ollut rajoja. Hopealle ponnisti viime vuonna neljänneksi sijoittunut Kellokosken Tuumi. Uusi tulokas, Auroran sairaalan joukkue Helsingistä pääsi heti mitalisijoituksille. He voittivat pronssiottelun Tampereen Pallo-Karhuja vastaan.

Lentopallomestaruuden puolestaan voitti Jokilaaksojen Tiimi. Hopealle tuli Jokilaaksojen Tiimi 1. Viime vuonna sijoituksen olivat päinvastoin. Pronssiottelussa olivat vastakkain Iisalmen Mielenterveystuki ry ja Alppila Kurusta. Ottelu päättyi Iisalmen hyväksi. **TEKSTI AINO HOKKANEN**

Ottelukohtaisiin tuloksiin voit tutustua [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi) > liikunta-sivuilla.

### Kepein askelin kesään kokosi noin 2000 ikääntynyttä liikkumaan

Kupittaan urheiluhallissa Turussa 15.5.2012 pidetty Kepein askelin kesään -tapahtuma onnistui usean toimijan yhteistyön tuloksena. SoveLin toiminnasta oli moni taho ja yksityishenkilö kiinnostunut, mutta SoveLi oli järjestönä vielä monelle uusi tuttavuus. SoveLin esittelypisteellä kävi noin 300 henkilöä ja yhteystietonsa jätti 100. Heidän kesken arvottiin SoveLin Liikunta sopii minulle t-paita, jonka voitti **Tessa Tammilinna**. Onnittelut Tessalle! Tapahtuman järjestivät: Lahjan Tytöt, Turun, Raision, Kaarinan, Paimion, Maskun ja Liedon kunnat, turkulaiset eläkeläisyhdistykset ja turkulaiset urheiluseurat. **TEKSTI JA KUVA VIRPI PENNANEN**



Eri yhdistykset olivat harjoitelleet kukin tahollaan samat senioritanssit (yläkuva). Yhteisesitys oli vaikuttava näky. Senioritapahtumassa oli ilahduttavasti kaikenikäisiä liikkujia.



## PARA-UUTISIA



Suomen Paralympiakomitea / Majju Torvinen

Toni Piispanen ehtii työn ohella harjoitella yleisurheilua huipputasolla. Lontoon paralympialaisissa Piispanen tähtäimessä on 100 metrin kelauksen kultamitali.

### Toni Piispanen murskasi pyörätuolikelauksen maailmanennätyksen

Espoon Tapion **Toni Piispanen** rikkoi toukokuussa Sveitsissä 100 metrin maailmanennätyksen liikuntavammaisten luokassa 51. Aiempi maailmanennätys parani hurjasti 0,55 sekuntilla. Piispanen kelasi tuloksen 21,12 kansainvälisissä Daniela Jutzelerin muistokilpailuissa Prattelnissa toukuussa. YLE uutisoi ennätyksestä kotisivuillaan.

**Leo-Pekka Tähti** teki samoissa kisoissa myötätuoli-ME:n. Tähti kilpailee luokassa 54, jossa kilpailijoilla toimivat käsien lisäksi vatsa- ja selkälihakset, kun taas Piispanen luokassa 51 kelataan pelkillä käsivoimilla. Viime vuoden MM-kilpailuissa Christchurchissa Toni Piispanen kelasi 100 metrillä hopeamitalin ja 200 metrillä pronssimitalin. Tulevissa Lontoon paralympiakisoissa (29.8.–9.9.2012) hän tähtää kultamitaliin.

Toni Piispanen edistää laaja-alaisesti myös muiden ihmisten soveltavaa liikuntaa ja vammaisurheilua. Hän työskentelee soveltavan liikunnan koordinaattorina Liikuntatieteellisessä Seurassa LTS:ssä ja monet tuntevat hänet esimerkiksi Eri-työliikuntaa kuntiin -hankkeiden yhteistyökumppanina.

TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI

### Para School Day huipentui Paralympiapäivään

Suomen Paralympiakomitea toteutti huhti-toukokuussa kuusi Fortum Para School Day -tapahtumaa ympäri Suomen. Koululaiset pääsivät päivän aikana tutustumaan erilaisiin vammaisurheilulajeihin. Kiertue järjestettiin nyt toista kertaa ja se huipentui Paralympiapäivään Helsingin Narinkkatorille 31.5.2012.

Paralympiapäivässä nähtiin ensimmäistä kertaa koululaiskisa, jossa nelihenket joukkueet kilpailivat bocciassa, kuulantyönnössä, jousiammunnassa, kelaussimulaattorissa ja koripallovies-tissä. Koululaiset olivat estradilla myös pyörätuolirugbyn haasteottelussa, jossa vantaalaisen Veromäen koulun kahdeksaluokkalaisista koottu joukkue kohtasi yhdeksäluokkalaisista kootun joukkueen.

Koululaiskisassakin mukana olevien lajien lisäksi Paralympiapäivässä pääsi kokeilemaan muun muassa ammuntaa, maalipalloa ja pöytätennistä.

Vuoden 2013 Fortum Para School Day -kiertueelle haku alkaa syksyllä heti paralympialaisten jälkeen. Kiertue järjestetään keväällä 2013.

Lisätietoja hakemisesta löydät elo-syyskuussa: [www.paraschoolday.fi](http://www.paraschoolday.fi)

Lähde ja lisätietoa esimerkiksi lähestyvistä Lontoon paralympialaisista: [www.paralympia.fi](http://www.paralympia.fi)



Suomen Paralympiakomitea

Koululaiset olivat estradilla Paralympiapäivässä pyörätuolirugbyn haasteottelussa, jossa vantaalaisen Veromäen koulun kahdeksaluokkalaisista koottu joukkue kohtasi yhdeksäluokkalaisten joukkueen.





## TULEVIA TAPAHTUMIA

### Tampereen Kirjastonpuiston avajaisissa 30.6. terveyttä ja toimintaa

Tampereen ydinkeskustassa järjestetään koko perheen tapahtuma 30.6.2012. Toiminnalliseen ja tapahtumia täynnä olevaan päivään mahtuu monipuolista ohjelmaa klo 11.15 alkaen. Keskustorin teltassa Kansallisen Allergiaohjelman projektipäällikkö **Kimmo Saarinen** luennoi aiheesta ”Luonnollisempi elämä – terveempi ihminen”?

Laikunlavalla ohjelma alkaa kello 14. Esiintymässä on Ammuu-orkesteri, Improvisaatioteatteri Snorkkeli ja **Anna Puu**. Hengitysliitto järjestää keuhkomittauksia ja perheliikuntaa. Puistoalueella voi Hengitysliiton ja Maailman tervein kansa 2015 -teltalla 300 ensimmäistä puhalttaa itselleen puuntaimen.

Kirjastonpuiston avajaisia ovat toteuttamassa mm. Hengitysliitto, Maailman tervein kansa 2015/ Pfizer, Aamulehti, Tampereen kaupungin kulttuuripalvelut ja puistotoimi, MLL Tampereen osasto, Tammerkosken Sillalla -tapahtuma. Tapahtuma on maksuton. **TEKSTI JANNE HAARALA**

### Mielenterveysväen kulttuuripäivät ja yleisurheilukisat Ylivieskassa elokuussa

Mielenterveyden keskusliiton liikuntatoimi ja kulttuuritoimi järjestävät Ylivieskassa yhdessä paikallisten mielenterveysyhdistysten kanssa Kulttuuripäivät ja yleisurheilukisat 24.–26.8.2012.

Tapahtumapaikkoina ovat Raudaskylän Kristillinen Opisto (Opistontie 4–6, Ylivieska) ja Liikuntapuiston kenttä (Salmiperäntie 2, Ylivieska). Ohjelmassa on työpajoja, tanssia, musiikkia, kuvataidetta, liikuntaa, hauskoja oheislajeja, kilpailuja, maittavaa ruokaa, hyviä ystäviä, uusia tuttavuuksia, vertaistukea... **LÄHDE: WWW.MTKL.FI**

### Hyvän mielen Parkinson-Golf haastaa hyväntekeväisyyteen elokuussa

Suomen Parkinson-liitto ry järjestää yhteistyössä Harjattula Golfin kanssa perinteisen

Parkinson Golf-tapahtuman 24.8.2012. Mukaan voi lähteä yksin tai joukkueesi kanssa pelaamaan tärkeän asian puolesta. Haastepallon voi vierittää myös yhteistyökumppaneille. Parkinson Golf 2012 -turnaus pelataan Harjattulan golf-kentällä Turun Kaksikerrassa. Parkinson Golf 2012 -tapahtumalla kerätään varoja Suomen Parkinson-liiton erityisliikuntatoimintaan.

Osallistumismaksu on 110 euroa/pelaaja yrityksiltä ja yksityishenkilöiltä 90 euroa/pelaaja. Hinta sisältää pelikierroksen, eväs- ja tarvikkekassin, tuolospalvelun, saunan sekä päivällisen. Ilmoittautumiset ja lisätiedot 1.8.2012 mennessä: **Päivi Niemi**, paivi.niemi@parkinson.fi ja puh. 040 534 2942.

**Lisää kansanterveysjärjestöjen liikuntatoimintaa ja -tapahtumia kalenterissa sivulla 19**

### Yyterissä liikutaan kesä- ja elokuussa sovelletusti vesillä ja luonnossa

Porin Yyterissä on jo mahdollisuus kokeilla ohjastusti sovellettua vesi- ja luontoliikuntaa. Tulossa: 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  
Lisätietoa: riikka.tupala@samk.fi tai puh. 044 710 3486 ja [www.samk.fi/esteettomyys](http://www.samk.fi/esteettomyys)

### Soveltavan liikunnan kursseja Liikuntakeskus Pajulahdessa

Liikuntakeskus Pajulahti tarjoaa uusia soveltavan liikunnan kursseja ja leirejä:

- ▶ Tarkkuuspelileiri 18.–21.6.2012
- ▶ Jonne Kempin erityisfudisleiri 14.–16.7.2012
- ▶ Liikutaan ja kokkaillaan luonnossa 27.–29.8.2012
- ▶ Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoittajan peruskurssi 9.8.–15.10.2012

Kurssien tarkemmat kuvaukset löytyvät osoitteesta: [www.pajulahti.com/soveltava-liikunta/](http://www.pajulahti.com/soveltava-liikunta/)



## TOIMINNANJOHTAJALTA

### Liikuntatoiminta ei hiljene kesälläkään

Kun koululaiset ja opettajat siirtyvät kesälomille, kirmaavat lapset leireille harrastusten pariin.

Liikuntatoiminta lisääntyy sekä lasten että aikuisten arjessa.

Loma antaa hyvät mahdollisuudet osallistua sekä omaehtoiseen että

järjestettyyn liikuntaan. Soveltavan liikunnan tapahtumia järjestetään usealla paikkakunnalla näkyvästi. SoveLi-infosta voi bongata itselle sopivia lajeja ja paikkoja yhden päivän tapahtumista viikon mittaisiin leireihin ja kursseihin.

Liikunnan kentällä on tapahtumassa suuria uudistuksia. SLU:n kevätkokouksessa 12.6.2012 päätettiin SLU:n, Nuoren Suomen ja Kuntoliikuntaliiton yhdistymisestä. Tiedotustilaisuudessa 22.5. SLU:n pääsihteeri **Teemu Japiss** kertoi, että uuden perustettavan järjestön toiminta-ajatuksena on edistää laajempaa liikuntakulttuuria arjen liikunnasta kilpaurheiluun asti. Vaikutuksena tulisi näkyä laadukkaana liikunnan lisääntyminen paikallisella tasolla. Uusi järjestö lupaa mm. parempia tukipalveluja, aluetoiminnan täsmentymistä, osaamisyksiköitä yhteistyössä jäsenjärjestöjen kanssa sekä yhteistä tekemistä ja me-hengen nostamista.

Mielenkiinnolla SoveLi on soveltavan liikunnan toimijana mukana tukemassa sitä osaamista ja yhteistyötä, jolla varmistetaan kaikille tasavertaiset mahdollisuudet liikkumiseen.

TEKSTI REETTA KETTUNEN



Reetta Kettunen

### SoveLi-tiimi

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

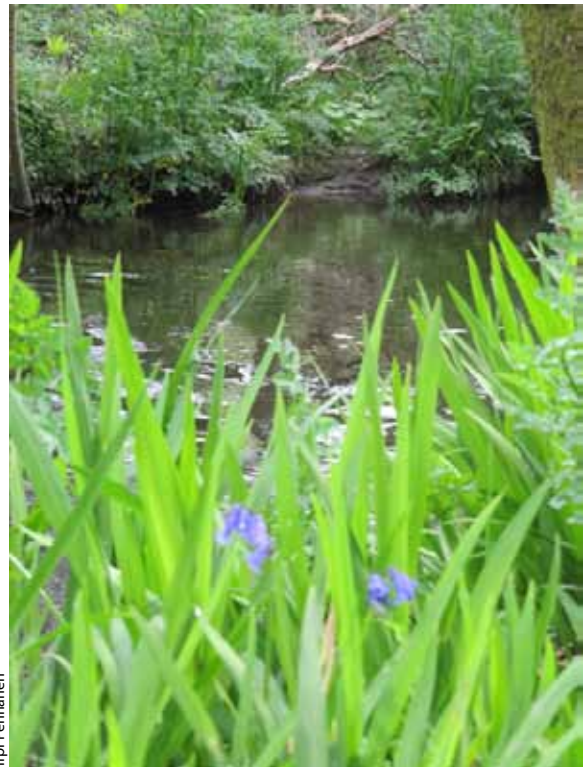
**Heidi Hölsömäki** • tiedottaja  
Puh. 050 544 1028, toimitus@soveli.fi

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

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

SoveLin toimisto on kesätauolla eli kiinni heinäkuun viikot 26–27.

### Liikunnallista ja leppoisaa kesää kullekin kesälaitumillaan!



Virpi Pennanen



## KALENTERI

### Kansanterveysjärjestöjen liikuntaa ja tapahtumia 2012

Ohessa on poimintoja SoveLin jäsenjärjestöjen tämän vuoden liikuntatoiminnasta.

**HUOM:** Liittojen paikallisyhdistykset ja kerhot vastaavat paikallisista liikuntaryhmistä ja -toiminnasta. Ota yhteyttä yhdistykseen tai kunnan liikuntatoimeen ja kysy lisää!

#### Aivoliitto

- ▶ Boccia-mestaruuskisat 11/2012
- ▶ Ryhmävoimaa! -terveysliikunta-hanke 2010–2012: Pori, Vaasa, Mikkeli, Ranua ja Seinäjoki

#### Allergia- ja astmaliitto

- ▶ Cityliikkuja – Terveyttä luonnosta ja liikunnasta -hankkeen kaikille avoimet tapahtumat Kuopio, Tampere, Seinäjoki, Helsinki, Oulu:  
[www.allergia.fi/ajankohtaista/cityliikkuja/](http://www.allergia.fi/ajankohtaista/cityliikkuja/)

#### Epilepsialiitto

- ▶ 9.6. Epilepsiyhdistysten Kesäkisat, Tampere
- ▶ 13.–16.9. Ruskaretki – liikunnallinen viikonloppu Lapissa

#### Hengitysliitto

- ▶ 14.11. Keuhkohtaumapäivä
- ▶ Keuhkot pihalle- ja Liikkujan Apteekki -yhteistyöhankkeiden kautta säännöllisiä liikuntaryhmiä, -tapahtumia, -leirejä ja -koulutuksia
- ▶ 28.10. Lisää aikaa liikunnalle -kampanja teemalla äänestä jaloilla!

#### Lihastautiliitto

- ▶ 2.8. Alueellinen kesä-/virkistyspäivä, Anttolanhovi Mikkeli
- ▶ Vko 42 Valtakunnallinen lihas-tautiviikko, paikallistapahtumia
- ▶ Sähköpyörätuolisalibandy: SM- ja Finlandia-sarjat käyntiin
- ▶ Sähköpyörätuolijalkapallon promootiotilaisuuksia

#### Suomen CP-liitto

- ▶ Laskettelupäivä yhteistyössä Malikkeen kanssa
- ▶ Lasten ja nuorten kansainvälinen liikuntaleiri Haaga-Helia ammattikorkeakoulun kanssa
- ▶ Elämyksellinen talvipäivä Kajaanissa
- ▶ Bocciakilpailut ja bocciakoulutusta
- ▶ Syysliikuntapäivä
- ▶ Keilausturnaus
- ▶ Liikuntavastaavien koulutus- ja kehittämispäivät kahdesti vuodessa

#### Suomen Diabetesliitto

- ▶ Kaksi räätälöityä Liikkeelle-jatkokoulutusta diabetesyhdistysten liikuntavastaaville syksyllä
- ▶ Valtakunnallinen keilausturnaus syksyllä

#### Mielenterveyden keskusliitto

- ▶ 25.8. Yleisurheilumestaruuskilpailut, Ylivieska
- ▶ Kaiken Maailman Tuolijumppaa -koulutukset paikallisyhdistyksissä

#### Suomen Mielenterveysseura

- ▶ Mukana liikuntatapahtumissa: Ikäihmisten Rollaattorimarssit, Sykettä syksyyn -ikäihmisten tapahtuma, perheliikuntatapahtumia mielenterveysseuroissa
- ▶ Hyvinvointitreenit® -ryhmiä sekä ikäihmisille että yli 40-vuotiaille vähän liikkuville noin 20 paikkakunnalla

#### Suomen MS-liitto

- ▶ 30.5. Maailman MS-päivä
- ▶ Liikuntavastaavien alueelliset koulutuspäivät

#### Suomen Nivelyhdistys

- ▶ Lähes 50 paikallisella toimintaryhmällä liikuntaa, useilla paikkakunnilla vakituiset vuorot

#### Suomen Parkinson-liitto

- ▶ Kilpailutoimintaa, kuten pukka/boccia, keilaus, mölkky
- ▶ Jäsenistölle koulutusta, ohjausta ja liikuntatapahtumia tarvelähtöisesti.
- ▶ Yhdistysten Liikuntavastaaville oma koulutus 11.–12.6.2012, Kangasniemi
- ▶ Ryhmävoimaa! -terveysliikunta-hanke 2010–2012: Pori, Vaasa, Mikkeli, Ranua ja Seinäjoki



#### Psoriasisliitto

- ▶ 4.–7.9. Liikuntapainotteinen seniorikurssi, Ylihärmä
- ▶ 28.–30.9. Lasten liikunta-painotteinen perhekurssi, Nastola
- ▶ 29.10. Maailman psoriasispäivä

#### Suomen Reumaliitto

- ▶ 12.10. Kansainvälinen Reumapäivä ja reumaviikko (vko 41)
- ▶ Ideapäiväkoulutukset: reuma- ja tulesliikunnan ideapäivä sekä vesiliikunnan ideapäivä
- ▶ Tanssi tavallasi -koulutukset
- ▶ Uusi hanke: Veshumppaa porukalla

#### Suomen Selkäliitto

- ▶ 16.10. Maailman Selkäpäivä

#### Suomen Sydänliitto

- ▶ 29.9. Maailman sydänpäivä, paikallisia liikuntatapahtumia
- ▶ Sydän golf -kilpailu
- ▶ 11.10. Sydänpotilaan liikuntakoulutus, Helsinki

Ota yhteyttä järjestöjen liikunnan yhteyshenkilöihin ja kysy lisää!

Jäsenten liikuntatoimintaa esitellään kootusti nettisivulla: [www.soveli.fi/tule-liikkumaan](http://www.soveli.fi/tule-liikkumaan)

## SOVELIN MENOKALENTERI

#### Kesäkuu 2012

- 7.–8.6. SoveLin järjestöpäivät, Hki-Tallinna-Hki
- 11.6. SOSTEn aluekierros seminaari, Turku
- 12.6. SLU:n kevätkokous, Helsinki
- 12.6. Pirkanmaan terveyde edistämisen verkoston seminaari, Tampere
- 12.–14.6. SoveLi-tiimin kehittämis- ja tyhy-päivät
- 19.6. Soveltavan liikunnan seutufoorumi, Turku
- 20.6. SoveLin viestintätyöryhmän kokous, Tampere

**SoveLin toimisto on kiinni viikot 26–28.**

#### Elokuu

- 16.8 Liiku terveemmäksi työryhmä/Hki
- 20.8 Anne Taulu palaa töihin
- 24.8. SoveLi-lehden toimitusneuvosto, Tre

#### Syyskuu

- 1.9. Liiku terveemmäksi -perheliikuntapäivä
- 7.9. Koulutustyöryhmän kokous
- 18.9. Liiku terveemmäksi -neuvottelukunta
- 24.–26.9. SLU:n ja OKM:n valtakunnalliset järjestöpäivät, Hki-Tukholma-Hki
- 25.–26.9. Valtakunnalliset terveysliikuntapäivät, UKK-instituutti

#### Lokakuu

- 3.–4.10. Sykkivä sydän, aktiiviset aivot – liikunta ja valtimoterveys. Valtakunnalliset terveysliikuntapäivät UKK-instituutti, Tampere
- 4.10. Erityisliikunnan viestintäkokous

#### Marraskuu

- 7.–8.11. Liikuntalääketieteen päivät Helsinki
- 15.11. KKI-ohjelma Hyvinvoiva kunta - arkiliikunnan olosuhdeseminaari Paasitorni
- 22.11. SoveLin järjestöpäivä ja syyskokous
- 23.11. ITE-juhlaseminaari, Kuntatalo Hki
- 30.11.-2.12. SoveLin Liikkeelle-kouluttajapäivät

#### Joulukuu

- SoveLin hallituksen kokous
- 12.12. Koulutustyöryhmän kokous

## SoveLin toimituksen aineistopäivät

	Aineistopäivä	Jakelu
SoveLi-info 4/12	ma 20.8.	to 23.8.
SoveLi-info 5/12	ma 17.9.	to 20.9.
<b>SoveLi-lehti 2/12</b>	<b>ke 9.10.</b>	<b>ke 7.11. alk.</b>
SoveLi-info 6/12	ma 26.11.	to 29.11.

SoveLi-infon ja lehtien arkisto on osoitteessa: [www.soveli.fi/julkaisut](http://www.soveli.fi/julkaisut)

Lehteä ja uutiskirjettä voi myös lukea verkossa: [www.issuu.com/soveli](http://www.issuu.com/soveli)



### 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 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