



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY

SoveLi-info

1/2013

SOVELI 20 VUOTTA

Liiku terveemmäksi soveltaen

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

SoveLin 20-vuotisjuhlavuoden ensimmäinen SoveLi-info tuo sinulle iloisen tervehdyksen ja ilahduttaa monin liikunta uutisin. Vuosi 2013 tulee olemaan täynnä soveltavan liikunnan tapahtumia - juhlimehan SoveLin 20-vuotisjuhlaa teemalla "Liiku terveemmäksi soveltaen".

Kuten jo aiemmin on käynyt ilmi, juhlii SoveLi 20. toimintavuottaan toimien Liiku terveemmäksi -vuoden vastuutahona. Move for Health (Liiku Terveemmäksi) on Maailman terveysjärjestö WHO:n lanseeraama kansainvälinen hanke, jonka tavoitteena on edistää liikuntaa osana terveellisiä elintapoja ja saada kaikki liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. Kampanjan ilmentymänä kymmenet maailman maat Suomen lisäksi viettävät vuosittain Liiku terveemmäksi -päivää.

Suomessa päivää vietetään perjantaina 10.5. teemalla "Liiku terveemmäksi soveltaen", joka on samalla myös juhlavuotemme toiminnallinen pää-tapahtuma. Juhlavuosi huipentuu 28.11. järjestettävään juhlaseminaariin Säätösalissa, jossa luodaan katsaus soveltavaan liikuntaan tieteen, tutkimuksen, liikuntapolitiikan sekä käytännön liikuntatyön ja sen kehittämisen näkökulmasta.

Juhlavuotta juhlistaa entisestään se, että tasavallan presidentti Sauli Niinistö toimii SoveLin 20-vuotisjuhlavuoden ja Liiku terveemmäksi soveltaen suojelijana.

Olethan rohkeasti yhteydessä meihin SoveLilaisiin – olemme sinua varten kehittämässä liikuntaa ja liikunnan edellytyksiä.

Hyvää alkanutta SoveLin 20-vuotisjuhlavuotta toivottaen!

Anne Taulu,
toiminnanjohtaja,
Soveltava Liikunta SoveLi ry



© Tasavallan presidentin kanslia

Tasavallan presidentti Sauli Niinistö toimii SoveLi 20 vuotta - Liiku terveemmäksi soveltaen -juhlavuoden suojelijana.



Kiitoksen saivat kukkien muodossa kirjaa koonneet! Kuvassa vasemmalta oikealla Tinja Saarela, Eija Hiitti, Merja Jämsäläinen, Marjo Suominen, Riitta Nissilä, Marja-Liisa Lehtonen, Sirkka Rätty, Antti Rusi ja Kaisa Mattila.

JUHLAVUOSI TÄYDESSÄ VAUHDISSA!

SoveLin juhlavuosi käynnistettiin 26.1. Vierumäellä

SoveLin juhlavuosi käynnistyi Vierumäen Urheilupuistolla 26.1.2013 eteläisen Suomen koulutuspäivillä. Päivän yhteydessä julkaistiin Liikkeelle liikuntavastaavan –käsikirja. Julkistamisen yhteydessä kukitettiin paikalla olleet kirjaprojektiin osallistuneet: Turun yhdistystyöryhmästä Riitta Nissilä, Merja Jämsäläinen ja Marjo Suominen, kirjassa esiintyvät liikuntavastaavat: Sirkka Rätty, Kaisa Mattila, Marja-Liisa Lehtonen, Antti Rusi ja Riitta Nissilä sekä kirjatyöryhmästä Tutun liikuntapalvelukeskuksen Eija Hiitti.

Koulutuspäivien osallistajat pääsivät tutustumaan kirjaan tuoreeltaan teemalla ”Lisää laatua liikuntaan”. Koulutuspäivä tarjosi näkökulmia yhdistysliikuntaan ja mahdollisuuden tavata toisia liikuttajia. Sovellettuun 7-otteluun tutustuttiin Vierumäen liikunnanohjaajaopiskelijoiden johdolla. Otteluun oli koottu yhdistysjärjestöjen helposti toteutettavia lajikokeiluja, joissa sai käyttää myös eri aisteja.

TEKSTI: TINJA SAARELA

”Yhteenvetona päivästä todettiin ”Tehdään soveltavaa liikuntaa näkyväksi yhdessä hyödyntäen käsikirjaa ja juhlavuoden tapahtumia.”

JUHLAVUODEN PÄÄTAPAHTUMAT

- 26.1. Juhlavuoden avaus: Liiku terveemmäksi soveltaen – alueellinen koulutus, Vierumäki
- 5.2. Liiku terveemmäksi -neuvottelukunnan kokous
- 14.2. SoveLi-treffit, Turku
- 14.–15.3. Kohtaamisia KKI-päivillä, Turku
- 10.5. Liiku terveemmäksi -päivä, koko Suomi, ilmoittaudu mukaan!
- 18.5. Likkojen Lenkki, Tampere
- 25.5. Likkojen Lenkki, Jyväskylä
- 10.8. Likkojen Lenkki, Oulu
- 13.6. Kiitosten aika
- 19.–23.7. Kansainvälisiä kohtaamisia ISAPA:ssa, Istanbul, Turkki
- 7.9. Liiku terveemmäksi soveltaen – alueellinen koulutus, Rovaniemi
- 7.–9.11. Kohtaamisia Liikuntamaassa, Tampere
- 28.11. Liiku terveemmäksi soveltaen – SoveLi 20 vuotta -juhlaseminaari, Helsinki
- 13.12. Kiitos juhlavuoteen osallistuneille

LIIKUNTAPOLITIikka

Juha Rehula Valon hallituksen johtovuoroon

Valon ensimmäisenä toimintakautena 2012-2013 puheenjohtajuudesta vastaavat perustajajärjestöjen johtajat vuoron perään. Nuoren Suomen Petteri Kilpisen puolivuotiskauden jälkeen Juha Rehula johtaa hallitustyötä kesäkuun loppuun, josta Timo Laitinen jatkaa. Rehula pitää kauttaan erittäin tärkeänä järjestön tulevaisuuden kannalta.

Kevään aikana Valo tulee päättämään säännöistä ja organisaatiosta sekä vahvistamaan toiminta- ja taloussuunnitelmansa.

– Jo näistä tärkeistä päätöksistä johtuen tuleva kevät on erittäin tärkeä Valolle. Meidän on pystyttävä

2 SoveLi-info 1/2013



hankkimaan vahva luottamus ja jäsenkunta toiminnallemme, sanoo Rehula.

LÄHDE JA LISÄTIETOA: WWW.VALO.FI

Valo kutsuu kaikki liikuntajärjestöt toteuttamaan yhdessä Valon strategian valintoja

Valo ry haluaa kaikkien liikuntajärjestöjen ottavan kantaa Valon strategiaan ja kertovan näkemyksensä siitä, haluaako olla mukana toteuttamassa yhteisiä valintoja, mitä niistä haluaa olla mukana toteuttamassa ja miten.

Samaan aikaan on valmisteltu Valon sääntöjä, ja Valo ry haluaa kuulla näkemykset myös sääntöesityksestä. Säännöistä on tarkoitus päättää maaliskuussa 2013. Liittyminen Valon jäseneksi alkaa tämän jälkeen.

Valo ry toivoo, että kommentoinnin pohjaksi strategia valintoja sekä sääntöesitystä käsitellään myös järjestöjen hallituksissa. Aikaa strategian ja sääntöjen kommentointiin on 28.2.2013 saakka.

LÄHDE JA LISÄTIETOA: WWW.VALO.FI

SoveLi jo käsitellyt strategia valintoja ja sääntöesitystä hallituksessaan ja lausunut niistä Valo ry:lle

SoveLin hallitus on hyväksynyt hallituksen 1/2013 kokouksessa 29.1. SoveLin lausunnon Valo ry:n strategiasta ja säännöistä. SoveLi haluaa jatkossakin olla Valo ry:n jäsenenä ja olla toteuttamassa strategia valintoja: arvostusta ja resursseja sekä liikunnallista elämäntapaa.

LISÄTIETOA SOVELIN LINJAUKSISTA JA LAUSUNNOSTA: SOVELIN TOIMINNANJOHTAJA ANNE TAULU, ANNE.TAULU@SOVELI.FI, PUH: 040 511 5941

Seuratukia kohdennetaan lisää vähävaraisille

Kulttuuri- ja urheiluministeri Paavo Arhinmäen keskeisiä liikuntapoliittisia tavoitteita on taata jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus liikuntaharrastukseen urheiluseurassa. Liikunnan määrärahoja tullaan suuntaamaan entistä enemmän ruohon-

juuritason toimintaan. Siksi seuratuon rahoitusta tullaan kasvattamaan ensi vuonna 2,3 miljoonalla vuoden 2012 budjettiin nähden.

Seuratuki on tarkoitettu urheilu- ja liikuntaseurojen perustoiminnan kehittämiseen. Seuratuon avulla vahvistetaan seuratoiminnan laatua, kehitetään, uudistetaan ja laadunnetaan perustoimintaa, sekä mahdollistetaan liikunnan harrastaminen taloudellisesti erityisesti lapsille ja nuorille. Seuratuon avulla vahvistetaan yhteisöllisyyttä ja tuetaan seurojen tekemää vapaaehtoistyötä. Seuratuon avulla halutaan edistää monimuotoisen liikunnan kansalaistoiminnan toteutumista.

- Lasten ja nuorten liikunnan harrastuskustannukset ovat nousseet viimeisen kymmenen vuoden aikana huolestuttavan paljon. Jo lähes kolmannes perheistä ilmoittaa, että maksut ovat esteenä lasten harrastamiselle. Seuratuki tulee olemaan yksi järjestelmistä, jotka ohjaavat seuroja, niissä toimivia ihmisiä ja heidän kanssaan yhteistyötä tekeviä kuntia, järjestöjä ja yrityksiä laskemaan kustannuksia, jotta kaikilla on mahdollisuus osallistua, sanoi kulttuuri- ja urheiluministeri Paavo Arhinmäki.

Arhinmäen mukaan seuratuon avulla voidaan alen- ta osallistumismaksuja lasten ja nuorten liikunnassa sekä lisätä lasten ja nuorten harrastajamääriä ja -ryhmiä seuroissa.

Seuratuon tavoitteena on mahdollistaa liikunnan harrastaminen kaikille lapsille ja nuorille sekä edistää liikunnallisen elämäntavan omaksumista ohjatun seuratoiminnan kautta. Seuratuon avulla voidaan edistää koko perheen liikkumista. Vanhemmat ovat lapsen tärkeimpiä roolimalleja liikuntaan suhtautumisessa ja liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Perheliikunta voi tavoittaa myös liian vähän liikkuvia ollessaan matalan kynnyksen toimintaa.

Tuen avulla voidaan mahdollistaa syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten harrastaminen urheiluseurassa sekä pitää nuoret liikuntaharrastuksen parissa urheilijoina, liikkujina tai seuratoimijoina kehittämällä toimintaa nuorten ideoilla. Seuratuki voi entisestään vahvistaa yhteisöllisyyttä ja vapaaehtoistoiminnan merkitystä, sekä lisätä

3 SoveLi-info 1/2013



osaamista. Seuratukea voi hakea kokopäiväisen tai osa-aikaisen työntekijän palkkaukseen. Palkkatuki mahdollistaa vaikka nuoren kesätyöllistämisen.

Seuratuen jakaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Tarkemmat hakuohjeet, kriteerit ja lomakkeet on julkaistu ministeriön verkkosivuilla tammikuussa. Haku on aukennut helmikuussa ja päättyy 15.3.2013. Vuonna 2013 seuratukea myönnetään 3 850 000 euroa, mikäli eduskunta hyväksyy ensi vuoden talousarvioesityksen.

Lisätietoja: ylitarkastaja Sari Virta, puh. 0295 3 30377

www.minedu.fi, www.seuratuki.fi

LÄHDE: [HTTP://WWW.MINEDU.FI/OPM/TIEDOTTEET/2012/12/ARHINMAKI_SEURATUKI.HTML?LANG=FI](http://www.minedu.fi/OPM/TIEDOTTEET/2012/12/ARHINMAKI_SEURATUKI.HTML?LANG=FI)

Liikuntajärjestöille reilut 38 miljoonaa euroa

Kulttuuri- ja urheiluministeri Paavo Arhinmäki on myöntänyt vuoden 2013 valtionavustukset valtakunnallisille liikuntajärjestöille. Toimintaa tuetaan veikkausvoittovaroista yhteensä 38,08 miljoonalla eurolla. Avustusta sai 119 järjestöä.

Meneillään on rakenneuudistus, jossa rahaa siirretään hallinnosta ruohonjuuritasolle. Suoran seuratuksen kasvattamisen sekä huippu-urheilun muutoksen toimenpiteiden kuten urheiluakatemioiden rahoituksen lisäämisen seurauksena järjestöjen saama tuki laskee viime vuodesta 4 340 000 eurolla. Lajiliittojen saama tuki pysyy ennallaan, kun taas muiden liikuntajärjestöjen tuki vähenee 20,5 prosenttia.

- Avustamisessa painopiste on suorassa seuratuessa, jonka tavoitteena on laskea liikunnan harrastamisen kustannuksia. Tänä vuonna vain muutamien järjestöjen avustuksiin tehtiin muutoksia. Syynä on se, että olemme ministeriössä keränneet systemaattisesti tietoa järjestöistä ja tuleamme vielä tämän vuoden aikana uudistamaan kriteerit, joilla kaikkien järjestöjen avustustaso arvioidaan uudelleen vuoden 2014 avustuksia jaettaessa, ministeri Arhinmäki toteaa.

Erityisliikunnan rahoitus:
Epilepsialiitto ry

14 000 €

Hengitysliitto Heli ry	46 000 €
Mielenterveyden Keskusliitto ry	79 000 €
Soveltava Liikunta SoveLi ry	200 000 €
Suomen CP-liitto ry	50 000 €
Suomen MS-liitto ry	46 000 €
Suomen Parkinson-liitto ry	18 000 €
Suomen Reumaliitto ry	46 000 €
Suomen Sydänliitto ry	46 000 €

Muut:
Suomen Kuurojen Urheiluliitto ry 345 000 €
Suomen Vammaisurheilu ja liikunta VAU ry 1 525 000 €

Lisätietoja: ylitarkastaja Hannu Tolonen (OKM) puh., 040 545 3302, erityisavustaja Jussi Saramo (OKM), puh. 041 503 4000

Myönnetty avustukset löytyvät osoitteesta: http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/avustukset/Liikuntajrjstxjen_toiminta-avustukset?lang=fi

LIIKUNTAPOLITIIKAN KOONTI: ANNE TAULU

TUTKIMUSUUTISIA

Liikuntalain vaikutusten selvitys SoveLin jäsenjärjestöihin on käynnistynyt

SoveLi ja LIKES eivät saaneet Opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntayksiköltä sektoritutkimusrahoitusta. Tästä huolimatta SoveLi käynnistää tiiviin selvitysyhteistyön Liikunnan ja kansanterveystyön tutkimuslaitoksen LIKESin kanssa. Selvitys liittyy liikuntalain uudistamiseen ja uudistuksen valmistelyöhön. Alkava yhteistyö on merkittävä yhteistyönsävyys koko järjestökentälle ja olemme todella iloisia siitä, että LIKESin johtaja Eino Havas näkee selvityksen niin merkittävänä, että yhteisö mahdollistuu. Selvityksen tuloksista tullaan raportoimaan toukokuun lopussa.

LISÄTIETOA SELVITYKSESTÄ: SOVELIN TOIMINNANJOHTAJA ANNE TAULU, ANNE.TAULU@SOVELI.FI, PUH: 040 511 5941



AVUSTUKSET JA HAKUOHJEET

Järjestöjen ja paikallisyhdistysten toimintaan voi hakea taloudellista tukea

Liikuntatoimintaan on mahdollista saada taloudellista tukea eri tahoilta.

Apua ja konsultaatiopalveluja saat eri rahoitusten hakemiseen SoveLi:stä soveltavan liikunnan asiantuntijalta, Virpi Pennaselta, puh: 040 551 4468.

Seuratoiminnan kehittämistuki 2013-2015

Seuratuki on tarkoitettu urheilu- ja liikuntaseurojen perustoiminnan kehittämiseen. Seuratuen avulla vahvistetaan seuratoiminnan laatua, kehitetään ja uudistetaan perustoimintaa, sekä mahdollistetaan liikunnan harrastaminen taloudellisesti erityisesti lapsille ja nuorille. Seuratuen avulla vahvistetaan yhteisöllisyyttä ja tuetaan seurojen tekemää vapaaehtoistyötä. Seuratuen avulla edistetään monimuotoisen liikunnan kansalaistoiminnan toteutumista. Seuratukea voi hakea kokopäiväisen tai osa-aikaisen työntekijän palkkaukseen. Palkkatuki mahdollistaa vaikka nuoren kesätyöllistämisen.

Vuoden 2013 haku on alkanut ja päättyy 15.3.2013!

HUOM! Infotilaisuus järjestetään Valo-talolla 4.2. klo 13-15 (Radiokatu 20., 2. krs, salit 2-3).

4.2. Seuratuen keskustelu- ja infotilaisuutta on mahdollista seurata reaaliaikaisesti myös internetin välityksellä.

Linkki nettilähteykseen ilmestyy Seuratuen nettisivuille www.seuratuki.fi ma klo 13 mennessä. Mahdollisia kysymyksiä ja kommentteja voi lähettää sekä etukäteen että myös reaaliaikaisesti tilaisuuden aikana.

Lisätiedot: <http://www.seuratuki.fi/>,
<http://www.okm.fi/OPM/Avustukset/Liikunta?lang=fi>

Lasten ja nuorten liikunnan paikallinen kehittäminen ja Liikkuva koulu -ohjelma

Kehittämisyhteistyön painopisteenä vuonna 2013 ovat koulupäivän monipuoliseen liikunnallistamiseen kohdistuvat hankkeet.

Hakuaika päättyy 28.2.2013.

Lasten ja nuorten liikunnan paikalliset kehittämisavustukset ja Liikkuva koulu -ohjelman hankkeet ovat haettavissa elinkeino-, liikenne- ja ympäristö- (ELY) keskuksista.

Avustuksia myönnetään kehittämishankkeiden toteuttajille, joita voivat olla kunnat, kuntayhtymät, järjestöt ja yhteisöt. Avustuksia ei myönnetä kouluille, rekisteröitymättömille yhteisöille, yksityisille henkilöille eikä voittoa tavoitteleville yhteisöille. Painopisteenä lasten ja nuorten liikunnan kehittämisyhteistyön jaettavissa ovat vuonna 2013 koulupäivän monipuoliseen liikunnallistamiseen kohdistuvat hankkeet. Muita sisällöllisiä painopisteitä ovat omatoimisen arkiliikunnan edistäminen, toimintakulttuurin liikunnallistaminen varhaiskasvatuksessa, vanhempien ja perheiden tukeminen lasten liikunnallisen elämäntavan muodostumisessa sekä lasten ja nuorten osallisuuden huomioiminen ja korostaminen kaikessa liikkumiseen aktivoivan toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Avustukset ovat haettavissa 28.2.2013 mennessä siitä elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksesta, jonka toiminta-alueella hanke sijaitsee.

Tilaa SoveLi-Info

- Uutiskirje SoveLi-info ilmestyy ensi vuonna 4 kertaa sisältäen 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 viikolla 11 ja siihen tulevien aineistojen on oltava perillä 1.3.2013 mennessä.
- Tekstejä saa lainata lähteen mainiten.



Valtakunnalliseen Liikkuva koulu -ohjelmaan vuosiksi 2012-15 valitut 17 hanketta hakevat lukuvuoden 2013-14 avustusta erillisen Liikkuva koulu -hakumenettelyn kautta. Lisätietoja antaa Liikkuva koulu -ohjelman ohjelmajohtaja Antti Blom (etunimi.sukunimi@oph.fi).

Hakuohjeet ja -lomake löytyvät osoitteesta: http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/avustukset/lasten_ja_nuorten_liikunnan_kehittamisavustukset.html?lang=fi

KKI-ohjelman hanketukihaku

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma jakaa kaksi kertaa vuodessa taloudellista tukea paikallisille toimijoille. Hanketukihaku on avoin kaikille rekisteröidyille yhteisöille. Hanke voi saada avustusta vain kerran vuodessa eli joka toisella hakukierroksella.

Haku aika päättyy 31.3.2013 ja 30.9.2013.

Haettaessa tukea 31.3. mennessä, päätökset postitetaan hakijoille kesäkuussa. Tuki on käytettävä vuoden loppuun mennessä.

Haettaessa tukea 30.9. mennessä, päätökset postitetaan hakijoille viimeistään tammikuussa. Tuki on käytettävä seuraavan vuoden marraskuun loppuun mennessä.

Kunnossa kaiken ikää -ohjelman paikallishankkeita on vuosien mittaan syntynyt eri puolille Suomea yli 1 000. Hankkeiden tavoitteena on madaltaa aikuisväestön kynnyksiä liikuntaharrastuksen aloittamiseen tarjoamalla heille esimerkiksi säännöllistä, ohjattua ryhmäliikuntaa, eri lajien starttikursseja tai ohjaajien koulutusta.

Taloudellista tukea myönnetään hankkeille, jotka parhaiten täyttävät seuraavat kriteerit: Hanke aktivoi liikkumaan aikuisväestöä, joka liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Hankkeella on toimintamalli, joka houkuttelee ei lainkaan tai vähän liikkuvia ihmisiä liikunnallisen elämäntavan alkuun. Hanketta järjestävät useat eri tahot, joille kohderyhmän aktivoiminen liikkumaan on yhteinen tavoite. Hankkeen hakema avustus on korkeintaan puolet kokonaiskuluista. Tukea ei myönnetä mittaviin välinehankin-

toihin, matkakorvauksiin eikä yksittäisten tapahtumien järjestämiseen. KKI-ohjelma voi myöntää avustusta myös sellaisille hankkeille, jotka tukevat KKI-toiminnan aloittamista ja tavoitteita.

LIIKKUJILLE

Espoossa sijaitsevaan Nuuksion kansallispuistoon avataan keväällä 2013 kaksi uutta luontoreittiä, joista toinen on esteetön. Maahisenkierros-nimisen esteettömän reitin pituus on kaksi kilometriä ja sen varrelle rakennetaan levähdyspaikkoja, pöytäpenkkejä ja näköalatasanne. Reitit toteuttaa Metsähallitus. Lisätietoja luontoon.fi -sivustolta osoitteesta <http://www.luontoon.fi/ajankohtaista/uutiset/Sivut/UusialuontopolkujaHaltianlahimaastoon.aspx>
Lähde: Esteettömyystiedote 4/2012 / Invalidiliiton ESKE Esteettömyyskeskus

Kansainvälinen vesi- ja luontoliikuntatapahtuma Yyterissä 15.-18.8.2013

Innoke-hanke, Malike ja VAU yhdessä järjestävät kansainvälisen vesi- ja luontoliikuntatapahtuman Yyterissä elokuussa 2013. Tapahtuma on kohdennettu aihealueen parissa työskenteleville/toimiville henkilöille sekä kaikille kiinnostuneille (toimintansa ja palveluidensa kehittämistä kiinnostuneet yritykset, seurakunnat, opiskelijat) niin Suomesta kuin Suomen ulkopuolelta.

Neljapäiväisessä tapahtumassa esitellään erilaisia vesi- ja luontoliikuntalajeja niin käytännön kuin teoriankin kautta. Ilmoittautuminen aukeaa helmikuussa 2013.

Lisätietoja tapahtumasta ja Satakunnan esteettömyysasioista laajemminkin: <http://samk.fi/esteettomyys>



Kuntokuu kutsuu helmikuussa

Kuntokuu on helmi- ja syyskuussa järjestettävä harrasteliikuntakampanja, jossa kannustetaan harrastamaan monipuolista kunto- ja hyötyliikuntaa sekä seuraamaan omaa liikkumistaan. Liikkuva voi yksin tai porukassa, ja kuka tahansa liikunnan tasosta riippumatta voi osallistua.

Kuntokuun aikana omat liikuntasuoritukset merkitään kuntokorttiin, joko perinteiseen paperiseen versioon, joita yhdistykset voivat tilata VAU:sta, tai sähköiseen kuntokorttiin, jota voi täyttää uusitulla Kuntokuu-sivustolla osoitteessa www.kuntokuu.fi.

Sähköisen kuntokortin täyttäminen on tehty mahdollisimman helpoksi ja saavutettavaksi, ja jokainen sähköisen kuntokortin käyttäjä, joka on rekisteröitynyt osallistuu automaattisesti Kuntokuu-arvontaan, josta voi voittaa hienoja palkintoja.

Kuntokuu-sivustolla voi seurata myös erilaisista lähtökohdista liikuntaa harrastavien kirjoittajien blogeja ja bongata liikuntavinkkejä Kuntokuun aikana. Seuraava Kuntokuu on juuri ovella, helmikuussa!

Lisätiedot: Tiina Siivonen, puh. 040 833 4869, tiina.siivonen@vammaisurheilu.fi ja www.kuntokuu.fi.



Ilmoittautuminen Likkojen Lenkille on alkanut! Tule mukaan tapahtumaan, johon kaikki likat ovat tervetulleita!



Kaikkien Naisten Tapahtuma!

Tule viettämään iloista ja liikunnallista päivää Likkojen Lenkille **Tampereelle 18.5.**, **Jyväskylään 25.5.** tai **Ouluun 10.8.**

Esteettömyys Likkojen Lenkillä:

- esteettömät wc:t
- esteetön katsomoalue
- huolto/taukotelta tapahtumakentällä
- kevyempi ja lyhyempi reittivaihto-ehto ja reitin varrella levähdyspaikkoja
- avustajat mukaan maksutta

Huippuetusi!

SovelLin jäsenjärjestöjen jäsenten etuhinta 28 €/likka*!

*Etu hinta voimassa 31.3. asti Tampereella ja Jyväskylässä, 31.5. asti Oulussa.

Tervetuloa mukaan!

www.liikkojenlenkki.fi

esteeton@liikkojenlenkki.fi
puh. 040 370 0448





KOULUTUKSIA

Liikkeelle-koulutukset on tarkoitettu Sinulle, paikallisyhdistysten liikunnasta vastaava henkilö tai vertaisohjaaja. Koulutuksista saat tietoa ja voimavaroja yhdistyksen liikuntatoimintaan.

Liikkeelle-peruskoulutus, 14 h

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

- Lohja 9.-10.2.
- Uusikaupunki 9.-10.3.
- Sodankylä 16.-17.3.
- Vaasa 20.-21.4.
- Porvoo 27.-28.4.
- Kouvola
- Pieksämäki
- Vantaa
- Vuokatin Urheiluopisto, Sotkamo

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.

- Etelä-Pohjanmaan Opisto, Ilmajoki 15.-16.2.
- Tampere 9.-10.3.
- Espoo 13.-14.4.
- Porvoo (osa I, 7 h) 14.9.

Liikkeelle-virikepäivä, 7 h

Virikepäivä tarjoaa virikkeitä yhdistysliikunnan monipuolistamiseen. Päivän aikana tutustumme sovellettuihin liikuntamuotoihin, kuten tasapainoharjoitteluun, eri tanssimuotoihin ja pelisovelluksiin. tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä edistävät ja soveltuvat liikuntalajit 26.10.2013 Varalan Urheiluopisto.

Lisäksi tulossa:

Kaiken maailman tuolijumppaa -ideapäivä!

- Seinäjoki 5.4.
- Oulu 19.4. **Huom!** muuttunut päivämäärä

Tilauuskoulutus

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

Epilepsialiiton tilauuskoulutus (Liikkeelle-peruskoulutus) Varalan Urheiluopistolla 26.-28.4.2013

Diabetesliiton tilauuskoulutus (virike- ja kehittämispäivät) Varalan Urheiluopistolla syyskuussa 2013

HUOM! Muutokset ovat mahdollisia. Seuraa tulevia koulutuksia osoitteessa: www.soveli.fi/koulutus.

SoveLi toteuttaa koulutuksia yhteistyössä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n kanssa. SoveLin Liikkeelle-koulutukset hyväksytään osaksi liikunnan ja urheilun alueiden Liikuttajakoulutuskonaisuutta. Osallistujilla on mahdollisuus koulutautua soveltavan liikunnan liikuttajiksi!

Kysy lisää SoveLin koulutuksista: Projektipäällikkö Tinja Saarela, puh. 050 430 8251, tinja.saarela@soveli.fi. Sähköposti myös: koulutus@soveli.fi.

PALKITTUJA

SAMKin hanke "Kaikkien Yterin" voitti Barcelonassa Design For All -kilpailun

Satakunnan ammattikorkeakoulun (SAMK) vetämä Kaikkien Yterin on voittanut maailmanlaajuisen Design For All -kilpailun omassa kategoriassaan. SAMKin hanke palkittiin 19.4. Espanjassa. Kilpailuun osallistui 60 projektia ja 17 maata. Porin Yterin esteettömyyden parantaminen keskittyy esteettömien luontoliikunta- ja virkistyspalvelujen kehittämiseen.

Kaikkien Yterin -hankkeen toimijoina ovat olleet Kati Karinharju ja Riikka Tupala. Yterissä kehitettyjä palveluja ovat mm. liikuntarajoitteisille sopivat purjelautailu ja melonta. Tavoitteena on mahdollistaa toimintarajoitteisille henkilöille täydet vapaa-ajan osallistumismahdollisuudet tuottamalla mm. erilaisia palveluita ja välineitä sekä järjestämällä tapahtumia.



Design for All -säätiö palkitsee vuosittain erilaisia toimijoita ympäri maailman, jotka edistävät tasa-arvoista osallistumista ja elämää. SAMKin hankkeen rahoitti Euroopan aluekehitysrahasto/Satakuntaliitto ja SAMK.

LÄHDE: [HTTP://WWW.SAMK.FI/AJANKOHTAISTA/1/SAMKIN_HANKE_VOITTI](http://www.samk.fi/AJANKOHTAISTA/1/SAMKIN_HANKE_VOITTI)

Leo Pekka Tähdelle Vuoden sykähdyttävän urheiluhetki -palkinto

Ratakelaaja Leo-Pekka Tähden paralympiavoitto on valittu Vuoden 2012 Sykähdyttävimmäksi urheiluhetkeksi. Tähti juhli uransa kolmatta paralympiakultaa sadan metrin ratakelauksessa Lontoossa.

"Aika hiljaiseksi vetää. Ihan mahtava juttu, että suomalainen urheilukansa on kokenut elämyksiä suorituksieni kautta. Tämä on henkilökohtaiselle minulle todella iso asia, kun kansa on saanut äänestää tästä palkinnosta, Tähti kommentoi lavalla."

LÄHDE: [HTTP://YLE.FI/URHEILU/TAHDEN_UROTEKO_OLI_VUODEN_2012_SYKAHDYTTAVIN_URHEILUHETKI/6452656](http://yle.fi/urheilu/TAHDEN_UROTEKO_OLI_VUODEN_2012_SYKAHDYTTAVIN_URHEILUHETKI/6452656)

Toni Piispanen Vuoden 2012 Rehti Urheilija

Tahko Pihkala -seura ja Suomen Kuvalehti ovat valinneet Vuoden Rehdiiksi Urheilijaksi liikuntatieteiden maisteri Toni Piispanen. Palkinnonantajien perusteiden mukaan Piispanen on urheilijana, liikuntatoverina ja liikunnan parissa työskentelevänä henkilönä esimerkillinen ja kaikkia kunnioittava.

Toni Piispanen vammautui vuonna 1993 urheilunäytöksessä. Noin kaksi vuotta vammautumisen jälkeen hän aloitti kilpaurheilun. Lajina oli pyörätuolirugby, jossa hän nousi Suomen maajoukkueen kapteeniksi. Vuonna 2010 hän aloitti kilpailamisen pyörätuolikelauksessa, jossa hän on saavuttanut lyhyen ajan sisällä useita kansainvälisiä palkintoja ja ennätyksiä. Kuluneena vuonna kilpailu-ura huipentui kultamitalin

saavuttamiseen Lontoon paraolympialaisissa 100 metrillä luokassa 51.

Liikuntatieteiden maisteri Toni Piispanen työskentelee Liikuntatieteellisen Seuran koordinaattorina Helsingissä.

LÄHDE: [HTTP://WWW.SUOMENLATU.FI/SUOMEN_LATU/AJANKOHTAISTA/?x29408=3332457](http://www.suomenlatu.fi/SUOMEN_LATU/AJANKOHTAISTA/?x29408=3332457)

! Lue henkilöhaastattelu Toni Piispanesta seuraavassa Soveli-lehdessä!

Paralympiamitalisti Veikko Jantuselle Pro Urheilu-tunnustus

Kiekonheittäjä Pentti Kahma, pituushyppääjä Rainer Stenius, suunnistaja Pirjo Seppä, jääkiekkoilija Veli-Pekka Ketola, jääkiekkoilija Heikki Riihiranta, koripalloilija Lea Hakala, mäkihyppääjä Tapio Räisänen, painija Jouko Salomäki, viisiottelija Lauri Vilkkonen, voimistelija Kalevi Viskari, painija Leo Honkala, paralympiamitalisti, hiihtäjä Veikko Jantunen, yleisurheilija ja hiihtäjä Timo Karvonen saivat tämänvuotiset Pro Urheilu-tunnustukset.

Tunnustukset jakoi kulttuuri- ja urheiluministeri Paavo Arhinmäki keskiviikkona Helsingissä. Opetus- ja kulttuuriministeriön jakama tunnustus on suuruudeltaan 20 000 euroa, ja se myönnetään tunnustuksena merkittävästä urheilu-urasta tai huomattavasta urheilusaavutuksesta. Palkinnot myönnetään veikkausvoittovaroista ja jaettiin nyt 13. kerran.

Tänä vuonna jaettiin tavanomaista useampi rahapalkinto, sillä Helsingin olympialaisten järjestämisestä tuli kuluneeksi 60 vuotta. Kolme näiden kisojen mitalistia palkittiin tämänvuotisella tunnustuspalkinnolla: Lauri Vilkkonen (pronssia viisiottelun joukkuekilpailussa), Kalevi Viskari (pronssia voimistelun joukkuekilpailussa) sekä Leo Honkala (pronssia painissa).

- Kolmentoista vuoden ajan olemme palkinneet suuren joukon suomalaisia oman aikansa huippu-urheilijoita. Lähestymme hiljalleen nykypäivää, joten palkitsemiskäytäntöä on syytä uudistaa. Tulevina vuosina tunnuspalkinnot jaetaan kahdes-



sa osassa, kertoi kulttuuri- ja urheiluministeri Paavo Arhinmäki.

- Osa Pro Urheilu-tunnuksista tullaan jakamaan sosiaalis-taloudellisin perustein 60 vuotta täyttäneille, eläkkeellä oleville olympivoittajille vastaavilla perusteilla kuin taiteilijaeläkkeitä myönnetään. Taroituksena on, että ensimmäiset tällaiset palkinnot myönnetään suomalaisen urheilun vuosipäivänä helmikuussa 2013.

Pro Urheilu -mitalin saajia oli neljä. Mitalin saivat alppihihtäjä ja moottoriurheilija Eino Kalpala, urheilvalmentaja Heikki Kantola, urheilutoimittaja Arto Teronen ja jalkapalloilija Kaija Salopuro.

Lisätietoja:

- erityisavustaja Jussi Saramo, puh. 041 503 4000
- ylitarkastaja Hannu Tolonen, puh. 0295 3 30314

! Katso video Jantusen tarinasta oheisesta linkistä: http://ohjelmat.yle.fi/suomiexpress/kerro_omataarinasi/tuhansien_tarinoiden_maa/hiihtajan_kapin

HENKILÖUUTISIA JA NIMITYKSIÄ

Tiina Kivisaaresta Paralympiakomitean pääsihteerin

Tiina Kivisaari on aloittanut joulukuussa työskentelyn Suomen Paralympiakomitean pääsihteerinä. Hän siirtyi tehtävään Kehitysvammaliiton yhteiskuntavastuupäällikön toimesta.

Vuosina 2006 – 2007 Tiina Kivisaari työskenteli viestintäpäällikkönä Kuuloliitossa ennen siirtymistään neljän vuoden ajaksi silloisen puhemies Sauli Niinistön erityisavustajaksi eduskuntaan.

Neljä vuotta sitten Tiina Kivisaari valittiin varsinkin isolla äänimäärällä Suomen olympiakomitean hallitukseen Suomen Uimaliiton aloitteesta ja erityisesti



pienen lajiliittojen tuella. Kivisaari on entinen kilpauimari ja harrastaa yhä uintia.

LÄHDE: LUMI 14/2012

[HTTP://WWW.SLU.FI/LUM/NUMERO-14-2012/NIMITYKSIÄ_JA_TUNNUSTUKSIA/](http://www.slu.fi/lum/numero-14-2012/nimityksia_ja_tunnustuksia/)
TIINA-KIVISAARESTA-PARALYMPIAKOM/

Suomen CP-liittoossa uusi liikuntasuunnittelija

Suomen CP-liiton liikuntasuunnittelijana 1.12.2012 aloittanut Anu Patrikka uskoo liikunnan tuovan laatua elämään.



- Koulutukseltani olen liikunnanohjaaja AMK. Opintojeni kautta olen saanut mahdollisuuden tutustua soveltavaan liikuntaan. Valmistumiseni jälkeen olen työskennellyt kuntoutuskeskuksessa ja hiihtokoulussa. Erilaiset työympäristöt ja -tehtävät ovat olleet mielenkiintoisia. Lapsena minulla oli useita liikunnallisia harrastuksia, mutta rakkaimmaksi harrastukseksi näistä on muodostunut laskettelu ja lumilautailu. Lapsuuteni talvet vietinkin pääasiassa laskettelukeskuksessa. Luonteeltani olen sosiaalinen ja optimistinen. Pidän työstä, jossa voin kohdata uusia ihmisiä ja pääsen toteuttamaan liikunnallisia tapahtumia. Työkaverikseni olen saanut ammattitaitoisia ja mukavia ihmisiä, joiden kanssa yhteispeli sujuu. Vuonna 2013 tavoitteenani on kartoittaa Suomen CP-liiton jäsenyhdistysten nuoriso- ja liikuntatoimintaa. Tarkoitukseni on tukea ja kehittää yhdistysten toimintaa jäsenet huomioiden. Liikunnalla on tutkusti paljon terveyttä edistäviä vaikutuksia ja uskon, että pienelläkin määrällä sopivaa liikuntaa voimme nauttia positiivisista tuloksista useilla elämänalueilla. Kehitystyötä liikunnan parissa teemme yhdessä. Uskon, että parhaita tuloksia saamme pistämällä itsemme likoon.

Toivotamme Anun lämpimästi tervetulleeksi mukaan SoveLi-kenttään!

Anun tavoitat CP-liitosta, puh: 044-3533 40 ja sähköpostitse osoitteesta anu.patrikka@cp-liitto.fi

10 SoveLi-info 1/2013



Annukka Alapappila palasi vuorottelupaalta Sydänliittoon

Sydänliiton liikunta-asiantuntija Annukka Alapappila on palannut vuoden alussa takaisin töihin vuorottelupaaltaan.



- Uusi vuosi on koittanut ja näin samalla vuorotteluvapaani on päättynyt. Tuo yhdeksän kuukauden vuorotteluvapaa oli huijama kokemus. Samalla voin todeta, että on mahtava palata takaisin työhön ja mukavien työkavereiden ja yhteistyökumppanien kanssa tekemään yhdessä hyvää liikunnan eteen. Hihat on vedetty ylös ja tankki on täynnä, nähdään siis yhteisten teemojen äärellä entiseen malliin.

Toivotamme Annukan lämpimästi tervetulleeksi takaisin töihin!

Hanna Pitkänen vahvistaa SoveLin juhluvuoden viestintää

Hanna Pitkänen on palkattu SoveLin Turun toimistolle toteuttamaan juhluvuoden viestintää. Hanna on töissä SoveLissa ajalla 10.1.–3.5.2013 ja tekee töitä osa-aikaisesti, 12h/viikossa.

Hanna on koulutukseltaan tradenomi, osaamisalueena liiketalous ja markkinointi. Hänellä on myös aikuisliikunnan ammattitutkinto ja hän on työskennellyt pitkään viestinnän alalla sekä tehnyt tiedottajan töitä. Hanna työskentelee SoveLin viestintätöiden lisäksi myös Lounais-Suomen Liikunnan ja Urheilun Liikun viestinnässä.



Toivotamme Hannan lämpimästi tervetulleeksi SoveLi-tiimiin!

Virpi Pennasesta SoveLin soveltavan liikunnan asiantuntija

SoveLin suunnittelijan Virpi Pennasen työnimike vaihtui vuoden alussa soveltavan liikunnan asiantuntijaksi. Asiasta päätti SoveLin hallitus kokouksessaan 12.12.2012 toiminnanjohtajan esityksestä.

- SoveLin uusi strategia vuosille 2013-2015 "Laatua ja asiantemusta soveltavaan liikuntaan hyväksyttiin" SoveLin syyskokouksessa 28.11.2012. Suunnittelijan toimenkuvan täsmäntäminen ja nimikemuutos soveltavan liikunnan asiantuntijaksi on strategisen linjauksen mukainen ja yksi väline strategisten tavoitteiden toteuttamisessa, kertoo SoveLin toiminnanjohtaja Anne Taulu.



HENKILÖUUTISTEN JA NIMITYSUUTISTEN TEKSTIT JA KOONTI: ANNE TAULU

AINEISTOJA

Liikuntavastaaville oma käsikirja

Liikkeelle -liikuntavastaavan käsikirja on julkaistu. Käsikirja antaa vinkkejä ja tukea liikuntavastaavan monipuolisiin tehtäviin. Käsikirja on suunniteltu palvelemaan sekä aloittavia että kokeneita liikuntavastaavia. Sisältöä täydentävät liikuntavastaavien haastattelut eri puolilta maata. Kommentteissaan he kertovat ajatuksiaan ja kokemuksiaan kansanterveys- ja vammaisyhdistysten liikuntavastaavana toimimisesta. Painettua julkaisua täydentää sähköinen materiaali, joka käy konkreettisesti läpi liikuntavastaavan tehtäviä. Käsikirja on tehty mahdollisimman käytännön läheiseksi ja käyttäjälähtöiseksi. Liikkeelle lähdetään perusjutuista, ja edetään siitä yhä syvemmälle. Jokainen voi poimia joukosta itselleen hyödyllisimmät asiat.

Käsikirjan julkaisivat Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhteisö LIKES ja SoveLi.

11 SoveLi-info 1/2013



Sisällön ovat koonneet työnohjaaja Liisa Heimo-Vuorimaa, Turun kaupungin liikuntapalveluvastaava Eija Hiitti ja SoveLin projektipäällikkö Tinja Saarela. Käsikirjan on toimittanut Mari Vehmanen.

- Hinta: 10 euroa
- Tilaukset: sari.heinonen@liiku.fi tai www.soveli.fi/arkisto/tilaukset/

TEKSTI: TINJA SAARELA

AVH ja liikunta -terveysliikuntaopas

Aivoliiton tuottama terveysliikunnan opas on päivitetty ja kuvitettu uudelleen. Opas sisältää tietoa liikunnan merkityksestä, annostelusta ja mahdollisuuksista. Oppaan suositukset pohjautuvat liikunnan Käypä hoito -suositukseen aivoverenkiertohäiriöön (AVH) sairastuneille sekä kansainvälisiin terveysliikuntasuosituksiin. Se on suunnattu ensisijaisesti AVH:n sairastaneille sekä heidän läheisilleen, mutta soveltuu myös ammattilaisten käyttöön. Maksuton opas on tulostettavissa (PDF) tai tilattavissa Aivoliiton nettisivuilta www.aivoliitto.fi

TEKSTI: VIRPI LUMIMÄKI

HANKEUUTISIA

Ryhmä liikuttaa!

Ryhmävoimaa- hankkeen tulokset ovat valmistuneet ja siihen osallistui 68 henkilöä viidellä eri paikkakunnalla. Liikuntalajien määrä lisääntyi ja harrastamisen esteitä, kuten saamattomuus, mieliala, kaatumisen pelko ja ympäristön esteellisyys, saatiin vähennettyä. Haasteeksi kuitenkin koettiin sopivien liikuntapaikkojen puute. Suosituimpia lajeja olivat puutarhanhoito, kävely/ulkoilu, tuolijump ja sauvakävely. Alussa kolme osallistujaa eivät harrastaneet mitään liikuntaa, mutta loppukyselyiden perusteella hekin aktivoituivat liikunnan pariin. Kuitenkin vesivoimistelu, kuntosali ja pyöräily menettivät harrastajia. Tuloksiin saattoi vaikuttaa vuodenajoista johtuva vaihtelu, sillä talvella pyritään harrastamaan sisätiloissa ja kesällä ulkona. Ryhmä toteutettiin talvella.

Osallistujia tuettiin omaehtoisen liikunnan harrastamiseen tarjoamalla heille vertaistuen mahdollisuus ja tutustumalla kunnan liikuntapalveluihin. Osa ryhmäläisistä laati vielä ohjaajan avulla henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman myös ryhmän päätyttyä. Ryhmäläisten palautteen mukaan toiminnan myötä kynnys omaehtoisen liikunnan harrastamiseen laski ja moni toivoi lisää vastaavaa toimintaa.

67 osallistujaa oli sitä mieltä, että Parkinsonia sairastavat ja aivoverenvuotohäiriön sairastaneet sopivat samaan liikuntaneuvontaryhmään. He toivoivat muuten toimintakyvyltään samantasoista ryhmää saadakseen mahdollisimman paljon vertaistukea. Ohjaajat kokivat kahden eri neurologisen sairausryhmän ohjaamisen samassa ryhmässä sopivan haastavana ja mielenkiintoisena. Lisäksi haasteeksi koettiin passiivisten saattaminen toiminnan pariin. Hankkeessa heitä tavoiteltiin kunnan terveydenhuollon ja kotipalvelun avulla. Tällaiseen toimintaan kun hakeutuu usein jo valmiiksi liikunnallisesti aktiiviset henkilöt.

Hankkeessa luotiin malli, joka on käytettävissä toimintakyvyltään lähes samantasoisten Parkinsonia sairastavien ja avh:n sairastaneiden kesken. Lisäksi avustajamäärän ollessa suurempi, malli on hyödynnettävissä heikompi kuntoistenkin kesken.



Vaikka hanke päättyikin, sen toiminta jää elämään. Toimintamalli juurtui ensimmäisenä Poriin, jossa käynnistyi ensimmäinen kaupungin ryhmä keväällä 2012 pientä osallistumismaksua vastaan. Ranua perusti hankkeen jälkeen neurologisen peliryhmän, joka toimii vertaistiryhmänä neurologista sairautta sairastaville. Hankkeen malli juurtui myös Seinäjoelle, jossa käynnistyi ryhmä Kansalaisopiston ja Seinäjoen ammattikorkeakoulun yhteistyössä syksyllä 2012. Rovaniemellä käynnistyy ryhmä 7.2.2013. Kiinnostusta on osoittanut myös Laurean ammattikorkeakoulu pääkaupunkiseudulla.

Lisäksi hankkeesta on olemassa opas, "Kuinka perustan Ryhmävoimaa- liikuntaneuvontaryhmän?", jonka avulla kuka tahansa pystyy perustamaan tällaisen ryhmän omaan kuntaansa. Opas on saatavilla sähköisessä muodossa Suomen Parkinsonliiton ja Aivoliiton [www-sivuille](http://www.sivuille), tai tilattavissa painettuna versiona liitoilta.

Lisätietoja voi kysyä hankkeen työntekijöiltä: fysioterapeutti/liikuntatyöntekijä Taina Piittisjärvi (p. 02 2740 435, taina.piittisjarvi@parkinson.fi), aluetyöntekijä (Oulu) Jukka Tauriainen (p. 0400 856 004, jukka.tauriainen@parkinson.fi).

Yksi elämä -hankkeet: liikuntasuunnittelija Virpi Lumimäki (p.040 737 5879 tai virpi.lumimaki@aivoliitto.fi), järjestösuunnittelija (Helsinki) Veijo Kivistö (p.040 5430 009 veijo.kivisto@aivoliitto.fi), aluetyöntekijä (Kuopio) Annukka Tuovinen (p.0400 391 853, annukka.tuovinen@parkinson.fi).

SOVELIN TAPAHTUMAKALENTERI 2013

! Muistathan ilmoittaa tapahtumastasi juhluvuoden kalenteriin osoitteessa: www.soveli.fi. Samalla osallistut arvontaan ja palkinnoksi on tietysti liikuttavia lahjoja!

Helmikuu

- 5.2. Liiku Terveemmäksi neuvottelukunnan kokous klo 10-11.45, THL, Helsinki
- 6.2. Teosto- Gramex-palaveri klo 13-14.30 Reumaliitto, Helsinki

- 8.2. Kelkkajääkiekko-promootio, Turun Marli-Areena, klo 16 alkaen
- 14.2. Avoimet ovet SoveLin Turun toimisto, klo 14-16
- 15.2. KKI-vuospäivä Säätytalo, Helsinki klo 10-12
- 15.-16.2. Liikkeelle yhdessä -jatkokoulutus, EPO, Ilmajoki
- 21.2. Erityisliikunnan jaoston viestintäryhmän kokous, Helsinki

Maaliskuu

- 5.3. Liiku terveemmäksi työryhmän kokous, Valo-talo, Helsinki
- 9.-10.3. Liikkeelle-peruskoulutus, Uusikaupunki
- 9.-10.3. Liikkeelle yhdessä -jatkokoulutus, Tampere
- 14.-15.3. Järjestöpäivät KKI-päivien yhteydessä, Turku
- 16.-17.3. Liikkeelle peruskoulutus, Sodankylä
- 18.3. SoveLin alustava tilintarkastus, Turku
- 20.3. SoveLin tilinpäätös, Turku
- 21.3. SoveLin hallituksen kokous 3/2013 klo 12-14 Valo-talo, Helsinki
- 22.3. Soveltavan liikunnan toimenpideohjelman suunnittelukokous, Turku
- 28.3. SoveLin tilintarkastus, Turku

Huhtikuu

- 5.4. Kaiken maailman tuolijumpaa -ideapäivä, Seinäjoki
- 7.4. Maailman terveyspäivä
- 11.4. Teli-ohjausryhmä, STM, Helsinki, klo 13-16
- 13.-14.4. Liikkeelle yhdessä -jatkokoulutus, Espoo
- 15.4. PT-koripallo-tapahtuma, jossa SoveLi mukana, Nurmijärvi
- 19.4. Kaiken maailman tuolijumpaa -ideapäivä, Oulu
- 25.4. SoveLin kevätkokous klo 12-14 Valo-talo, Helsinki
- 20.-21.4. Liikkeelle-peruskoulutus, Vaasa
- 26.-28.4. Epilepsialiiton tilauskoulutus (Liikkeelle-perus), Varalan Urheiluopisto
- 27.-28.4. Liikkeelle-peruskoulutus, Porvoo

Toukokuu

- 10.5. Liiku terveemmäksi päivä, Liiku terveemmäksi soveltaen tapahtumia!
- 15.5. Koulutustyöryhmä klo 9.15-11.15, Malmi, Helsinki



- 15.5. SoveLin hallituksen kokous 4/2013, Malmi, Helsinki
- 18.5. Esteetön Likkojen Lenkki, Tampere
- 23.5. Erityisliikunnanohjaajien työseminaari, Helsinki
- 25.5. Esteetön Likkojen Lenkki, Jyväskylä
- 28.5. Liiku terveemmäksi työryhmän kokous klo 11.30-13.30, Helsinki
- 29.5. Teli-ohjausryhmä, OKM, Helsinki, klo 13-16
- Kesäkuu**
- 13.6. Kiitos LT-toimijoille
- Heinäkuu**
- 19.-23.7. Ifapa, Istanbul
Soveli-toimisto kiinni
- Elokuu**
- 10.8. Esteetön Likkojen Lenkki, Oulu
- 15.-18.8. Ulkoliikuntasymposium, Porin Yyteri
- 22.8. SoveLin hallituksen kokous 5/2013 klo 12-14, SoveLin toimisto, Turku
- Syyskuu**
- 7.9. SoveLin alueellinen koulutus, Rovaniemi
- 14.9. Liikkeelle yhdessä -jatkokoulutus, osa I (7h), Porvoo
- 17.9. Liiku terveemmäksi neuvottelukunnan kokous klo 11.30-13.30, Helsinki
- 25.9. Koulutustyöryhmän kokous, Malmi, Helsinki

- Lokakuu**
- 3.10. Järjestöextreme, Turku AMK
- 8.10. Liiku terveemmäksi työryhmä klo 11.30-13.30, Helsinki
- 22.10. SoveLin hallituksen kokous 6/2013 klo 12-14, Valo-talo, Helsinki
- 23.-24.10. Eurooppalainen terveystuokaverkosto -seminaari, Helsinki
- 26.10. Liikkeelle-virikepäivä TULE-painotuksella, Varalan Urheiluopisto
- Marraskuu**
- 7.-9.11. Liikuntamaa ja apuvälinemessut, Tampere
- 7.11. Erityisliikunnan jaoston koulutustyöryhmän koulutuspäivä, Tampere
- 21.11. ITE-koulutus, klo 9-11, SoveLin toimisto, Turku
- 21.11. SoveLin syyskokous klo 12-14, SoveLin toimisto, Turku
- 28.11. SoveLin 20-vuotisjuhla, Säätöalo, Helsinki
- Joulukuu**
- 13.12. Kiitos LT -vuoden toimijoille
- 10.12. Koulutustyöryhmän kokous klo 9.15-11.15, Valo-talo, Helsinki
- 10.12. SoveLin hallituksen kokous 7/2013 klo 12-14, Valo-talo, Helsinki

SoveLi-tiimin yhteystiedot

Anne Taulu • toiminnanjohtaja
Puh. 040 511 5941

Virpi Pennanen • asiantuntija
Puh. 040 551 4468

Tinja Saarela • projektipäällikkö
Puh. 050 430 8251

Heidi Hölsömäki • tiedottaja
Puh. 050 544 1028

Sähköpostit ovat muotoa:
etunimi.sukunimi@soveli.fi



JÄSENJÄRJESTÖJEN YHTEYSTIEDOT

Aivoliitto ry
Virpi Lumimäki, liikuntasuunnittelija
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

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

Lihastautiliitto ry
Sirpa Kälviäinen, järjestösuunnittelija/
liikuntavastaava
Perillistenkatu 3, 53100 Lappeenranta
Puh. 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 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*
Anu Patrikka, liikuntasuunnittelija
Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki
Puh. 09 54075472 tai 044 3533 404
anu.patrikka@cp-liitto.fi

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
Satu Turhala, projektipäällikkö
Maistraatinportti 4 A, 7. krs, 00240 Helsinki
puh. 040 6526 646
satu.turhala@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@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. 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*
Annukka Alapappila, liikunta-asiantuntija
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki
Puh. 09 752 752 41
annukka.alapappila@sydanliitto.fi

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

Taitto: Hanna Pitkänen



SoveLi-tiimi vasemmalta alkaen: tiedottaja Heidi, projektipäällikkö Tinja, toiminnanjohtaja Anne ja asiantuntija Virpi.