

Perusmusta, pirteä harmaa ja raikas beige – entä heijastin?

Useissa liikuntavaateissa on käytetty värejä. Liikkujat ovat syksyllä väripilkkuja pyörä- ja kävelyteillä. On kuitenkin sen perusmustan kannattajajoukko – johon paljolti itsekin lukeudun – joka pukeutuu mustaan vuodenajasta välittämättä. He eivät edes itse huomaa, kuinka



hyvin he sulautuvat valon määrän vähentyessä pimeään. Täydellinen katoaminen! Kanssakulkijat ja liikkuajat voivat ylläytyä mustiin pukeutuneesta juoksijasta, joka yllättäen ilmestyy jostakin. Jokaisen liikkujan yksi hengissäpysymisen keino on käyttää heijastinta. Olipa heijastin missä muodossa tahansa, kunhan se näkyy!

Iloitsen kaikista niistä, joilla personal trainerinä toimii koira eli on pakko lähteä edes pienelle lenkille. Tosin hämmästyin autoillessani, miten koira kulkee noin rauhallisesti yksinään sysipimeällä pyörätiellä ja valopanta kaulassaan? Kunnes hämähästi hahmotin ulkoiluttajan, jolla ei ollut minkäänlaista heijastinta tai värikästä ulko vaatetta. Onneksi koira oli varustettu näkyvästi.

Tämä olkoot muistutuksena heijastimen käytöstä. Pimeään vuoksi ei toivottavasti kukaan jätä liikkumatta, vaikka kelit ovat olleet kuivia ja lumettomia – vielä. Muistetaan kuitenkin näkyvyys. Seuraavan kerran ulko vaatetta valitessasi katso väriä ja mieti, onko se perus, pirteä vai raikas...

Niin ja olkoot heijastin vertauskuvallinen ilmiö liikuntapoliittisesta selonteosta, jonka kansa sai katsoa suoraan nettilähetyksenä marraskuun lopulla. Mitä selonteko heijastelee tulevaisuudessa liikunta-alalle tai koko yhteiskuntaan?

Hienoa oli se, että valmistelussa kuultiin liikuntajärjestöjä, urheilijoita, valmentajia sekä kuntia. Selonteon tarkoituksena on linjata maamme liikuntapolitiikka seuraavalle vuosikymmenelle. ”Tärkeimmäksi tavoitteeksi määritellään suomalaisten fyysisen aktiivisuuden merkittävä lisääminen kaikissa ikä- ja väestöryhmissä”, sanottiin Ylen verkkouutisissa. Kuulosta hyvältä soveltavan liikunnan kannalta ja toivon, että soveltavan liikunnan puolelta pystymme siihen tulevaisuudessa vaikuttamaan!

Hyvää joulun odotusta ja loppuvuotta!

Tiina Siivonen

tiina.siivonen@vammaisurheilu.fi,
puh. 040 833 4869

AJANKOHTAISTA

Seuratoiminnan kehittämistuki haettavissa 14.12. saakka

Seuratoiminnan kehittämistuki on tarkoitettu lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen lisäämiseen sekä monipuolisen organisoidun liikunnan kehittämiseen. Avustusta voivat hakea liikuntaa ja/tai urheilua järjestävät paikalliset, rekisteröityneet yhdistykset. Avustus myönnetään saajalle harkinnanvaraisena erityisavustuksena.

Hakuaika päättyy 14.12. klo 16.15. Päätökset avustuksista pyritään tekemään 30.4.2019 mennessä. Hakijoille ilmoitetaan päätöksestä kirjallisesti.

Seuratuen tavoitteena on edistää matalan harrastuskynnyksen toimintaa lasten ja nuorten liikunnassa, kokeilla innovatiivisia toimintamalleja, lisätä toimintaan monipuolisuutta esimerkiksi uusien lajien kautta tai kehittää lajitoiminnan sisällä harrastustoimintaa. Seuratuen avulla voidaan myös vahvistaa toiminnan laatua ja yhteisöllisyyttä, tukea vapaaehtoistyötä sekä edistää yhdenvertaisia, tasa-arvoisia ja saavutettavia liikunnan harrastusmahdollisuuksia. Lisätietoja: https://minedu.fi/avustukset/avustus/-/asset_publisher/seuratoiminnan-kehittamistuki-seuratuki-

Löydä oma seura -palvelu

Löydä oma seura on Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU:n ylläpitämä palvelu, johon on koottu ne urheiluseurat, yhdistykset ja muut toimijat, jotka järjestävät liikuntaa erityisryhmiin kuuluville henkilöille tai joilla on valmiuksia ottaa heitä mukaan toimintaansa.

Löydä oma seura -palvelusta voi hakea itselleen harrastusta esimerkiksi sijainnin tai lajin perusteella. Palvelussa on jo lähes 400 toimijaa, mutta vielä mahtuu lisää! Myös kunnat voivat ilmoittaa soveltavan liikunnan ryhmänsä mukaan Löydä oma seura -palveluun! Ilmoittautuminen tapahtuu helpokäyttöisellä sähköisellä lomakkeella, joka löytyy osoitteesta

www.vammaisurheilu.fi/palvelut/loyda-oma-seura.



Uudet oppaat kannustavat parempaan kuntoon

VAU julkaisee loppuvuodesta 2018 neljä Parempaan kuntoon -opasta, jotka on suunnattu aikuisille, joilla on 1) näkövamma, 2) CP-vamma, 3) selkäydinvamma tai 4) amputaatio tai dysmelia, ja jotka haluavat tukea säännöllisen liikunnan aloittamiseen. Parempaan kuntoon -oppaisiin on koottu fyysisen aktiivisuuden perusteiden ja terveellisen ravitsemuksen lisäksi käytännöllisiä vinkkejä ja niksejä. Se, että kukin opas on kohdennettu vain yhteen vammaryhmään, mahdollistaa sen, että oppaita on helpompi hyödyntää kuntoutuksessa, sopeutumisolosuhteissa ja vertaistoiminnassa.

Oppaat ilmestyvät painettuina ja pdf-versioina, näkövammaisten opas myös html-tiedostona ja Daisyna. Painettuja oppaita voi tilata VAU:sta maksutta (5 tai enemmän oppaan tilauksesta peritään postimaksu). Sähköiset versiot löytyvät maksutta verkosta osoitteesta www.vammaisurheilu.fi viimeistään joulukuun alkupuolella.

Lisätiedot oppaista: VAU, tutkimuspäällikkö Aija Saari, aija.saari@vammaisurheilu.fi, puh. 040 506 4208

Kunnon laiva 23.–25.8.

Kunnossa kaiken Ikää (KKI) -ohjelma järjestää ensi kesänä 23.–25.8.2019 koulutus- ja hyvinvointitapahtuma Kunnon Laivan. Joka toinen vuosi järjestettävä tapahtuma kokoaa noin 800–1000 liikunta-, sosiaali- ja terveystoimen ammattilaista sekä aikuisten kunto- ja terveystoiminnasta kiinnostunutta viikonlopun risteilylle Helsingistä Tukholmaan. Laivaohjelma pitää sisällään liikuntaryhmiä, hyvinvointiluentoja ja näyttelyosaston. Edellisen kerran Laivalla kuntoiltiin 2017. Lisätietoja ja tarkentuvaa ohjelmaa löytyy osoitteesta www.kunnonlaiva.fi/kunnon_laiva.

Kunnon Laiva

23.–25.8.2019 Helsinki–Tukholma–Helsinki



TaloTsemppari-toiminta – Yhteisellä toiminnalla iloa taloyhtiöihin

Yhdessä kotikulmilla -hanke (2017–2019) tuo toimintaa taloyhtiöihin ja lisää asukkaiden yhteistä tekemistä. Yhdessä voidaan esimerkiksi jutella, kahvitella, jumpata, pelata ja ulkoilla.

Yhteinen toiminta on tarkoitettu erityisesti iäkkäille, mutta kaikki asukkaat ovat lämpimästi tervetulleita. Mukaan toivotaan varsinkin niitä iäkkäitä, jotka viettävät paljon aikaa kotona, joilla on pulmia liikkumisessa tai jotka kaipaavat seuraa. Toiminta tapahtuu taloyhtiöiden tiloissa ja niiden läheisyydessä.

Hankekaupunkeja ovat Helsinki ja Kotka. Hankkeessa luodaan Liikkuva taloyhtiö -toimintamalli, jota on mahdollista käyttää eri puolilla Suomea. Toimintaa suunnitellaan yhdessä iäkkäiden asukkaiden, asuinalueen järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa. Tärkeää on yhdessä oleminen ja tekeminen. Yhteistä toimintaa vetävät vapaaehtoiset TaloTsempparit. He voivat olla asukkaita, järjestöjen ja yhteisöjen vapaaehtoisia, opiskelijoita, eläkeiän kynnyksellä olevia tai muita toiminnasta kiinnostuneita. TaloTsempparit saavat Ikäinstituutista maksuttoman perehdytyksen, tukea sekä materiaaleja toimintaansa.

Lisätietoa: Jukka Murto, 040 552 7100 ja Outi Mustonen, 040 552 7793

Para School Day -viikko kuntaasi?

Paralympiakomitea on järjestänyt joka kevät vuodesta 2011 lähtien Para School Day -koulukiertueen. Se on työkalu kouluille käsitellä erilaisuuden kohtaamista, yhdenvertaisuutta ja toisten arvostamista liikunnan avulla. Mukana päivässä olevat urheilijavieraat vastaavat juuri niihin kysymyksiin, jotka oppilaita kiinnostavat. Yhden päivän aikana oudot ja erilaiset apuvälineet muuttuvat mielenkiintoisiksi urheiluvälineiksi. Päivän aikana oppilaat pääsevät itse kokeilemaan eri paralympialajeja. Myös eri tavoin toimintakykyiset oppilaat pystyvät osallistumaan koulun yhteiseen liikuntapäivään! Oppilaat saavat välineitä yhdenvertaisen maailmankuvan rakentamiseen ja rohkaisua omaan liikkumiseen ja urheiluun. Oppilaat pääsevät itse oivaltamaan, että jokainen liikkuu tavallaan.

MITEN MUKAAN? Para School Day toimii nyt viikko per kunta -systeemillä, eli viikon aikana Para School Day -kiertue kiertää yhden kunnan eri kouluissa Avaimet käteen -periaatteella!

Lisätiedot: Reeta Lindeman, puh. 050 3656 807, reeta.lindeman@paralympia.fi

MATERIAALIT

Videot liikunnasta ja henkilökohtaisesta avusta

Eri tahojen yhteistyönä valmistui kaksi informatiivista Tussitaikureiden tekemää videota: Liikuttava juttu kertoo siitä, miten liikunta kuuluu kaikille, Henkilökohtainen apu auttaa osallistumaan -video puolestaan kertoo henkilökohtaisen avustajan roolista ja palkkaamisesta. Videot löytyvät Youtubesta hakusanoilla Liikuttava juttu ja Henkilökohtainen apu auttaa osallistumaan. Videot ovat kaikkien käytävissä ja katsottavissa. Tässä vielä linkit:

– Liikuttava juttu

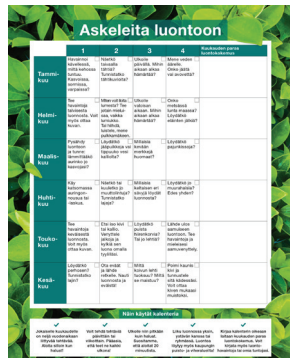
<https://www.youtube.com/watch?v=lqfss3HB62M>

– Henkilökohtainen apu auttaa osallistumaan

<https://www.youtube.com/watch?v=7RWvLFfeE5n8>

Askeleita luontoon -kalenteri

Mielenterveyden keskusliiton Askeleita arkeen -hankkeessa on julkaistu marraskuussa Askeleita luontoon -kalenteri, joka antaa vinkkejä luonnossa liikkumiseen. Kalenterissa on joka kuukaudelle neljä erilaista luontoon liittyvää tehtävää. Tehtävät on laadittu vuodenaikeiden mukaisesti ja kalenterin voi ottaa käyttöön mihin aikaan vuodesta tahansa. Kalenterin tehtävien tekemiseen ei tarvitse lähteä Lappiin vaeltamaan, vaan kalenterilla halutaan madaltaa kynnyksiä lähteä luontoon. Luontoa löytyy jokaisen läheltä, esimerkiksi lähimetsistä ja kaupungin viher- ja puistoalueilta. Kalenterin tehtäviä voi tehdä yksin, kaverin kanssa tai ryhmässä.



	1	2	3	4	Ohjeet/laulu
Tammikuu	1. Kävely metsässä 2. Kävely puistossa 3. Kävely ranta-alueella 4. Kävely metsässä	1. Kävely metsässä 2. Kävely puistossa 3. Kävely ranta-alueella 4. Kävely metsässä	1. Kävely metsässä 2. Kävely puistossa 3. Kävely ranta-alueella 4. Kävely metsässä	1. Kävely metsässä 2. Kävely puistossa 3. Kävely ranta-alueella 4. Kävely metsässä	
Maaliskuu	1. Kävely metsässä 2. Kävely puistossa 3. Kävely ranta-alueella 4. Kävely metsässä	1. Kävely metsässä 2. Kävely puistossa 3. Kävely ranta-alueella 4. Kävely metsässä	1. Kävely metsässä 2. Kävely puistossa 3. Kävely ranta-alueella 4. Kävely metsässä	1. Kävely metsässä 2. Kävely puistossa 3. Kävely ranta-alueella 4. Kävely metsässä	
Huhtikuu	1. Kävely metsässä 2. Kävely puistossa 3. Kävely ranta-alueella 4. Kävely metsässä	1. Kävely metsässä 2. Kävely puistossa 3. Kävely ranta-alueella 4. Kävely metsässä	1. Kävely metsässä 2. Kävely puistossa 3. Kävely ranta-alueella 4. Kävely metsässä	1. Kävely metsässä 2. Kävely puistossa 3. Kävely ranta-alueella 4. Kävely metsässä	
Toukokuu	1. Kävely metsässä 2. Kävely puistossa 3. Kävely ranta-alueella 4. Kävely metsässä	1. Kävely metsässä 2. Kävely puistossa 3. Kävely ranta-alueella 4. Kävely metsässä	1. Kävely metsässä 2. Kävely puistossa 3. Kävely ranta-alueella 4. Kävely metsässä	1. Kävely metsässä 2. Kävely puistossa 3. Kävely ranta-alueella 4. Kävely metsässä	
Kesäkuu	1. Kävely metsässä 2. Kävely puistossa 3. Kävely ranta-alueella 4. Kävely metsässä	1. Kävely metsässä 2. Kävely puistossa 3. Kävely ranta-alueella 4. Kävely metsässä	1. Kävely metsässä 2. Kävely puistossa 3. Kävely ranta-alueella 4. Kävely metsässä	1. Kävely metsässä 2. Kävely puistossa 3. Kävely ranta-alueella 4. Kävely metsässä	

Luonnossa liikkumisella on tutkitusti vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Mieliala nousee ja kiireen tuntu katoaa luonnossa. Jo 15 minuutin luonnossa oleskelu laskee verenpainetta. Kalenteri on tulostettavissa MTKL:n internetsivuilla osoitteessa <http://mtkl.fi/palvelut/liikunta/askeleita-arkeen/>. Samalta sivulta on myös tulostettavissa elokuussa 2017 julkaistu Askeleita arkeen -kävelykalenteri, joka on lempeä 12 viikon kävelyohjelma. Askeleita arkeen löytyy myös puhe-
linsovelluksena ja on ladattavissa ilmaiseksi Android-puhelimiin Play-kaupasta.

Lisätiedot: Liikuntasihteeri Kati Rantonen, kati.rantonen@mtkl.fi, puh. 046 920 6427

Liikkuva skidi – ohjausmateriaalia vuorovaikutuksen tueksi ryhmässä

Liikkuva skidi -materiaali auttaa lasten ryhmien ohjaajia huomioimaan kielellisiltä taidoiltaan erilaisten lasten tarpeet ja tukemaan näin lasten osallistumista ryhmiin. Työkirja sisältää tietoa, vinkkejä sekä valmista kuvamateriaalia lapsen kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen tukemiseksi ryhmässä. Työkirjaan sisältyvien videoiden avulla ryhmien ohjaajien on helppo tutustua puhetta tukevien ja korvaavien kommunikointikeinojen käyttöön. Liikkuva skidi -koulutukset syventävät työkirjan oppeja. Tiedollisen osuuden lisäksi koulutuksessa pääsee harjoittelemaan puhetta tukevia ja korvaavia kommunikointikeinoja käytännössä. Tutustu Liikkuva skidi -työkirjaan ja koulutuksiin: www.aivoliitto.fi/liikkuvaskidi



Mielitreeni

Mielen taitoja kannattaa vahvistaa fyysisen kunnon tavoin. Mielitreeni-ohjelmasarja tarjoaa viisitoista näkökulmaa ja harjoitusta hyvään mieleen. Teemoina mm. vahvuuteni, puhelen itselleni lempeästi, leppoisasti harmien kanssa ja omannäköistä elämää. Ikäinstituutin asiantuntijoiden kanssa keskustellessa toimittaja Marko Miettinen. Ohjelmasarja on kuunneltavissa <https://areena.yle.fi/1-4361597>

Mielipakka – 52 korttia

Mielipakka tarjoaa erilaisia näkökulmia mielen voimavaroihin, vahvuuksiin ja taitoihin sekä kannustaa pitämään huolta mielen hyvinvoinnista. Ikäntyville ja heidän kanssaan työskenteleville tarkoitetussa Mielipakassa on 52 korttia, jotka johdattelvat pohtimaan ja kokeilemaan mielen hyvinvoinnin taitoja. Kortit on kuvitettu luontovalokuvien. Korttipakka sopii ikäihmisten lisäksi myös hyvin erilaisissa ryhmässä käytettäväksi. Materiaalilaukset: <https://www.ikainstituutti.fi/materiaalit-ja-verkko-kauppa/>



Liikuntaneuvojan vastaanotolla -kirja

Ammattilaisen ja asiakkaan välinen kommunikointi voi olla haasteellista ja hidasta, jos asiakkaalla on pulmia vuorovaikutuksessa. Näitä pulmia voivat aiheuttaa esimerkiksi afasia, heikentynyt kuulo tai huono suomen kielen taito. Keskustelua helpottaa kuvien, symboleiden, eleiden ja tilannevihjeiden käyttö sekä avainsanojen kirjoittaminen. Aivoliitto tarjoaa ammattilaisen avuksi Liikuntaneuvojan vastaanotolla -kirjan, jonka avulla keskustelu etenee sujuvasti taustatiedoista aina liikuntasuunnitelmaan asti. Tutustu kirjaan: www.aivoliitto.fi/aivovoimaa ja osallistu vuoden 2019 koulutuksiin: Rovaniemi, Tornio, Turku ja Lappeenranta.

KOULUTUKSIA JA SEMINAAREJA

Pohjoismainen soveltavan liikunnan konferenssi Tanskassa 2019

Joka toinen vuosi järjestettävä pohjoismainen soveltavan liikunnan konferenssi järjestetään Tanskan Korsørissa, Musholmin urheilu- ja konferenssikeskuksessa 14.–16.5.2019. Konferenssi kielenä on englanti. Konferenssiin osallistumiseen voi hakea VAU:n ja Suomen Punaisen Ristin Ahos-säätiön jakamaa [Ahos-apurahaa](#) helmikuun lopussa päättyvässä haussa. Ilmoittautumiset maaliskuun loppuun mennessä: <https://www.handivid.dk/begivenheder/nordisk-konference-i-danmark-2019>

Lisätiedot: Pernille Weiss, puh. +45 4634 0000, post@handivid.dk

Ikäinstituutti kouluttaa

Ikäinstituutin koulutuksia alkuvuodesta 2019:

- Virkeyttä kropalle ja mielelle lempeän liikunnan keinoin 13.2. Helsinki
- VoiTas-kouluttajakoulutus 12.–14.2. Savonlinna
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus 27.2. Helsinki
- Iloa ja innostusta istumatansseista – tukea tuolista 1.3. Turku

- Senioritanssi Startti 7.3. Helsinki
- Senioritanssin ohjaus I -peruskurssi 21.–22.3. Helsinki

Lisää koulutuksia löydät: <https://www.ikainstituutti.fi/koulutus-ja-tapahtumat/koulutuskalenteri/>

TULOKSIA SOVELTAVAN LIKUNNAN KENTÄLTÄ

109 uutta kuntaa sitoutui Voimaa vanhuuteen -kärkityöhön

Hallituksen kärkihanke Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi innosti kuntia ottamaan käyttöön ikäihmisten terveystuettujen hyviä käytäntöjä vuosina 2017–2018. Eniten kuntia ilmoittautui mukaan johtavan viranhaltijan päätöksellä Kainuusta (88 % kunnista), Pohjois-Savosta (67 %) ja Pirkanmaalta (59 %).

Kärkihankkeessa oli mukana 109 kuntaa, kaikki suuret kunnat Helsingistä Ouluun. Tällä hetkellä 76 % yli 75-vuotiaista iäkkäistä asuu kunnassa, jossa on käytössä Voimaa vanhuuteen -toimintamalli.

Liikuntatoiminta kohdennettiin kotona ilman hoivapalveluita asuville iäkkäille, joilla oli alkavia toimintakyvyn ongelmia ja mahdollisesti pienituloisuutta. Kohderyhmä kattaa noin puolet 75-täyttäneistä, yhteensä 250 000 iäkkästä. Ennusteiden mukaan tämä väestömäärä tuplaantuu kahdessakymmenessä vuodessa.

Kärkikunnista 73 ehti ottaa käyttöön vähintään yhden hyvän Voimaa vanhuuteen -käytännön hankkeen aikana, osalla prosessi jatkuu hankekauden yli. Eniten lisättiin iäkkäiden osallistumista toiminnan suunniteltuun liikuntaraadeissa. Uudenlaisella poikkisektorisella yhteistyöllä kasvatettiin myös iäkkäiden liikkumiskyvyn testausta, tehoharjoittelua kuntosalilla ja ulkoilua.

Hyvien käytäntöjen käyttöönotto perustui kunnan liikunta-, sosiaali- ja terveystoimen ammattilaisten sekä järjestöjen vertaisohjaajien osaamisen vahvistamiseen. Kahden vuoden aikana koulutettiin 103 kuntaan terveystuettujen kouluttajat, yhteensä 435 uutta kouluttajaa. Lisäksi koulutettiin 500 uutta vertaisohjaajaa tukea tarvitsevien iäkkäiden ulkoiluystäväiksi tai kuntosalikaveriksi.

Osa kärkikunnista tulee jatkamaan työtään Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa, mikäli menestyvät joulukuun ohjelmahaussa. Kaikkien Voimaa vanhuuteen -kuntien työn tueksi on perustettu 14 maakunnallista oppimisverkostoa, jotka peittävät koko Manner-Suomen.

Lisätieto www.voimaavanhuuteen.fi