



SoveLin uutiskirje 1/2020

Ideoi soveltava Unelmien liikuntapäivä 10.5.

Ideoi soveltavan liikunnan tempaus, ja kerro siitä tapahtumakartalla. Tapahtumia voivat järjestää esimerkiksi yhdistykset, työpaikat tai kunnat. Teemana on "pyydä kaveri mukaan".

[Lue lisää Unelmien liikuntapäivästä](#)

Soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun verkkokoulutus uudistuu

Liikuntakeskus Pajulahden ja Suomen Paralympiakomitean verkkokoulutus on uudistunut. Koulutus on maksutta ja vapaasti hyödynnettävissä esimerkiksi oppilaitoksille ja lajiliitoille.

[Tutustu koulutukseen Paralympiakomitean sivuilla](#)

Soveli-lehti 1/2020 ilmestyy maaliskuussa

Vuoden ensimmäisen lehtemme teemana on tasa-arvo ja yhdenvertaisuus. Mukana on myös mm. parkouria ja soveltavaa lumilautailua. Lehti ilmestyy 24.3.

[Paperisen lehden voi tilata SoveLin sivuilta](#)

[Lehti on luettavissa myös Issuu-palvelussa](#)

Harjoittelijamme Juuli Lyyra-Eskelinen esittäytyy

Järjestötyöstä kiinnostunut yhteisöpedagogiopiskelija on SoveLissa harjoittelussa kuusi viikkoa.

[Lue Juulin esittely SoveLin sivuilta.](#)

Mukaan SoveLin toimintaan

SoveLi on 20 soveltavaa liikuntaa edistävän järjestön kattojärjestö ja soveltavan liikunnan asiantuntija Suomessa. Vaikutamme jäsenjärjestöjemme kanssa soveltavan liikunnan ja aktiivisen elämäntavan edistämiseksi.

[Lue lisää SoveLin jäsenyydestä](#)

Jäsenjärjestöjen uutisia

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto

[Hyödynnä Allergia-, Iho- ja Astmaliiton luontoliikuntabingo](#)

Luontoliikuntabingo on Luontoliikkujat-hankkeen kampanja. Sen tavoitteena on innostaa ihmisiä ulkoilemaan ja kokeilemaan luontoliikuntalajeja. Kerää kortti täyteen ja osallistu 120 euron arvoisen retkisetin arvontaan.

[Lue lisää hankkeesta ja lataa oma bingokorttisi](#)

Hengityслиitto

[Uusia hengitysterveyttä edistäviä videoita](#)

Kuulostavatko jooga, asahi, pilates ja mindfulness hankalilta muotisoiltoilta? Niissä ei kuitenkaan ole mitään hankalaa. Harjoitteiden avulla omaa hengitystä voi sujuvoittaa ja parantaa hengitysterveyttä.

[Hengityслиiton Youtube-kanavalla on ohjattuja harjoitteita hengitysterveyden edistämiseksi](#)

Luustoliitto

[Liikunta ja kaatumisen ehkäisy ovat tärkeä osa osteoporoosin omahoitoa](#)

Tiesitkö, että liikunnalla on keskeinen rooli osteoporoosin ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa? Liikunta vahvistaa ja ylläpitää luun lujuutta sekä ehkäisee kaatumisia.

[Lue lisää omahoidosta Luustoliiton sivuilta](#)

Neuroliitto

[Neuroliiton liikuntapalvelut 25 vuotta](#)

Neuroliitto osallistuu tänä vuonna uusien soveltavan liikkumisen suositusten laadintaan. Lisäksi liitto tekee yhteistyössä UKK-instituutin kanssa liikemittarien ja älypuhelinsovelluksen käytettävyydestäusta pitkäaikaissairaiden elintapaneuvonnassa.

[Lue lisää liiton liikuntatoiminnan 25-vuotisjuhlavuoden ohjelmasta](#)

Psoriasisliitto

[Vertaistervari tukee elintapamuutosta](#)

Psoriasisliiton *Vertaistervarit*-hankkeessa koulutetaan vertaisohjaajia tukemaan ryhmissä elintapamuutoksia. Vertaistapaamisten pääteemoja ovat liikunta, ravitsemus, päihteet ja uni. Hanke käynnistyy huhtikuussa 2020 ja sitä toteutetaan Pohjois-Pohjanmaalla 2020-2022.

[Lisätietoa Vertaistervarit-hankkeesta Psoriasisliiton sivuilta](#)

Reumaliitto

[Keltaisen nauhan päivä 18.3.](#)

Reumaliiton liikunnallinen Keltaisen nauhan päivä muistuttaa arkiliikunnasta. Suomen Reumaliitto jäsenyhdistyksineen haastaa kaikki liikkumaan.

[Tutustu materiaaleihin Facebook-sivulla](#)

[Asahi-vertaisohjaajakoulutus 18.4. Kajaanissa](#)

Koulutuksessa käydään läpi Asahi I ja Asahi II –liikesarjat ja paneudutaan hyvän Asahi-kokemuksen syventämiseen. Koulutus on avoin kaikille kiinnostuneille.

[Lisätietoa koulutuksesta Reumaliiton sivulta](#)

Tapahtumakalenteri

Tanssitapahtuma X Dance Festival Helsingissä 1.-7.6.

X Dance Festival on kansainvälinen tanssitapahtuma, joka on avoin kaikenlaisille kehoille. Se tarjoaa työpajoja, keskusteluja, tanssielokuvia ja taiteellisesti korkeatasoisia esityksiä.

[Lue lisää tanssitapahtumasta Dance Ability Finlandin sivuilta](#)

Dance Ability järjestää Helsingissä myös viikottaisia kaikille sopivia integroidun tanssin tunteja.

[Lue lisätietoa tanssitunneista Dance Ability Finlandin sivuilta](#)

Soveltavan liikunnan symposio 4.6. Helsingissä

Soveltavan liikunnan symposion teemoina ovat muun muassa soveltavan liikunnan indikaattorit, muuttuva järjestökenttä ja soveltavan liikunnan koulutus.

[Lue lisää ja ilmoittaudu tapahtumaan](#)

Liikkeelle luontoon -tapahtuma 6.6. Vihdissä

Maksuton kokeilutapahtuma kutsuu liikkumaan ja nauttimaan luonnosta. SoveLi on mukana järjestämässä tapahtumaa.

[Lue lisää Liikkeelle luontoon -tapahtumasta](#)

Liikuntakoulutuksia yhdistyksille vuonna 2020

Viisi jäsenjärjestöämme tuottavat kaikille yhdistyksille avoimia liikuntakoulutuksia.

[Tutustu liikuntakoulutuksiin](#)

Liikkujan polku -verkoston tilaisuudet ja tapahtumat

Kuuluuko toimenkuvaasi harraste- ja terveysliikunnan edistäminen? Tuntuuko, että puurrat joidenkin asioiden kanssa yksin?

[Seuraa Liikkujan polku -verkoston tilaisuuksia Olympiakomitean sivuilla](#)

Paragolfin harjoittelua Helsingissä

Esteetöntä golfia voi harrastaa Helsingissä myös talvikaudella paragolferin avulla. Sähköpyörätuoli nostaa pelaajan pystyasentoon ja mahdollistaa golfin pelaamisen kaikille.

[Lue lisää Suomen HCP Golfin sivuilta](#)

Soveltava Liikunta SoveLi ry

Valimotie 10
00380 Helsinki

www.soveli.fi

toimitus@soveli.fi

[Kerro uutiskirjeestä kaverille](#)



Uutiskirje sisältää ajankohtaista asiaa soveltavasta ja terveyttä edistävästä liikunnasta sekä SoveLin toiminnasta.

Seuraava info ilmestyy toukokuussa. Aineistot: toimitus@soveli.fi

Osoitelähde: SoveLin sähköpostirekisteri.

Jos et halua uutiskirjettä sähköpostiisi, voit [perua tilauksen klikkaamalla tästä](#).