



Soveltava liikunta Seinäjoella

Seinäjoki

Soveltava liikunta Seinäjoella

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikeaa osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Liikunta vaatii tällöin soveltamista ja erityisosaamista.

Erityisryhmien liikunnan (soveltava liikunta, erityisliikunta) määritelmä tarkoittaa erityisesti vammaisia, pitkäaikaissairaita sekä iäkkäitä henkilöitä. Osa iäkkäistä henkilöistä on varsin toimintakykyisiä, joten heidän kohdallaan erityisryhmiin lasketaan kuuluvaksi ne henkilöt, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt iän, vamman tai pitkäaikaissairaudesta vuoksi. Näin ollen ikä ei sinänsä ole peruste liikunnalliselle erityispalvelulle.

Soveltavassa liikunnassa korostuvat terveyteen ja toimintakykyyn vaikuttavat tekijät. Kullakin erityisryhmällä on jokin tietty osa-alue, johon soveltavalla liikunnalla pyritään vaikuttamaan. Soveltava liikunta on suurelta osin kuntouttavaa liikuntaa. Muita soveltavan liikunnan toimintamuotoja ovat kunto- ja virkistysliikunta, kilpa- ja tulosurheilu sekä huippu-urheilu.

Seinäjoella soveltavaa liikuntaa järjestävät Seinäjoen kaupungin liikuntapalvelut, Kansalaisopisto, järjestöt ja yhdistykset, urheiluseurat, oppilaitokset sekä yksityiset liikuntapalveluyritykset. Osassa yhdistysten tarjoamissa liikuntaryhmissä ensisijaisia osallistujia ovat yhdistyksen jäsenet, mutta osa ryhmistä on kaikille avoimia. Lisätietoja liikuntatarjonnasta voi tiedustella kaupungin liikuntapalveluiden erityisliikunnan koordinaattorilta tai suoraan liikuntaa järjestävältä taholta.

Ilmoitathan järjestämästäsi soveltavasta liikuntatoiminnasta erityisliikunnan koordinaattorille, että voimme tarjota tietoa soveltavaa liikuntaa tarvitseville sekä auttaa toiminnan järjestämisessä.

Soveltavan liikunnan yhteyshenkilö:

Sarika Kivimäki, Erityisliikunnan koordinaattori

p. 040 7748286

sarika.kivimaki@seinajoki.fi



Seinäjoki

LIIKUNTA

Soveltavan liikunnan järjestäjät

Seinäjoen kaupungin Liikuntapalvelut järjestää ja koordinoi soveltavaa liikuntaa erityisryhmille ja ikäihmisille. Liikuntapalveluiden toimesta järjestetään monipuolisia soveltavan liikunnan ryhmiä Seinäjoen eri alueilla (Nurmo, Peräseinäjoki, Ylistaro). Niistä kootaan vuosittain oma Liikuntaryhmät-kalenteri. Kalenterin voi noutaa Seinäjoen liikuntatoimistosta Uimahalli-Urheilutalolta tai se on ladattavissa liikuntapalveluiden internetsivuilta.

Liikuntapalvelut järjestää muun muassa vesijumppaa, kuntosaliharjoittelua, kuntopiiriä, tuolijumppaa, tasapainoharjoittelua, erityislasten uimakoulun jne. Näiden lisäksi toimii useita vapaaehtoisten vertaisohjaajien vetämiä liikuntaryhmiä. Vertaisliikuntaryhmien lajitarjonnasta löytyy muun muassa bocciaa, tuolijumppaa, kuntojumppaa, vesijumppaa, senioritanssia, lentopalloilua, sählyä jne.

Liikuntapalveluiden toimintamuotona on myös yksilö- ja ryhmäliikuntaneuvonta. Lisäksi seinäjokelaisilla erityisryhmiin kuuluvilla henkilöillä on mahdollisuus hakea käyttöönsä uinti- / kuntosalikorttia, joka on voimassa Seinäjoen Uimahalli-Urheilutalolla (uinti ja kuntosali), Kirmaushallin kuntosalilla, Nurmohallin kuntosalilla ja Ritolahallin kuntosalilla. (Kts. s. 6)

Seinäjoen Liikuntapalvelut järjestää vuosittaisia soveltavan liikunnan tapahtumia ja tempauksia. Yksi perinteiseksi muodostunut tapahtuma on Soveltava talviliikuntapäivä.

Liikuntapalvelut tekee tiivistä yhteistyötä soveltavan liikunnan saralla eri toimijoiden kanssa. Mukana ollaan muun muassa erilaisissa soveltavan liikunnan hankkeissa (esim. VALTTI).

Seinäjoelta löytyy myös Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry:n hallinnoiman soveltavan liikunnan apuväline-toiminta SOLIAN toimipiste. SOLIA opastaa ja neuvoo, tarjoaa kokeilu- ja vuokraustoimintaa sekä auttaa oman välineen hankinnassa jakamalla tietoa ja antamalla asiantuntijalausuntoja. SOLIA on mukana myös eri tahojen yhteistyötapahtumissa ja osallistuu liikunnan ja urheilun apuvälineiden kehitystyöhön. SOLIA vuokraa liikunnan ja urheilun apuvälineitä kaikille ilman vamma-, diagnoosi- tai järjestörajoja. Välineet sopivat pääsääntöisesti itsenäisesti liikkuville.

Soveltavaa liikuntaa järjestävien yhteystietoja

Buusti ry

Salibandy

p. 040 1377495, info@boostiaelamaan.fi

<https://buustiaelamaan.fi/>

Etelä-Pohjanmaan AVH- yhdistys

Boccia

<https://epavh.aivoliitto.fi/>

Etelä-Pohjanmaan Diabetes ry

Lentopallokerho

p. 045 3169 250 (klo 16 jälkeen), etelapohjanmaandiabetes@gmail.com

<https://www.seinajoenseundiabetes.fi/>

Etelä-Pohjanmaan Epilepsiyhdistys

Liikuntakerho (lajikokeilut)

p. 044 2311885, etelapohjanmaa@epilepsia.fi

<https://www.epilepsia.fi/web/etela-pohjanmaa/etusivu>

Etelä-Pohjanmaan Hengitysyhdistys ry

Boccia, Tuolijumppa, Vesijumppa, Keilailu

p. 050 4023415, etelapohjanmaa@hengitysyhdistys.fi

<https://www.hengitysyhdistys.fi/etelapohjanmaa>

Etelä-Pohjanmaan Kuulo ry

Liikuntakerho (lajikokeilut)

p. 050 4616199, ep.kuulo@gmail.com

<https://www.jtalo.fi/jarjestot/khy.html>

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry

Vesijumppa

p. 050 3367354, toimisto@muistiyhdistys.fi

<https://www.muistiyhdistys.fi/>

Etelä-Pohjanmaan Neuroyhdistys ry

Venyttelyjumppa, Pilates, Liikuntakurssit

p. 044 7377123, puheenjohtaja@neuroep.fi

<https://neuroep.fi/>

Etelä-Pohjanmaan Näkö ry

Keilailu, Sökkopingis

<https://www.e-pnakory.com/>

Kivipuro ry

Ikäihmisten liikunta, Kuntoutusryhmät.

Ruukintie 65, 60100 Seinäjoki

Palveluvastaava p. 040 5444537, jaana.linna@kivipuro.fi

<https://www.kivipuro.fi/>

Konnat

Soveltava salibandy ”MyKonnat”

Qmax Arena, Lampitie 9, 60510 Seinäjoki

Puheenjohtaja p. 0500 733919, jukka.tervo@qmax.fi

<http://www.konnat.fi/>

Kyrönjoen Koskihäjyt

Melonta

<http://www.koskihajyt.net/>

Lakeuden Elämysliikunta ry.

Esteettömät luontoreitit, Lajikokeilut (mm. frisbeegolf), Tapahtumat, Harrastevälineiden lainaus
p. 050 3727081, lakeudenelamys@gmail.com
<https://www.elamysliikunta.fi/>

Seinäjoen alueen Mielenterveysyhdistys ry

Salibandy, Ulkoliikunta
Puheenjohtaja p. 044 9783126, juk.niemi@gmail.com
<https://www.seinajoenalueenmielenterveysyhdistys.net/>

Seinäjoen Kansalaisopisto

Ikäihmisten liikunta, Vesijumppa (Peräseinäjoki), Kuntosaliharjoittelu, Tules- jumppa,
Kehitysvammaisten tanssiliikunta ym.
Vapaudentie 83, 60100 Seinäjoki
Suunnittelijaopettaja p. 044 7541612, kirsi.tammivaara@seinajoki.fi
<https://www.seinajoki.fi/varhaiskasvatusjakoulutus/kansalaisopisto.html>

Seinäjoen Reumayhdistys ry

Vesijumppa, Lajitutustumiset
p. 040 1990770, toimisto@seinajoenreumayhdistys.com
<http://seinajoenreuma.reumaliitto.fi/>

Seinäjoen Seudun Ampujat ry

Ammunta
seinajoenseudun.ampujat@gmail.com
<https://www.facebook.com/Seinajoenseudunampujat/>

Seinäjoen Seudun CP-yhdistys

Pyörätuolitanssi, Lajitutustumiset
https://www.cp-liitto.fi/cp-yhdistykset/seinajoen_seutu

Seinäjoen Seudun Invalidit ry

Boccia
seinajoen.seudun.invalidit@wippies.fi
<http://seinajoenseuduninvalidit.nettisivu.org/>

Seinäjoen Seudun Urheilijat

Yleisurheilu
Seurapäällikkö p. 045 1325399, toimisto@ssu-yu.fi
<https://www.ssu-yu.fi/>

Seinäjoen Sisu

Sulkapallo
<https://seinajoensisu.fi/>

Seinäjoen Sydänyhdistys ry

Kuntosali, Keilailu, Lajitutustumiset ja -tapahtumat
seinajoki@sydan.fi
<https://sydanliitto.fi/seinajoki>

Seinäjoen Taitoluistelijat ry

Soveltava luistelu
p. 044 0765535 (ma-pe 10-16), taitoluistelu@plu.fi
<https://www.seinajoentaitoluistelijat.fi/>

Seinäjoen Voimistelijat

Eriyislasten - ja nuorten Voimistelukoulu
p. 045 6510224, toimisto@svo.fi
<https://www.svo.fi/>

Silver Sharks

Special cheerleading- ryhmä
special@silversharks.fi
<https://www.silversharks.fi/>

SJK- juniorit

Erytisliikuntaryhmä Tiikerit (jalkapallo), sähköpyörätuolijalkapallo
p. 050 3582768, toimisto@sjk-juniorit.fi
<https://www.sjk-juniorit.fi/>

SOLIA ry.

Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta
<https://www.vammaisurheilu.fi/palvelut/solia>

Suomen Sjögrenliitto ry

Lajikokeilut (mm. boccia, tuolijumppa yms.)
p. 06 423 2014, toimisto@sjogrenliitto.fi
<https://www.sjogrenliitto.fi/>

Tiinan Talli

Ratsastus
p. 050 5429215, Info@tiinantalli.fi
<https://www.tiinantalli.com/>

Tuurisport

Soveltava liikuntakerho lapsille
tilla@tuurisport.fi
<https://www.tuurisport.fi/>

Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortti

Seinäjokelaisilla erityisryhmiin kuuluvilla henkilöillä on mahdollisuus anomuksesta saada käyttöönsä uinti-/ kuntosalikortti, joka on voimassa Seinäjoen uimahallilla (uinti ja kuntosali), Kirmaushallin kuntosalilla, Nurmohallin kuntosalilla ja Ritolahallin kuntosalilla.

Kortin hinta on aikuisilta 87 €/ vuosi ja lapset 6-15v. 46 €/vuosi ja on voimassa 1 vuoden ostopäivästä lähtien. Hinta voimassa 1.1.2020 alkaen (Hyvltk 10.10.2019, §35).

Erityisryhmien Uinti- ja kuntosalikortti voidaan myöntää Seinäjoen kaupungin asukkaille seuraavin perustein:

- Adhd, autismi, dysfasia (F 80.2 ja 80.1)
- Astmaatitkot: KELA-kortin tunnus 203
- AVH- sairaudet (esim. Afasia)
- CP- ja kehitysvammaiset
- Diabeetikot: KELA- kortin tunnus 103
- Elinsiirtopotilaat
- Epileptikot: KELA-kortin tunnus 111
- Etenevät keskushermoston sairaudet (diagnoosit G10-G13)
- Fibromyalgia (M79.0, M79.2)
- Invalidit: haitta-aste vähintään 50 % tai haittaluokka vähintään 11
- Kuulovammaiset (haittaluokka vähintään 8, vaikea kuulovamma)
- Lihastautia sairastavat: KELA-kortin tunnus 108
- Motoriikan kehityshäiriö (diagnoosi F 82)
- MS-potilaat: KELA-kortin tunnus 109 tai 303
- Näkövammaiset (haitta-aste 60 %, näkövammakortti)
- Parkinsonin tautia sairastavat: KELA-kortin tunnus 110
- Polion sairastaneet/ jälkitilat
- Psykiatriset sairaudet: KELA-kortin tunnus 112 tai 188
- Reumasairaat ja nivelpsoriasisista sairastavat: KELA-kortin tunnus 202 tai 313
- Sepelvaltimotautia sairastavat: KELA-kortin tunnus 206
- Sydämen vajaatoimintaa sairastavat: KELA-kortin tunnus 201
- Syöpää sairastavat

Lisäksi kortti voidaan myöntää harkinnanvaraisesti niille henkilöille, joiden sairaus tai vamma sitä edellyttää esimerkiksi kuntoutusperiaatteella vuodeksi kerrallaan.

Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortin lunastaminen

Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortti anotaan ja anomus toimitetaan liikuntatoimistoon (Kirkkokatu 15).

Anomuksen liitteeksi hakija tarvitsee luotettavan selvityksen perusteista kortin myöntämiseksi. Näitä ovat esimerkiksi lääkärintodistus, epikriisi tai Kelan päätös hoito-, kuntoutus- tai vammaistuesta. Kopio KELA-kortista (tunnuksen oltava voimassa), INVA P-lupa tai elinsiirtokortti käy myös.

Anomuksen käsittelyaika on noin 2 viikkoa ja päätös kortin myöntämisestä postitetaan hakijalle.

Kortin saa lunastaa maksua vastaan uimahallin palvelupisteeltä (3 kk:n kuluessa). Kortti myönnetään vuodeksi kerrallaan, joten se tulee anoa vuosittain uudestaan. Korttia ei lunasteta takaisin jälkikäteen.

Lisätietoja ja anomuksen saat liikuntatoimistolta (Uimahalli-Urheilutalo, Kirkkokatu 15) tai www.seinajoki.fi/uintijakuntosalikortti.

Lisätietoja soveltavasta liikunnasta

Sarika Kivimäki
Erityisliikunnan koordinaattori
p.040 774 8286
sarika.kivimaki@seinajoki.fi

Seinäjoen liikuntatoimisto
Kirkkokatu 15, 60100 Sjk
(Uimahalli-Urheilutalo)
p. 040 774 8661
liikuntavaraukset@seinajoki.fi