

PARA-  
VALTTI



SUOMEN  
PARALYMPIAKOMITEA



KÄSIKIRJA URHEILUSEUROILLE KAIKILLE AVOIMEEN SEURATOIMINTAAN



# SISÄLTÖ

- 4 Valtti-ohjelma tuo erityisliikkuja seuroihin
- 6 Avoimet ovet – inklusio on tahtotila ja tahtoa urheiluseuroista löytyy
- 8 Miten pääsemme alkuun?
- 11 OKM:n Seuratuki on suunnattu lasten ja nuorten liikuntaan
- 12 Startti-stipendi auttaa toiminnan alkuvaiheessa
- 13 Ahos-apuraha osaamisen lisäämiseen ja kouluttautumiseen
- 15 Löydä oma seura
- 16 Urheilun ja liikunnan apuvälineet
- 18 Valtti-ohjelmalla lähdettiin ratkomaan kysynnän ja tarjonnan ongelmaa
- 20 Erityisryhmän käynnistäminen oli luonteva askel Spirit Shakin' Cheerleadersille
- 22 Hatsina otti salibandyn erityisryhmän sulavasti haltuunsa
- 24 Meri-Lapin Golfklubi sai tukea alkuun



JULKAISIJA | Suomen Paralympiakomitea

KUVAT | Lauri Jaakkola, Toivo Laiho, Janne Tapio, Juhani Järvenpää, Esa Jokinen, Roni Rekomaa, Joni Alhonen, Jussi Eskola, Spirit Shakin' Cheerleaders, Touho Häkkinen, Jarkko Jaakola

ILMOITUKSET JA TAITTO | Scanetto Oy, puh. 09 782 097, asiakaspalaute@scanetto.fi, www.scanetto.fi

PAINOPAIKKA | Savion Kirjapaino Oy, Kerava

PARA  
VALTTI



## **Valtti-ohjelma tuo erityisliikkuja seuroihin**

Liikuntaharrastukset ovat monelle lapselle ja nuorelle erittäin tärkeitä. Ne vahvistavat sosiaalista elämää, koettua kyvykkyyttä, itsetuntoa ja osallisuutta. Etenkin lasten ja nuorten kohdalla yhteenkuuluvuuden ja ryhmään kuulumisen merkitys on hyvin suuri.

Erilaiset oletukset, asenteet ja ennakkoluulot ovat usein tekijöitä, jotka hankaloittavat ja jopa estävät harrastamista. Eriarvoisuuden ilmiöillä on vahva kosketus vähäiseen liikkumiseen. Liikunnalla ja urheilulla on kuitenkin suuri voima, ja yhdenvertaisten mahdollisuuksien tukeminen liikunnan harrastamisessa on merkittävässä roolissa. Yhteistyöllä voimme lisätä kaikkien lasten mahdollisuuksia päästä mukaan heitä kiinnostavaan ja innostavaan liikuntaharrastukseen.

Suomen Paralympiakomitean koordinoimassa Valtti-ohjelmassa autetaan vammaisia ja erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria liikuntaharrastuksen pariin Valttien, eli henkilökohtaisten ohjaajien avustuksella. Valtit ovat pääasiassa liikunta-, kasvatus-, kuntoutus- tai sosiaalialan opiskelijoita.

Omaa Valttia voivat hakea 6–23-vuotiaat erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret. Etusijalla ovat lapset ja nuoret, joilla ei ole vielä liikuntaharrastusta, tai jotka eivät vammansa takia tiedä, mitä voi harrastaa tai mikä liikuntamuoto sopii omalle toimintakyvyille. Haku valtakunnalliseen Valtti-ohjelmaan alkaa vuosittain maaliskuun alussa ja päättyy huhtikuun loppuun. Hakulomake löytyy maaliskuun alussa osoitteesta [www.paralympia.fi](http://www.paralympia.fi).

Valtit tulevat pääasiassa Valtti-ohjelman yhteistyöoppilaitoksista, jotka sijaitsevat kaupungeissa ympäri Suomea. Opiskelijoiden ilmoittautuminen Valtti-ohjelmaan on auki samalla aikataululla kuin lapsilla ja nuorillakin. Osassa oppilaitoksista aikataulu voi poiketa tästä.

Toimintavuosi etenee siten, että Valtti-parit (ohjattava+Valtti) pyritään muodostamaan toukokuun aikana. Hakijoille ilmoitetaan viimeistään kesäkuussa, onko oma Valtti löytynyt. Valtti tapaa ohjattavansa ja tämän perheen ja muodostaa ohjattavan omien mieltymysten pohjalta liikuntakokeilusuunnitelman. Valtit ottavat yhteyttä urheiluseuroihin ja muihin harrastuksen tarjoajiin ja sopivat liikuntakokeiluista. Pääasiassa syksyn aikana toteutettava kokeilujakso sisältää alku- ja lopputapaamisen lisäksi vähintään neljä liikuntakokeilukertaa.

Lapset ja nuoret tulevat liikuntakokeilukerroille yhdessä Valttinsa kanssa, ja olisikin toivottavaa, että mahdollisimman moni urheiluseura ja muu liikuntatoimintaa järjestävä taho ottaisi ennakkoluulottomasti kokeilijat vastaan. Usein näiden kokeilukertojen aikana seuratoimijat saavat huomata, että oma laji sopii erilaisille liikkujille.

Mukaan tulemisen helppous ja vaivattomuus ovat usein avaintekijöitä erityistä tukea tarvitsevien lasten harrastamisen aloittamiseksi. Edistetään yhdessä liikuntarohkeutta ja kannustetaan kaikkia lapsia ja nuoria liikuntaharrastusten pariin.



**Lisätiedot Valtti-ohjelmasta:**

Suomen Paralympiakomitea,  
lasten ja nuorten liikunnan  
suunnittelija Kaisa Kiri  
puh. 050 436 7612  
[kaisa.kiri@paralympia.fi](mailto:kaisa.kiri@paralympia.fi)



## **Avoimet ovet – inklusio on tahtotila ja tahtoa urheiluseuroista löytyy**

Odotettua suurempi joukko urheiluseuroja on lähtenyt pilotoimaan Paralympiakomitean koordinoimassa Avoimet ovet -hankkeessa kaikille avoimen seura- ja liikuntatoiminnan tarjontaa ja vammaisten sekä toimintarajoitteisten henkilöiden yhdenvertaisuutta liikunnassa. Kolmevuotisessa hankkeessa on menossa nyt kolmas ja viimeinen hankevuosi.

Hankkeessa on mukana liikunnan aluejärjestöjä, lajiliittoja ja pilottiseuroja yli 70 kappaletta 19 eri lajista. Mukana on seuroja, jotka käynnistävät paraurheilun tai soveltavan liikunnan harrastetoimintaa sekä seuroja, joissa on ollut toimintaa jo pidemmän aikaa. Tämä on hankkeen suola; Jaetaan tietoa yli lajirajojen ja sparrataan toinen toisiamme.

Urheiluseuroille on koottu hyvät käytännön vinkit ja tukimateriaalit Avoimet ovet -infopankkiin [www.paralympia.fi/avoimet-ovet](http://www.paralympia.fi/avoimet-ovet) -verkkosivustolle, josta ne ovat kaikkien saatavilla.

Hankkeen yksi iso tavoite on tuplata vammaisten ja toimintarajoitteisten liikkujien määrä seuroissa, tämä vaatii töitä kysynnän ja tarjonnan kohtauttamisessa. On vielä paljon liikkujia, jotka eivät tiedä, että heilläkin on mahdollisuus osallistua oman paikkakuntansa urheiluseuratoimintaan paitsi liikkujana myös vapaaehtoisena. Paralympiakomitean Löydä oma seura -hakupalvelusta löytyy jo kattava määrä urheiluseuroja ja liikuntaa tarjoavia toimijoita, jotka ovat avanneet ovet kaikille liikkujille avoimiksi <https://www.paralympia.fi/palvelut/loyda-oma-seura>

Inklusiivisessa toiminnassa kaikki liikkujat ovat yhdenvertaisia ja yhtä arvokkaita omassa urheiluseurassa. Toimintaa voi-

daan tarjota seurassa yksittäiselle liikkujalle, joka voi tulla mukaan kaikille avoimeen ryhmään tai vaihtoehtoisesti urheiluseura voi perustaa erillisen ryhmän tukea tarvitseville harrastajille. On tärkeää, että osallistuja kokee kuuluvansa joukkoon.

Keskustellessani urheiluseuratoimijoiden kanssa törmään usein seuraaviin kysymyksiin: Kuka pystyy toimimaan valmentajana ja ohjaajana? Miten tavoitamme ryhmään tulijat? Tarvitaanko jotain erityisiä välineitä? Asiaa kannattaa tarkastella siitä näkökulmasta, että urheiluseuroissa on paras lajiasiantuntemus. Seuran omat ohjaajat ja valmentajat osaavat parhaiten oman lajin harjoitteiden ohjauksen sekä harjoitteiden soveltamisen ja pilkkomisen osiin. Urheiluseuran ohjaaja osaa, kun uskaltaa kysyä ja alkaa toimia. Tärkeä pointti on avoin asenne.

Valtti-ohjelman myötä urheiluseurojen ryhmiin on tullut tutustumaan vammaisia ja erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria. Valtti on tukihenkilö, joka saattelee lapsen tai nuoren liikuntaharrastuksen pariin. Valtteina toimivat pääasiassa eri oppilaitosten opiskelijat.

Valtti-ohjelman avulla on löydetty harrastus 41 prosentille ohjelman palautekyselyyn vastanneista. 31 prosenttia vastanneista on ilmoittanut, että harrastus on jatkunut säännöllisesti myös vuosi Valtti-kokeilujen päättymisen jälkeen. Harrastus löytyi tyypillisemmin uinnista, jalkapallosta, ratsastuksesta ja salibandystä. Nämä ovat huikeita lukuja ja kertovat urheiluseuroillekin, että toiminta on hyvä olla myös tukea tarvitseville liikkujille.

Rohkeasti mukaan tarjoamaan liikuntaa kaikille



*Avoimet ovet*



**Nina Peltonen**

Seurakehittäjä, Avoimet ovet -hankekoordinaattori  
Suomen Paralympiakomitea  
puh. 050 400 1532  
nina.peltonen@paralympia.fi

**66 % seuroista järjestää toimintaa toimintarajoitteisille henkilöille. 49 % vastaava luku vuoden 2015 kyselyssä\*.**

Lähde: Liikuttaako-raportti (2021), seurakysely, n=314. \*= Erytysliikunta ja vammaisurheilu seuroissa -raportti (Saari, 2015).





## MITEN PÄÄSEMME ALKUUN?

Mitä tehdä, kun olette käynnistämässä erityisryhmää omassa urheiluseurassanne tai valmistautumassa ottamaan yksittäisiä erityisliikkuja mukaan seuratoimintaan?

**1) Suunnittele** Pohdi etukäteen, kenelle ja mitä toimintaa alueelta puuttuu, montako osallistujaa otetaan mukaan, voiko ryhmään tulevilla henkilöillä olla mukana oma henkilökohtainen avustaja vai toimiiko ryhmä pelkästään vetäjän ja

apuhjaajan/-ohjaajien voimin? Otetaanko liikkuajat kaikille avoimeen toimintaan mukaan vai perustetaanko erillinen ryhmä?

Tee kausisuunnitelma ja varmista jatkokolut seurassa. Jatkoluilla voidaan yhtäältä tarkoittaa sitä, että toimintaan mukaan tulevilla harrastajilla on mahdollista edetä esimerkiksi yleisiin ryhmiin, kun taidot kehittyvät ja kunnianhimo kasvaa ja toisaalta sitä, että esimerkiksi yli-



ikäisiksi omasta ryhmästään kasvaville on tarjota mielekäs paikka jatkaa harrastusta (esim. aikuisten harrasteryhmässä).

Tutkaile esteettömyyttä ja saavutettavuutta laajemmin. Onko toiminta asenteellisesti saavutettavaa? Onko ympäristö saavutettava/esteetön? Onko harrastaminen taloudellisesti saavutettavaa? Onko tieto toiminnasta saavutettavaa? Mieti ovatko seuran toimintatavat ja olosuhteet mahdollistavia vai estävätkö ne toiminnan? Ovatko itse harjoituspaikka ja sen fasilitetit esteettömiä? Erinomainen apu esteettömyysasioihin on Esteetön ja saavutettava liikuntatapahtuma -tarkistuslista: [www.paralympia.fi/palvelut/esteettomyys](http://www.paralympia.fi/palvelut/esteettomyys)

**2) Etsi kumppaneita** Pyörää ei kannata keksiä uudestaan. Järkevää on ottaa selvää, mitkä muut seurat tai tahot järjestävät samankaltaista toimintaa, koska heiltä saa varmasti kullannarvoisia vinkkejä. Näitä seuroja löydät Löydä oma seura -palvelusta, josta lisää tämän oppaan sivulla 15.

Oman kunnan soveltavan liikunnan vastaavalta työntekijältä voi kysyä neuvoja toiminnan aloittamiseen. Tästä voi olla myös taloudellista hyötyä, sillä osa kunnista tukee eri tavoin soveltavaa liikuntaa järjestäviä tahoja. Myös Paralympiakomitean kautta löydät erilaisten tukimuotojen äärelle. Näitä tukimuotoja ovat esimerkiksi Startti-stipendi (oppaan sivu 12) ja Ahos-apuraha (sivu 13).

Myös lajiliitoilta ja liikunnan aluejärjestöiltä löytyy asiantuntemusta toiminnan käynnistämiseen. Urheilun ja liikunnan apuvälineihin liittyen saa neuvoja ja välineitä käyttöön Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta SOLIAlta (sivu 16).

**3) Käynnistä toiminta** Mieti toiminnalle sopiva nimi. Seuran on hyvä nimetä soveltavasta liikunnasta vastaava. Ohjaajatarvetta ei tule yliarvioida. Seuran ei tarvitse huolehtia jokaisen osallistujan henkilökohtaisesta avun tarpeesta, vaan siihen osallistujat voivat itse saada vammaispalvelulain perusteella henkilökohtaisen vapaa-ajan avustajan. Ryhmää mainostaessa voi jo ilmoittaa, että on mahdollista osallistua oman avustajan kanssa. Ohjaajien ei tarvitse olla myöskään soveltavan liikunnan tai paraurheilun ammattilaisia, vaan seuran omat ohjaajat ja valmentajat osaavat ohjata myös erilaisten liikkujien ryhmää. Aiheesta kiinnostuneet ohjaajat voivat osallistua soveltavan liikunnan verkkokoulutukseen. Yhteistyössä Liikuntakeskus Pajulahden kanssa toteutettavaan verkkokoulutuskokonaisuuteen voit tutustua osoitteessa [www.paralympia.fi/verkkokoulutus](http://www.paralympia.fi/verkkokoulutus). Paralympiakomitea järjestää jatkossa myös online-koulutuksia, joihin voivat osallistua kaikki seuratoimijat. Lue lisää Paralympiakomitean koulutuksista osoitteessa [www.paralympia.fi/palvelut/koulutus](http://www.paralympia.fi/palvelut/koulutus). Toisessa kohdassa mainittua Ahos-apurahaa voi hakea ohjaajien kouluttautumiseen niin opintomatkojen kuin valmiiden koulutuskokonaisuuksien osalta.

Toiminnan lähtökohdaksi otetaan se, että jokainen pääsee mukaan ja onnistuu. Kaikille avoimessa seurassa jokainen kokee kuuluvansa joukkoon ja tuntee itsensä tervetulleeksi toimintaan. Inklusio käsittää ajatuksen, että kaikilla on yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua toimintaan erilaisissa rooleissa, liikkujana, urheilijana, vapaaehtoistoimijana, ohjaajana, valmentajana jne. Ihmisten erilaisuus ja moninaisuus nähdään



rikkautena ja mahdollisuutena kehittää toimintaa entistä paremmaksi.

**4) Tiedota** Avainasemassa on paikallinen markkinointi, esim. paikalliset vammaisyhdistykset, kunnan soveltavasta liikunnasta vastaava työntekijä, mahdollinen Valtti-koordinaattori, koulut, päiväkodit, vanhempainyhdistykset ja asumisyksiköt, fysio- ja toimintaterapeutit jne. Muistakaa mainostaa laajasti myös oman seuranne internetsivuilla ja sosiaalisen median kanavissa, aivan kuten mitä tahansa muutakin ryhmää. Tärkeää on, että mainoksessa on mainittu yhteyshenkilö, jolta saa halutesaan lisätietoja. Suomen Paralympiakomitean kanavien kautta tavoitat myös laajan potentiaalisten harrastajien joukon (lasten ja nuorten tiedotuskanava Paranuoret-uutiskirje, kuntoutusalan verkostot ja sosiaalisen median kanavat). Seura kannattaa ilmoittaa Löydä oma seura -palveluun (sivu 15). Kannattaa olla yhteydessä myös paikallisiin tiedotusvälineisiin. Ne innostuvat usein uudesta toiminnasta ja voivat tulla tekemään juttua.

Vältä toimintaa mainostaessa luettelomasta erikseen eri vammoja, joille toiminta on suunnattu, sillä se tie johtaa nopeasti umpikujaan. Todennäköisesti saat huomata toiminnan soveltuvan melko vaivattomasti hyvin laajalle joukolle. Kannattaa ilmaista toimintaa mainostaessa, onko kyseessä matalan kynnyksen ryhmä vai jo tavoitteellisesti harjoitteleville suunnattua toimintaa.

**5) Arvioi toimintaa** Seuraa kävijämääriä, kerää palautetta ja osallista toimintaan osallistuvia toiminnan suunnitteluun. Kohtele soveltavan liikunnan harrastajia ja paraurheilijoita kuin muitakin seuran jäseniä. Soveltavan liikunnan ryhmän ei tarvitse mm. olla maksuton. Maksut voivat olla samat kuin muillakin seuran ryhmillä (suositus: henkilökohtaisesta avustajasta ei peritä maksua.). Soveltavan liikunnan ja paraurheilun tulee olla yhdenvertaisessa asemassa myös kaikissa muissa seuran toiminnoissa: nettisivuilla, viestinnässä, seuran juhlatilaisuuksissa jne. ●

# OKM:n Seuratuki on suunnattu lasten ja nuorten liikuntaan

Seuratoiminnan kehittämistuki eli Seuratuki on tarkoitettu lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen lisäämiseen sekä monipuolisen organisoidun liikunnan kehittämiseen.

Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) jakama Seuratuki on haettavissa keran vuodessa. Hakuaika aukeaa marraskuussa ja on haettavissa noin neljän viikon ajan. Päätökset avustuksista pyritään tekemään huhtikuun loppuun mennessä.

Avustusta voivat hakea liikuntaa ja/tai urheilua järjestävät paikalliset rekisteröityneet yhdistykset. Vuonna 2022 Seuratukea myönnettiin 376 hankkeelle. Eri-tyisliikunnan hankkeiden määrä on ollut viime vuodet nousussa.

Myönnettävä avustus voi kattaa enintään 75 prosenttia avustettavan toiminnan tai hankkeen hyväksyttävistä koko-

naiskustannuksista. Muun rahoituksen tulee olla siis vähintään 25 prosenttia. Pienin haettava avustussumma on 2 500 euroa ja suurin 25 000 euroa. Hankkeet voivat olla yksi- tai kaksivuotisia.

Seuratuen painopisteenä on matalan kynnyksen harrastustoiminnan järjestäminen. Seuratuen avulla voidaan kokeilla innovatiivisia toimintamalleja, lisätä toimintaan monipuolisuutta esimerkiksi uusien lajien kautta tai kehittää lajitoiminnan sisällä harrastustoimintaa. Seuratuen avulla voidaan myös vahvistaa toiminnan laatua ja yhteisöllisyyttä sekä tukea vapaaehtoistyötä.

Seuratuki-haun alatavoitteisiin kuuluvat mm.: ”Edistää yhdenvertaisia, tasa-arvoisia ja saavutettavia liikunnan harrastusmahdollisuuksia” ja ”Edistää erityistä tukea tarvitsevien lasten osallistumista seuratoimintaan”.

Seuratukea kannattaa hakea selkeään kehittämistarpeeseen hyvällä suunnitelmalla. Valmistele huolella kehittämishanketta ja varaa aikaa hakemuksen tekoon sekä lue tarkasti hakuohjeet. Hanki sparrausapua lajiliiton ja/tai liikunnan aluejärjestön seurakehittäjiltä.

Seuratukea haetaan sähköisesti Suomisport-palvelusta. ●



## Lisätiedot Seuratoiminnan kehittämistuesta:

[https://okm.fi/-/seuratoiminnan-kehittamistuki-seuratuki-](https://okm.fi/-/seuratoiminnan-kehittamistuki-seuratuki)

## Startti-stipendi auttaa toiminnan alkuvaiheessa

Suomen Paralympiakomitean ja Tukilinja-säätiön Startti-stipendi-järjestelmällä tuetaan harrastamisen alkuvaiheen paraurheilu- ja soveltavan liikunnan toimintaa.

Startti-stipendiä voivat hakea niin yksittäiset urheilijat ja liikujat kuin seurat ja yhdistyksetkin. Yksilöhakijoina voivat olla omassa urheilu- tai liikuntaharrastuksessaan alkutaipaleella olevat mutta tavoitteellisesti siihen suhtautuvat vammaiset liikunnan harrastajat iästä riippumatta. Yhteisöhakijoina voivat puolestaan olla sellaiset seurat ja yhdistykset, joissa järjestetään paraurheilu- tai soveltavan liikunnan toimintaa tai joissa suunnitellaan tällaisen toiminnan aloittamista.

Startti-stipendin haku on kahdesti vuodessa, huhtikuun loppuun ja lokakuun loppuun mennessä. Stipendissä on neljän vuoden hakuväli ennen kuin sama haku voi saada stipendin uudestaan.

Startti-stipendiä voi hakea esimerkiksi välinehankintoihin tai muihin toiminnan aloittamiseen liittyviin kuluihin. Stipendejä ei ole tarkoitettu kansainvälisen tason huippu-urheilun kulujen kattamiseen eikä seuratoiminnan jatkuviin rakenteellisiin kuluihin, kuten ohjaajan palkkioihin tai tilavuokriin. Startti-stipendiä ei ole tarkoitettu myöskään ohjaajien kouluttautumiseen, vaan sitä varten on Ahos-apuraha (tämän oppaan seuraavalla sivulla).

Myönnettävien stipendien suuruus on max. 500 euroa/yksilöhakija ja max. 1000 euroa/yhteisöhakija. Stipendit rahoittaa Tukilinja-säätiö. Kun stipendi on käytetty, Paralympiakomitealle lähetetään kertomus ja valokuva stipendin käyttökohdeesta. ●



**Lisätiedot  
Startti-stipendistä ja  
hakutomake:**

[www.paralympia.fi/  
palvelut/  
apurahat-ja-tuet](http://www.paralympia.fi/palvelut/apurahat-ja-tuet)



# AHOS-APURAHA

## **osaamisen lisäämiseen ja kouluttautumiseen**

Suomen Paralympiakomitean ja Suomen Punaisen Ristin alaisen Ahos-säätiön jakama Ahos-apuraha on tarkoitettu kouluttautumiseen ja osaamisen kehittämiseen paraurheilun ja soveltavan liikunnan alueella. Apurahahaku on kahdesti vuodessa, helmikuun loppuun ja lokakuun loppuun mennessä.

Ahos-apurahaa voivat hakea esimerkiksi valmentajat, ohjaajat, tuomarit, yhdistys- ja seuratoimijat, lajiliittojen työntekijät, liikun-

nan ammattilaiset sekä kouluttajat, jotka haluavat kehittää omaa osaamistaan paraurheilun ja soveltavan liikunnan teemoissa.

Ahos-apurahaa voi hakea joko valmiisiin koulutuksiin tai seminaareihin, niin kotimaassa kuin ulkomaillakin tai itse räättelöityyn opintomatkaan esimerkiksi oman lajin kansainvälisiin arvokilpailuihin. Apurahaa voivat hakea yksittäiset henkilöt ja ryhmät. Ryhmähakemus on suositeltava, jos useampi henkilö hakee apurahaa samaan käyttökohteeseen.

Ahos-apurahaa tulee hakea hyvissä ajoin niin, että hakija ehtii saada päätöksen apurahasta ennen koulutuksen tai opintomatkan toteutumista. Poikkeustapauksissa ja hyvin perustellusti voidaan apurahaa myöntää jo alkaneeseen tai toteutuneeseen koulutukseen, kunhan hakemus on jätetty ennen sen alkamista.

Ahos-apurahan rahoittaa Ahos-säätiö. Se maksaa apurahan Suomen Paralympiakomitean tilille, josta hakija saa tuen asiallisia kuitteja ja tilitystä vastaan. Apurahan laskutuksen yhteydessä tulee toimittaa asiallinen raportti koulutuksesta/opintomatkasta. Hakijan omavastuuosuus on 20 prosenttia haetusta summasta.

### **Ahos-kehittämistuki**

Ahos-apurahan rinnalle lanseerattua Ahos-kehittämistukea voivat hakea rekisteröidyt yhteisöt, kuten oppilaitos, urheiluseura, yhdistys, kunta tai lajiliitto paraurheiluun tai soveltavaan liikuntaan liittyviin laajempiin koulutus- ja kehittämishankkeisiin. Tuki on tarkoitettu hankkeille, joissa halutaan synnyttää pysyvää urheilu- tai liikuntatoimintaa vammaisille tai tukea tarvitseville henkilöille.

Kehittämishanketuki soveltuu esimerkiksi kansainvälisen kouluttajan tuomiseen Suomeen, koulutuksen ohjaaja-, avustaja-, tila-, majoitus-, matka- ja välinekuluihin, markkinointi- ja koulutusmateriaalin tuottamiseen ym. Kehittämishanketukea ei pääsääntöisesti voi hakea yksittäisen koulutuksen tai tapahtuman järjestämiseen, ellei koulutukseen tai tapahtumaan liity laajempi toiminnan jalkauttamissuunnitelma. Sitä ei voi käyttää hakijatahon vakituisen henkilöstön palkkoihin, toimitilakuluihin tai muuhun normaaliin toimintaan. ●

**Lisätiedot  
Ahos-apurahasta  
ja Ahos-  
kehittämistuesta:**

[www.paralympia.fi/  
palvelut/koulutus/  
ahos-apuraha](http://www.paralympia.fi/palvelut/koulutus/ahos-apuraha)

# LÖYDÄ OMA SEURA

Löydä oma seura on verkkopalvelu, josta voi hakea urheiluseuroja, yhdistyksiä, kunnan liikuntatoimintaa tai muita toimijoita, joilla on valmiuksia ottaa mukaan toimintaansa vammaisia ja tukea tarvitsevia harrastajia. Löydä oma seura -palvelussa on mukana yhtä lailla seuroja, joissa jo on paraurheilu- tai soveltavan liikunnan toimintaa kuin sellaisiakin, joissa ei vielä toimintaa ole, mutta joilla on halua ottaa kaikki mukaan.

Löydä oma seura toimii Google Maps -pohjaisen hakumoottorin turvin. Toimijoita voi palvelusta hakea muun muassa sijainnin, lajin ja toiminnan kohderyhmän mukaan.

Löydä oma seura -palvelu tarjoaa apua niin sanottuun kysynnän ja tarjonnan ongelmaan, jossa yhtäältä vammaiset ja tukea tarvitsevat henkilöt eivät löydä urheilu- ja liikuntatarjonnasta itselleen sopivaa harrastusta ja toisaalta paraurheilu- ja soveltavan liikunnan toimintaa tarjoavat tahot eivät löydä riittävästi harrastajia.

Siinä missä vammattomat henkilöt voivat käytännössä valita haluamansa liikuntaharrastuksen koko olemassa olevasta tarjonnasta – tietysti talouden ja maantieteen realiteetit huomioiden – on vammaisten ja tukea tarvitsevien henkilöiden pyrittävä löytämään tahot, joilla on valmiuksia vastata heidän tarpeisiinsa. Tiedot näistä tahoista ovat pirstaleina

ympäriinsä. Tähän Löydä oma seura -palvelu tuo parannusta.

Löydä oma seura -palveluun on helppo ilmoittaa uusi toimija palvelun etusivulta löytyvällä sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. Palvelusta löytyy myös lomake, jolla voi päivittää jo palvelusta löytyvän toimijan tietoja. ●



**Löydä oma seura -palvelu:**

[www.paralympia.fi/  
palvelut/  
loydä-oma-seura](http://www.paralympia.fi/palvelut/loydä-oma-seura)



## URHEILUN JA LIIKUNNAN APUVÄLINEET

Osassa paraurheilun lajeista ja soveltavan liikunnan toiminnasta tarvitaan liikunnan apuvälineitä. Ne ovat useimmiten erikoisvälineistöä, jota ei löydy urheilukaupoista.

Suomen Paralympiakomitean alaisuudessa toimiva Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta SOLIA vuokraa paraurheilun ja soveltavan liikunnan apuvälineitä kuudesta toimintayksiköstä käsin. Toimintayksiköt sijaitsevat Helsingissä, Maskussa, Kuopiossa, Seinäjoella, Rovaniemellä ja Vuokatissa. Välineitä voi vuokrata rahdin avulla joka puolelle Suomea.



# PARA· VALTTI

Vuokraustoiminnan ohella SOLIA opastaa ja neuvoo välineiden hankinnassa, antaa asiantuntijalausuntoja ja tarjoaa kokeilumahdollisuuksia. SOLIA on mukana myös eri tahojen yhteistyötapahtumissa ja osallistuu liikunnan ja urheilun apuvälineiden kehitystyöhön.

Paraurheilun ja soveltavan liikunnan apuvälineet ovat usein kalliita, eikä yksittäisen liikkujan tai esimerkiksi urheiluseuran tai yhdistyksen kannata tehdä investointia ennen kuin on päässyt kunnolla kokeilemaan välinettä. SOLIALta voi saada esimerkiksi parayleisurheilun heittotuolin tai parajääkiekkokelkkoja seuran tai urheilijoiden käyttöön ennen omien välineiden hankintaa.

SOLIA koordinoi myös Välineet.fi -verkkopalvelua, johon on koottu yhteen paikkaan paraurheilun ja soveltavan liikunnan apuvälineitä vuokraavat tahot Suomessa. Mukana Välineet.fi:ssä ovat SOLIA:n lisäksi Kehitysvammaisten Tukiliiton alainen Malike-toiminta, Satakunnan ammattikorkeakoulu sekä välinevuokrausta tai -lainausta järjestävät Oulun, Jyväskylän ja Turun kaupungit. Palveluun on koottu myös keilahallit, joista löytyy keilailun apuvälineitä sekä laskettelukeskukset, joissa on laskemisen apuvälineitä. ●

#### Lisätiedot:

[www.paralympia.fi/  
palvelut/  
solia](http://www.paralympia.fi/palvelut/solia) ja  
[www.valineet.fi](http://www.valineet.fi)

# Valtti-ohjelmalla lähdettiin ratkomaan kysynnän ja tarjonnan ongelmaa

Valtti-ohjelma syntyi osana Euroopan Unionin tuella toiminutta ja hollantilaisen ammattikorkeakoulun koordinoimaa kolmivuotista (2015–2017) SEDY-hanketta (Sport Empowers Disabled Youth), jossa olivat mukana Hollanti, Suomi, Iso-Britannia, Italia, Ranska, Liettua, Portugali.

Hankkeessa selvitettiin olemassa olevia ongelmia vammaisten lasten liikunnan harrastamisen mahdollisuuksiin liittyen sekä etsittiin ratkaisuja kysynnän ja tarjonnan ongelmiin.

– Vammaiset lapset eivät tiedä, mikä laji tai liikuntamuoto soveltuu heille, mistä sopiva harrastuspaikka löytyy, miten sinne pääsee ja kelpaako mukaan. Perheissä ehkä pelätään, että lapsi ei pärjää tai kelpaa mukaan toimintaan. Urheiluseuroissa luullaan, että vammaisia liikkuja ei kiinnosta seurassa harrastaminen tai pelätään oman osaamisen riittämättömyyttä ja ohjaajaresurssien loppumista, Valtti-idean äiti, Suomen Paralympiakomitean tutkimuspäällikkö **Aija Saari** avaa kysynnän ja tarjonnan ongelmaa.

Valtti-ohjelma herätti suurta kiinnostusta muissa maissa. Englanniksi Valtti kääntyy muotoon PAPAI (Personal Adapted Physical Activity Instructor). Osana pilottia silloisessa Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU:ssa (nykyinen Suomen Paralympiakomitea) laadittiin englanninkielinen käsikirja (PAPAI-handbook), jonka pohjalta toimintamallia testattiin kevyempänä versiona Hollannissa, Liettuassa ja Portugalissa.

Vuoden 2016 Valtti-pilotin jälkeen ohjelmaa juurrutettiin Suomessa opetus- ja kulttuuriministeriön tukemana vuosina 2017–2019. Hyväksi havaitusta perusmallista on pidetty kiinni. Ohjelmaan haku on keväällä ja liikuntakokeilut oman henkilökohtaisen Valtin kanssa syksyllä. Valtit ovat opiskelijoita, jotka saavat opintopisteitä valttina toiminnastaan. Lähes puolet ohjelmassa mukana olleista lapsista ja nuorista on raportoinut löytäneensä harrastuksen Valtin avulla.

Vuonna 2020 alkoi Valtti-kehittämisen kolmas vaihe, kun ministeriön kohdennettu tuki loppui. Kansainvälisessä yhteistyössä käynnistyi SEDY-hankkeen kakkosvaihe (2020–2022), jossa Suomen Paralympiakomitea ja Liikuntakeskus Pajulahti laativat yhdessä kumppanimaiden (Hollanti, Portugali, Liettua, Itävalta) kanssa Valtti-toimintaa tukevia tiedotus- ja koulutusmateriaaleja perheiden, ohjaajien, oppilaitosten ja urheiluseurojen avuksi.

Suomessa Valtti-toimintamalli jatkuu varmimmin niillä paikkakunnilla, joissa oppilaitos on kirjannut Valttina toimimisen opetussuunnitelmiinsa ja kunta ottaa päävastuun paikallisesta koordinoinnista. Valtakunnallinen koordinoituvastuu on edelleen Suomen Paralympiakomitealla. ●

## Lue lisää:

[www.paralympia.fi/  
liikunta/  
lapset-ja-nuoret/  
valtti](http://www.paralympia.fi/liikunta/lapset-ja-nuoret/valtti)

# 'PARA· ·VALTTI'





## **Erityisryhmän käynnistäminen oli luonteva askel Spirit Shakin' Cheerleadersille**

Keravalaisella Spirit Shakin' Cheerleaders -seuralla oli vuonna 2020 seuran toimijoiden yhteinen kehittämispäivä. Toimijat saivat kirjoittaa lapulle, mitä uutta he halusivat seuraan tulevaisuudessa.

– Kirjoitin lappuun, että erityislasten joukkue. Meidän silloinen toiminnanjohtajamme luki laput, arvasi että se lappu on minun kirjoittamani ja sanoi minulle,

että sinähän voisit alkaa työstää tätä, kun olet seuran hallituksessakin, kerro Spirit Shakin' Cheerleadersin Special Hails -erityisryhmän ohjaaja Tanja Nevämäki.

Tavoitteeksi otettiin, että syksyllä 2021 uusi ryhmä aloittaa toimintansa. Nevämäki ja hänen tyttärensä Noora kävivät Paralympiakomitean ja Liikuntakeskus Paju-

lahden Soveltavan liikunnan ohjaamisen perusteet -verkkokurssin.

–Seuramme arvoissa on vahvasti tasa-arvo ja liikunnan ilon tarjoaminen kaikille. Tämä oli luonteva seuraava steppi seurалlemme. Haluamme olla suunnannäyttäjät myös tällä alalla, Nevämäki toteaa.

Cheerleading on suunnannäyttäjät myös lajina. Suomen Cheerleadingliitto oli mukana vuosikymmenen alussa Inclusive Cheerleading -EU-hankkeessa, jonka kansainvälisiin seminaareihin myös Nevämäki osallistui.

–Hankeyhteistyön kautta saimme paljon apua ja vinkkejä. Erityisesti Iso-Britanniassa ollaan edistyneitä Para Cheerissä, vaikka se ei itse asiassa ole kovin vahva cheerleadingmaa muuten, Nevämäki sanoo.

Paralympiakomitean Avoimet ovet -hankkeen avulla Spirit Shakin' Cheerleaders sai hieman taloudellista apua toiminnan aloittamiseen Startti-stipendin muodossa.

–Meillä oli ennen toiminnan käynnistymistä kova markkinointi, jotta saataisiin osallistujia. Oli some-markkinointia ja kontaktoitiin kouluja ja Keravan erityisliikunnanohjaajaa. Olimme lopulta positiivisesti yllättyneitä, että saatiin heti viisi osallistujaa, kun toiminta käynnistyi syksyllä 2021, Nevämäki toteaa.

Erityisryhmätoimintaa käynnistäessä kärsivällisyys on valttia. Ellei taustalla ole jotain valmista porukkaa, josta osallistujajoukko koostuu, voi vakiintuneen, kohtuullisen kokoisen ryhmän kasaan saaminen viedä aikaa. Siksi viisi osallistujaa toiminnan käynnistyessä on hyvä alku.

–Nyt täytyy vain keksiä uusia markki-



nointikeinoja, jotta saadaan ryhmät kasvatettua, Nevämäki sanoo.

Special Hails -ryhmällä on seurajohdon vahva tuki ja sen kasvattamiselle ollaan valmiita antamaan aikaa.

–Erityisryhmätoimintaa ei varsinkaan näin alussa voi ajatella minään liiketoimintana. Vastuullisuus ja inklusiivisuus ovat koko ajan tärkeämpi juttu urheilussa, ja meillekin on tärkeää olla tässä mukana. Toivotaan, että saataisiin toimintaan vähän lisää harrastajia, jotta he pystyvät harjoittelemaan joukkuejuttuja. Meidän toiminta-alueemme Keski-Uusimaa on laaja, joten potentiaalia kasvulle on, toteaa Spirit Shakin' Cheerleadersin toiminnanjohtaja Sami Paavilainen.

Kansainvälisellä tasolla Para Cheerissä on jo kilpailutkin jonkin aikaa. Suomessa ei vielä, mutta suunnitelmia on.

–Seuramme järjestää helmikuussa 2023 liiton alaiset kisat. Tarkoitus on avata sinne ilmoittautuminen myös Para Cheer -sarjaan. Katsotaan, tuleeko sinne ilmoittautumisia, Tanja Nevämäki sanoo.

–Jos kilpasarjaa ei saada, niin Special Hails pääsee ainakin esiintymään siellä. Ja toivottavasti lähiaikoina joka tapauksessa saataisiin Suomessa kilpailutoimintaakin aikaan. Sitä kautta laji pääsee kehittymään edelleen, Paavilainen toteaa. ●



## Hatsina otti salibandynt erityisryhmän sulavasti haltuunsa

Mikkelin kaupungin erityisliikunnanohjaaja Matti Poutiainen käynnisti viime vuosikymmenen puolivälin tienoilla salibandynt erityisryhmän, jonka vetäjänä itse toimi. Vuonna 2021 mikkeliäinen salibandyseura Hatsina otti ryhmän alaisuuteensa Paralympiakomitean Avoimet ovet -urheiluseurahankkeen tukemana. Erityisesti Etelä-Savon Liikunnan (ESLi)

seurakehittäjä Kalle Husso on ollut merkittävä tuki siirtymässä.

–Kun ryhmä käynnistyi mukana oli pääasiassa kehitysvammaisia lapsia, nyt jo nuoria. Siirtymä Hatsinan alaisuuteen tapahtui luontevasti, kun harjoituspaikka ja kellonaika eivät muuttuneet, Poutiainen sanoo.

–Liikuntapalvelujen järjestäminen on

yhteistyötä urheiluseurojen ja julkisen puolen välillä. Erityisliikunnan osaltakin kuormaa on hyvä laajentaa useammille harteille. Siirtyminen Hatsinan alle voi avata harrastajille uusia bonuksia, kuten seuran pelipaidat ja turnauksia, hän jatkaa.

Hatsinan valmennuspäällikkö Marko Partio vahvistaa, että erityisryhmän siirtyminen seuran alle tapahtui sulavasti. Sitä auttoi se, että Partiolla oli jo valmiiksi tiedossa pari osaavaa ohjaajaa ryhmään.

Hatsinassa on haluttu myös kehittää erityisryhmätoimintaa ja siihen on haettu ja saatu opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämää seuratoiminnan kehittämistukea. Nuorten ryhmän (14–21-v) rinnalle on perustettu lasten ryhmä. Ryhmät treenaavat peräkkäin torstaisin Rantakylän koululla, joten ne menevät sujuvasti samoilla ohjaajilla.

–Haasteena on ollut saada lasten ryhmään riittävästi osallistujia. Kouluille on tehty paljon markkinointia, mutta vielä se ei ole ottanut tuulta alleen, Partio sanoo.

Lasten ryhmässä on tehty myös lajien välistä yhteistyötä, kun Salibandyliiton ja Voimisteluliiton pilotoimaa monilajikerhoa on mallinnettu. Salibandyn harjoitteiden ja pelaamisen lisäksi ryhmä tekee erilaisia motorisia taitoja kehittäviä harjoitteita.

Rantakylän koulun sali on pieni, joten nuorten ryhmään, jossa osallistujia on mukavasti, ei mahdu kovin paljoa enempää harrastajia. Vaihtoehtona olisi toiminnan siirtäminen Saimaa Stadiumille, mutta se taas kohottaisi kustannuksia.

Seuraava laajennus Hatsinan erityisryhmätoiminnassa onkin todennäköisesti uusi aikuisten ryhmä. Mikkelissä toimii tukityöllistettyjen palvelukeskus Savoset,



jonka porukalle Partio kävi vetämässä salibandytreenejä.

–He tykkäsivät siitä kovasti ja olivat innoissaan. Suunnitteilla on, että vuoden 2023 puolella saataisiin se porukka Hatsinan piiriin aikuisten ryhmäksi. Kysymysmerkkinä tässä on ensi vuonna käynnistyvä hyvinvointialuesysteemi, jonka alaisuuteen myös Savosetin toiminta siirtyy. Saa nähdä, millaisia vaikutuksia sillä on tähän suunnitelmaan, Partio pohtii.

Mikkelissä on parhaillaan muutenkin positiivista liikehdintää sen suhteen, että urheiluseurat avaavat oviaan vammaisille ja tukea tarvitseville harrastajille. Avoimet ovet -hanke on uponnut alueella hedelmälliseen maaperään. Mikkelin Kilpa-Veikot on käynnistänyt nuorisopäällikkönsä Lari Valtasen johdolla parayleisurheilutoimintaa. Myös voimistelun puolella on viritetty erityisryhmätoimintaa käyntiin. Mikkelin Judolla on ollut jo pitkään vahvaa sovelletun judon toimintaa.

–Toiminnan käynnistyminen ja sen jatkuvuus seuroissa eivät aina ole itsensänselvyyksiä, joten näistä edistysaskeleista pitää olla tyytyväinen. Ihan positiivista virettä on ilmassa, kaupungin erityisliikunnanohjaaja Matti Poutiainen toteaa. ●



## Meri-Lapin Golfklubi sai tukea alkuun, mutta nyt erityisryhmä pyörii omillaan

Meri-Lapin Golfklubi on Tornio-Haaparanta-Keminmaa-alueella toimiva golfseura. Seuran kotikenttä on molemmin puolin Suomen ja Ruotsin rajaa Torniossa ja Haaparannalla. Vuodesta 2020 alkaen seurassa on toiminut ympärivuotinen golfin erityisryhmä.

Toimintarajoitteisten henkilöiden golfin harrastusmahdollisuuksia edistävä

Suomen HCP Golf sai vuosille 2019–2020 opetus- ja kulttuuriministeriöltä 75 000 euron avustuksen, joka oli suunnattu erityisgolfin paikallistoiminnan tukemiseen.

Suomen Golfliitto ja HCP Golf koordinoivat yhteistyössä suomalaista erityisgolfia. Golfliiton Mika Hollo otti yhteyttä Meri-Lapin Golfklubin prohon Jussi Huus-



koon ja ehdotti, että seura voisi HCP Golfilta saatavan taloudellisen tuen avulla perustaa erityisgolfryhmän. Golfliitto on mukana myös Paralympiakomitean koordinoimassa Avoimet ovet -urheiluseura-hankkeessa, josta on saatu apua ja vinkkejä myös Meri-Lapin Golfklubille.

Huusko on paitsi koulutettu ammattivalmentaja ja PGA golf-pro myös erityisluokanopettaja, joka oli vieläpä opettajakoulutuksessaan erikoistunut liikuntaan. Pohjia erityisryhmän käynnistämiseen ja sen ohjaajana toimimiseen oli rutkasti.

Torniossa toimii erityisoppilaitos Ammattiopisto Luovin toimipiste. Luovin opiskelijat olivat käyneet kokeilemassa golfia Huuskon ohjauksessa. Osa heistä oli Huuskolle jo entuudestaan tuttuja peruskouluaajoilta. Nämä nuoret muodostivat Meri-Lapin Golfklubin erityisryhmän osallistujakunnan. Ryhmä on toki avoin kaikille halukkaille toimintarajoitteisille harrastajille.

Huusko kertoo, että HCP Golfilta saatu avustus kattoi ryhmän alkuvaiheen kustannukset. Sen jälkeen Meri-Lapin Golfklubi haki ja sai okm:lta seuratoiminnan kehittämistukea, jonka turvin ryhmää pyöritettiin seuraavat 2,5 vuotta.

– Nyt ei enää haettu seuratukea, vaan ryhmä pyörii jatkossa ilman ulkopuolista rahoitusta. Erityisgolfarit maksavat maksimissaan 20 euroa kuussa harjoittelumaksua. Se sisältää opetuksen kerran viikossa, pallot ja par 3 -kentällä pelaamisen, Huusko selvittää.

Ryhmässä on tällä hetkellä kuusi vakituista ja kaksi satunnaisempaa osallistujaa. Toiminta on ympärivuotista. Talvikaudella harjoittelu tapahtuu golfsimulaattorissa. Osallistujat tulevat Tornioista, Keminmaasta ja Haaparannalta.



– Vielä erityisryhmäläiset eivät ole kilpailleet, mutta ensi vuonna on ajatukseen aloitella kilpailutoimintaakin siitä kiinnostuneiden kanssa, Huusko sanoo.

Kahden vuoden päästä Tornio-Kemi-alueella järjestetään Barents Gamesit, jotka ovat pohjoisen alueen kansainväliset monilajikilpailut Suomen, Ruotsin ja Norjan – sekä normaalitilanteessa myös Venäjän – kesken. Huuskon mukaan Kemi-Tornion kisoihin on tarkoitus saada mukaan myös erityisgolfaluokka.

– Pääasia meidän ryhmässä on kuitenkin jatkuva harrastaminen ja siitä saatava hyvä olo ja sosiaalinen kanssakäyminen, Huusko painottaa. ●

