

# Liikunnasta apua arkeen



Heinäkuun uutiskirjeessämme kerromme melontaseura **Tampereen Vihurista**, joka tarjoaa myös liikuntarajoitteisille ihmisille suunnattua soveltavaa melontaa. Idea lähti liikkeelle **Tuomo Vuohensillan** opinnäytetyöstä, joka oli samalla opas MS-kuntoutujien melonnanohjaajille.

Tukilinja oli mukana käynnistämässä Vihurin soveltavaa melontatoimintaa vuonna 2015 myöntämällä apurahan soveltavan melontakaluston hankintaan. Toiminnan kehittämistä avustettiin myös vuonna 2022, jolloin seuralle hankittiin lisää soveltavaa kalustoa.

Apurahalle onkin ollut tarvetta. Seuran varapuheenjohtaja **Ville Mantere** kertoo, että soveltavan melonnan kursseille on ollut paljon enemmän kysyntää kuin kalusto antoi myöten.

Uudet soveltavan melonnan harrastajat suorittavat aina ensin peruskurssin, jossa opitaan melonnan alkeet ja turvallisuustaidot. Koska osallistujilla on sairaudesta tai vammasta johtuen liikunnallisia haasteita, kiinnitetään turvallisuuteen erityistä huomiota. Soveltavan melonnan tapahtumissa onkin oltava vähintään saman verran koulutettuja

ohjaajia ja turvamelojia kuin osallistujiakin. Näin voidaan tarjota sopiva melontakokemus mahdollisimman monelle.

Liikunta on lääke, sanotaan. Erityisen hyvin tämä sanonta sopii vammaisiin ja toimintarajoitteisiin ihmisiin, joille liikunnan tuomat terveyshyödyt ovat suurimpia. Toimintarajoitteet ja esteellinen ympäristö aiheuttaa kuitenkin sen, että he liikkuvat usein vähiten. Arjen toimintakyvyn kannalta liikunnan tuoma yleiskunnon kohentuminen merkitsee siis heille erityisen paljon.\*

Tukilinja tukee apurahoillaan vammaisten ja pitkäaikaissairaiden ihmisten liikuntaa harrastamisesta aina tavoitteelliseen urheiluun asti. Suuri kiitos sinulle siitä, että olet mukana mahdollistamassa tätä työtä, joka tänäkin kesänä tuo monille iloa, terveyttä ja parantunutta toimintakykyä!

Lämpimin kesäterveisin,

*Teemu*

Tukilinnan lahjoittajapalvelu

\*Suomen Paralympiakomitean Aktiivisuutta läpi arjen -hanke 2023



**TUKILINJAN  
APURAHAT**

**SAAPUNEET  
HAKEMUKSET**  
01.03. – 31.05.2023



**379 KPL**

**APURAHOJEN  
MÄÄRÄ**  
01.03. – 31.05.2023



**261 KPL**

**MYÖNNETYT  
APURAHAT**  
01.03. – 31.05.2023



**175 292 €**