

# *Special Olympics Finland*



1/2023





***Special  
Olympics  
Finland***



**so\_finland**



**SpecialOlympicsFinland**



**SO\_Finland**



**SUOMEN  
PARALYMPIAKOMITEA**



**JULKAISIJA** Suomen Paralympiakomitea

**KUVAT** Touho Häkkinen, Lauri Jaakkola,  
Levi Vepsä, Joni Alhonen, Antti Lehto,  
Janne Piitulainen, Special Olympics Bayern,  
Toivo Laiho, Janne Tapio, Taru Haapalan  
kotialbumi, KooKoo Jääkarhut, Koripalloliitto

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

**PAINOPAIKKA** Savion Kirjapaino Oy, Kerava

- 6** Pääkirjoitus
- 8** Mistä Special Olympicsissa on kyse?
- 10** Special Olympics -uutisia
- 30** Mika Nybergistä on kuoriutunut rohkea Special Olympics -hiihtäjä
- 33** Perheohjelma – ”Sitä leijuu ilmassa ja haluaa toivottaa kaikille, että tässä on meidän Ville”
- 37** KooKoo Jääkarhuissa on tarjolla luistelua ja kiekkoilua matalalla kynnyksellä
- 41** Kati Packalén – Toimitusjohtaja ja Unified-koripallovalmentaja
- 43** Tulevat kilpailut ja leirit



**Special  
Olympics**  
Finland

## **Olkaa rohkeita ja menkää avoimesti mukaan!**

Hei sain kunnian kirjoittaa pääkirjoituksen. Ajattelin kirjoittaa mielestäni ajankohtaisesta aiheesta, joka on siis se, että millä tavalla kehitysvammaiset ihmiset ovat mukana urheilun kentällä ja järjestöissä.

Minun oma vapaaehtoisurani alkoi 2015 joulukuussa kun olin naisten salibandyn MM-kisoissa Tampereella Hakametsän jäähallissa vapaaehtoisena rakennus- ja purkutiimissä. Se oli todella mielenkiintoista ja hauskaa. Sen jälkeen olenkin ollut mm. Pyynikin palloiluhallilla Pyrinnön koripallo-otteluissa ja Nokialla BC Nokian peleissä välillä kentän lakaisijana, Suomi–Ruotsi-maaottelussa Ratinaassa myyntikojulla, jääkiekon MM-kisoissa Nokia Arenalla, maali-pallon SM-turnauksessa maalituomarina sekä taitoluistelun Finlandia Trophyssa Special Olympics -joukkueille oppaana.

Tämän lisäksi olen innostunut erilaisista järjestöistä, tällä hetkellä olen mukana Special Olympics -johtoryhmässä urheilijajäsenenä, Paralympiakomitean urheilijavaliokunnassa edustamassa Special Olympics -urheiljoita ja Settlementiliiton nuorten tulevaisuusryhmässä.

Ja tästä aiheesta päästäänkin siihen, että uusin asia, mihin olen lähdössä, on Suomen Special Olympics -joukkueen apulaisjoukkueenjohtajana Saksaan kesämaailmankisoihin. Ymmärtääkseni melkein mikään muu maa ei ole aikaisemmin valinnut joukkueenjohtoon kehitysvammaista ihmistä, eli Suomi on ns. suunnan näyttäjä tässä asiassa, joka on todella mahtava juttu.

Minun viestini on se, että olkaa rohkeita ja menkää avoimesti mukaan, niin löydätte varmasti uusia ikkunoita ja ovia, missä voitte

hyödyntää omia vahvuuksia. Myös rohkaisen erilaisia järjestöjä ottamaan mukaan kehitysvammaisia ihmisiä, koska meillä on todella hyviä ja vahvoja mielipiteitä asioista. Älkää pelätkö erilaisuutta vaan ottakaa se rikkautena vastaan. Jos toisella ihmisellä on haasteita vamman takia, niin ei se suoraan tarkoita sitä, että häntä ei voi ottaa töihin.

Tähän loppuun haluan sanoa, että älkää tuijottako suu auki ja olettako ennakkoluulojen perusteella, vaan tutustukaa meihin ja oppikaa ymmärtämään erilaisuutta, sillä pääsee jo todella pitkälle.

### **JULIA FONSEN**

Special Olympics -johtoryhmän urheilijajäsen



## MISTÄ SPECIAL OLYMPICSISSA ON KYSE?

Special Olympics on kehitysvammaisten henkilöiden urheilujärjestö. Sen tehtävänä on järjestää urheilu- ja liikuntatoimintaa lapsille ja aikuisille, joilla on kehitysvamma.

Suomessa Special Olympics -toimintaan voivat osallistua myös muut henkilöt, joilla on erityisen tuen tarve. Lisäksi osassa lajeista järjestetään Unified-toimintaa, jossa vammattomat partneriurheilijat voivat harrastaa ja kilpailla yhdessä Special Olympics -urheilijoiden kanssa.

Special Olympics -järjestön on perustanut **Eunice Kennedy Shriver** vuonna 1968 Yhdysvalloissa. Kennedy Shriver oli Yhdysvaltain presidentin **John F. Kennedyn** sisko.

Suomeen Special Olympics saapui vuonna 1990. Nyt Special Olympics Finland on osa Suomen Paralympiakomitean toimintaa.

Special Olympics -toimintaan pääsee mukaan oman urheiluharrastuksensa kautta. Harrastaa voi esimerkiksi urheiluseurassa, vammaisyhdistyksen ryhmässä, kunnan järjestämässä ryhmässä, asuntolan tai toimintayksikön kaverien kanssa tai oman perheen parissa.

Seuraava askel harrastamisessa on osallistua avoimille Special Olympics -leireille ja oman lajin kilpailuihin. Leireillä käymisen ja Suomessa kilpailemisen jälkeen on mahdollista päästä mukaan ulkomailla järjestettäviin Special Olympics -kisoihin.

Leireistä ja kilpailuista löydät lisää tietoa osoitteesta **[www.specialolympics.fi](http://www.specialolympics.fi)**

Special Olympics -kesämaailmankisat järjestetään neljän vuoden välein. Samoin myös Special Olympics -talvimaailmankisat. Maailmankisat on kehitysvammaisten urheilun suurin tapahtuma.

Special Olympics -kilpailujen erityispiirre on kilpailujärjestelmä, joka mahdollistaa sen, että vaikeavammaisemmatkin urheilijat pääsevät kilpailemaan mielekkäästi mitaleista.





Ennen varsinaista kilpailua järjestetään niin kutsutut tasoluokittelut. Ne ovat ikään kuin alkuerät, joiden perusteella osallistujat jaetaan noin 3–8 urheilijan tai joukkueen divisiooniin. Varsinaisessa kilpailussa kisataan divisioonittain ja jokaisen divisioonan kolme parasta saa mitalin.

Special Olympicsin ja paralympialaisten suurin ero liittyy siihen, kenelle kisat ovat suunnattu. Special Olympics -kisat on kehitysvammaisille urheilijoille. Paralympialaisissa kilpailevat pääasiassa liikunta- ja näkövammaiset urheilijat. Kesäparalympialaisissa on rajatulla lajiohjelmalla (yleisurheilu, uinti, pöytätennis) mukana myös kehitysvammaisia urheilijoita.

Paralympiaurheilussa kehitysvammaisille urheilijoille on kuitenkin vain yksi luokka. Yksiluokkaisuus suosii urheilijoita, joiden kehitysvamma on melko lievä. Special Olympicsin kantavana ajatuksena on, että edellä esitellyn tasoluokittelujärjestelmän avulla vaikeastikin kehitysvammaisilla henkilöillä on mahdollista päästä kilpailemaan mitaleista.



SPECIAL OLYMPICS  
**WORLD GAMES**  
BERLIN 2023

## **Suomesta 65 urheilijan Sisujengi Berliinin Special Olympics -kesä- maailmankisoihin**

Kehitysvammaisten urheilun suurin tapahtuma, Special Olympics -kesämaailmankisat käydään 17.–25. kesäkuuta Saksan pääkaupungissa Berliinissä. Suomen joukkue, Sisujengi, nimettiin lokakuussa 2022.

Sisujengissä on 65 urheilijaa. Valmentajineen ja taustahenkilöineen joukkueessa on yhteensä 97 henkilöä. Suomalaisurheilijoita on mukana 13 lajissa: yleisurheilussa, uinnissa, judossa, ratsastuksessa, purjehduksessa, melonnassa, golfissa, keilailussa, rytmisessä voimistelussa, tenniksessä, jalkapallossa, koripallossa ja beach volleyssä.

Sisujengin ensimmäinen valmistautumisleiri järjestettiin marraskuussa Liikuntakeskus Pajulahdessa. Samaan paikkaan joukkue koontuu toiselle valmistautumisleirilleen 22.–23. huhtikuuta.

Sisujengi matkustaa Saksaan 12.6. Ennen kisojen alkua joukkue viettää muutaman päivän isäntäkaupunkivierailulla Bochumissa läntisessä Saksassa. Kisojen avajaisia vietetään Berliinin Olympiastadionilla 17.6. ja päättäjäisiä historiallisen Brandenburgin portin ympäristössä kaupungin keskustassa 25.6.

## Sisujengi

\* = ensikertalainen maailmankisoissa

\*\* = ensikertalainen maailmankisoissa nykyisessä lajissaan

### GOLF

#### URHEILIJAT

Ville Lipsanen, Savonlinna (seura: Kerigolf)

Oskari Rantanen, Hämeenlinna (Tawast Golf)

\*Wivan Atrila, Kirkkonummi (Kurk Golf)

Jere Suominen, Masku (Kankaisten Golf)

#### VALMENTAJAT

Jari Rantanen, Hämeenlinna

Tuulia Suominen, Raisio

Arto Lipsanen, Savonlinna

### KEILAILU

#### URHEILIJAT

\*Ukko Törmänen, Rovaniemi (Ounas-Keila)

\*Elmeri Haukikari, Turku (TPS Keilaajat)

Johanna Koskinen, Oulu (Laaki)

\*Iina Lumiala, Tampere (Seiskat)

#### VALMENTAJAT

Tuomas Uusinarkaus, Rovaniemi

Päivi Uusinarkaus, Rovaniemi

### YLEISURHEILU

#### URHEILIJAT

Nea Tilli, Janakkala (Janakkalan Jana)

\*Carola Pihlajamäki, Helsinki (Helsingin Kisa-Veikot)

Ville Pere, Nokia (Nokian Urheilijat)

\*Tuomo Ringman, Seinäjoki (Seinäjoen Seudun Urheilijat)

#### VALMENTAJAT

Jukka Lahti, Petäjävesi

Liina-Lotta Hiltunen, Jyväskylä



Iina  
Lumiala

## UINTI

### URHEILIJAT

Tatu Kantonen, Turku (Raision Urheilijat)

\*Inka-Johanna Kolhinoja, Vantaa (Helsingfors Simsällskap)

\*Jenny Kukkonen, Oulu (Oulun Lohet)

\*Andreas Lindqvist, Kokkola (Kokkolan Uimaseura –  
Gamlakarleby Simsällskap)

### VALMENTAJAT

Marleena Leskinen, Piikkiö

Jenni Tyynelä, Helsinki

## JUDO

### URHEILIJAT

\*Markus Vainio, Masku (Raision Ryhti)

\*Jusa Jokiniemi, Kuopio (Judoseura Sakura)

\*Alina Skog, Porvoo (Shirokawa)

\*Sanna-Marit Tapaninen, Lahti (Lahden Judoseura)

\*Petra Kujansuu, Pori (Porin Fudoshin)

### VALMENTAJAT

Tuula Holtti, Kaarina

Anu Stör, Porvoo

## MELONTA

### URHEILIJAT

Anni Aalto, Tampere (Tampereen Vihuri)

Minna Palonen, Hämeenlinna (Vanajaveden Vesikot)

\*\*Jesse Honkonen, Espoo (Vanajaveden Vesikot)

Matti Hämmäläinen, Nastola/Lahti (Vesisamoilijat)

### VALMENTAJAT

Janne Piitulainen, Lahti

Mika Valavuori, Siuntio



Jesse  
Honkonen

**TENNIS****URHEILIJA**

Tommi Tyynilä, Helsinki (Open Tennis Club)

**VALMENTAJA**

Roger Nyberg, Helsinki

**RYTMINEN VOIMISTELU****URHEILIJAT**

\*Tuulikki Jauhainen, Helsinki (Sport Club Vantaa)

\*Katariina Friman, Hyvinkää (Sport Club Vantaa)

\*Veera Luhtanen, Jalasjärvi/Kurikka (Seinäjoen Voimistelijat)

Saga Hänninen, Espoo (Sport Club Vantaa)

**VALMENTAJAT**

Susanna Kuusela, Kerava

Johanna Lähdesmäki, Seinäjoki

**RATSASTUS****URHEILIJAT**

\*Sara Ristimäki, Korpilahti/Jyväskylä (Korpilahden Ratsastajat)

\*Ilona Koskinen, Espoo (Riding Team Gold Horses)

Toomas Lahtinen, Vihti (Kartanon Ratsastajat)

Klaus Müller, Espoo (Kartanon Ratsastajat)

**VALMENTAJAT**

Tarja Altomaa, Mäntsälä

Maritta Enqvist, Kirkkonummi

Toomas  
Lahtinen



### UNIFIED-PURJEHDUS

#### URHEILIJAT

\*Toivo Laiho, Lahti (Lahden Purjehdusseura)  
Bea Westersträhle, Espoo (Helsingfors Segelklubb)

#### PARTNERIT

\*Roope Tervonen, Helsinki (Lahden Purjehdusseura)  
Mari Aarnio, Helsinki (Merenkävijät)

#### VALMENTAJA

Karl Westersträhle, Espoo

### UNIFIED-KORIPALLO

#### URHEILIJAT

\*Iida Kivisaari, Hyvinkää (PuHu Juniorit)  
\*Tiia Lehto, Espoo (Tapiolan Honka)  
\*Lotta Näppi, Pirkkala (Tampereen Pyrintö)  
\*Nasra Osman, Vantaa (PuHu Juniorit)  
Heidi Sillanpää, Helsinki (PuHu Juniorit)  
Nette Tuominen, Vantaa (PuHu Juniorit)

#### PARTNERIT

Emma Kivistö, Tampere (BC Nokia)  
Elli Marjanen, Vantaa (PuHu Juniorit)  
\*Veera Sääski, Helsinki (Tapiolan Honka)  
\*Iina Takala, Helsinki (PuHu Juniorit)

#### VALMENTAJAT

Milla Haglund, Vantaa  
Carola Busi, Vantaa  
Pirjo Pellikka, Vantaa

### UNIFIED-JALKAPALLO

#### URHEILIJAT

\*Sandra Ramberg, Järvenpää (Järvenpään Palloseura)  
\*Julia Niska, Rovaniemi (Rovaniemen Palloseura)  
\*Melina Mäkimartti, Rovaniemi (Rovaniemen Palloseura)



Alina  
Sipari

\*Kia Linturi, Vantaa (Koivukylän Palloseura)

\*Janette Teerenmaa, Lahti (FC Kuusysi)

Alina Sipari, Helsinki (FC Kontu)

### **PARTNERIT**

\*Jenni Summanen, Turku (Kaarinan Pojat)

Iida Äijö, Karjaa (Ekenäs IF)

Sanna Koskinen, Tampere (Pirkkalan Jalkapalloklubi)

\*Pihla Jokinen, Turku (Kaarinan Pojat)

\*Felicia Gröning, Tammisaari (Ekenäs IF)

### **VALMENTAJAT**

Jarmo Pelli, Lahti

Ida Mäkelä, Lahti

Maria Olkkola, Kokkola

## **UNIFIED -BEACH VOLLEY**

### **URHEILIJAT**

\*\*Mika Ahonen, Tampere (Beach Volley Tampere)

\*\*Heikki Töyrylä, Lahti (Lahden Kortteliliiga)

\*\*Saku Suikkanen, Salo (Salon Viesti)

### **PARTNERIT**

Jukka Lehti, Koski Tl (Kosken Kaiku)

\*Kalle Tolvanen, Lahti (Lahden Kortteliliiga)

\*Janne Sikiö, Tampere (Beach Volley Tampere)

### **VALMENTAJAT**

Päivi Pohjalainen, Eura

Triin Koivunen, Koski Tl

### **Joukkueenjohto**

Joukkueenjohtaja Timo Pelkonen, Pirkkala

Apulaisjoukkueenjohtaja Anni Lindeman, Jyväskylä

2. apulaisjoukkueenjohtaja Julia Fonsén, Tampere

Tiedottaja Lauri Jaakkola, Vantaa

Lääkäri Henri Karvinen, Jyväskylä

## Paralympiakomitean yleisavustus jää saamatta "Special Olympics -kisojen turvaaminen on meille ensisijaisen tärkeää"

Suomen joukkueen, Sisujengin, osallistumisen turvaaminen kesäkuussa Berliinissä järjestettäviin Special Olympics -kesämaailmankisoihin on Suomen Paralympiakomitealle ensisijaisen tärkeää vaikeassa taloudellisessa tilanteessa. Paralympiakomitean yleisavustushakemus opetus- ja kulttuuriministeriölle myöhästyi päivällä. Näin ollen Paralympiakomitean noin kahden miljoonan euron yleisavustus vuodelle 2023 jää saamatta.

Berliinin maailmankisat ovat Paralympiakomitean näkökulmasta vuoden 2023 suurin tapahtuma. Suomesta kisoihin on lähdössä 65 urheilijan joukkue. Lähtökohta on, että projekti pystytään viemään läpi kunnialla.

– Joukkue on valittu ja ensimmäinen valmistautumisleiri on pidetty. Näiden kisojen turvaaminen on ensisijaisen tärkeää. Olemme jo muun muassa kontaktoineet säätiöitä ja uusia tukijoita sekä lähteneet kartoittamaan erilaisia muita rahoitusmalleja kisaprojektin turvaamiseksi, Paralympiakomitean pääsihteeri **Riikka Juntunen** sanoo.

Pääsihteeri Juntunen jätti yleisavustushakemuksen päivän myöhässä, perjantaina 2. joulukuuta 2022. Opetus- ja kulttuuriministeriö ei voi ottaa sitä huomioon liikuntajärjestöjen yleisavustusten käsittelyssä.

– Tässä tilanteessa minua ei lohduta tieto siitä, että virheitä sattuu ja erehdykset ovat inhimillisiä. Tein virheen, jota yhdenkään järjestöä johtavan ihmisen ei pidä tehdä. Pyydän anteeksi ja olen pahoillani tästä talouden tilanteesta, johon olemme joutuneet, pääsihteeri Juntunen sanoo.

Vuonna 2022 Paralympiakomitean saama yleisavustus oli suuruudeltaan 2,062 miljoonaa euroa. Paralympiakomitean vuosibudjetti kokonaisuudessaan on 3,36 miljoonaa euroa. Jäämättä saama yleisavustus vastaa siis noin 60 prosenttia Paralympiakomitean budjetista.





Vaikka toimenpiteet talousvajeen paikkaamiseksi aloitettiin välittömästi tilanteen tultua ilmi, aiheuttaa tilanne ymmärrettävästi huolta Paralympiakomitean alaisessa toiminnassa mukana olevissa ihmisissä, kuten Special Olympics -urheilijoissa ja heidän lähipiirissään.

– Joudumme nyt sietämään paljon epävarmuutta, mutta Paralympiakomitea on ottanut lähtökohdaksi, että ensisijaisesti turvataan ne toiminnot, jotka vaikuttavat suoraan urheilijoihin ja liikkujiin. Special Olympics -kilpailujen ja leirien osalta tilanne on tällä hetkellä se, että vuotta viedään eteenpäin suunnitelmien mukaan, Juntunen toteaa.



## Tilaa Special Olympics -lehti maksutta kotiisi

Suomen Paralympiakomitea julkaisee kaksi kertaa vuodessa – helmi- ja elokuussa – Special Olympics -lehden. Lehti käsittelee kehitysvammaisille ja muille erityistä tukea tarvitseville henkilöille suunnattua Special Olympics -urheilua ja -liikuntaa.

Lehti on hyvä keino saada selville, mistä Special Olympicsissa on kyse ja millaista Special Olympics -toimintaa Suomessa on tarjolla. Yhtä lailla Special Olympics -lehdessä riittää mielenkiintoista luettavaa myös pitkään toiminnan parissa olleille.

Special Olympics -lehti on maksuton ja sen voi tilata kotiinsa sähköisellä tilauslomakkeella, joka löytyy osoitteesta

**[www.paralympia.fi/special-olympics/lehti](http://www.paralympia.fi/special-olympics/lehti)**.



## Timo Pelkosesta Special Olympics -toiminnan kansallinen johtaja

Suomen Paralympiakomitean lajipäällikkö **Timo Pelkonen** on nimetty uudeksi kehitysvammaisten Special Olympics -toiminnan kansalliseksi johtajaksi, eli kansainväliseltä titteliltään Special Olympics National Directoriksi.

Vuodenvaihteeseen saakka kansallisena johtajana toimi Paralympiakomitean pääsihteeri **Riikka Juntunen**. Special Olympics Finland on osa Paralympiakomitean toimintaa.

– On kunnia saada kansallisen johtajan tehtävä hoidettavaksi. Tästä kiitokset Paralympiakomitean johdolle ja aiemmin tehtävää hoitaneelle Riikka Juntuselle luottamuksen osoituksesta. Pysin tehtävässä lisäämään kehitysvammaisten henkilöiden osallisuutta ja vahvistamaan entisestään vapaaehtoistoimijoiden sitoutumista. Meidän lukuisat vapaaehtois pohjalta toimivat valmentajamme tekevät hienoa työtä läpi vuoden, Pelkonen sanoo.

– Tässä haastavassa tilanteessa toivon, että saamme Special Olympics -toimintaan uusia tukijoita niin yrityselämän, säätiöiden, yhdistysten kuin yksityishenkilöidenkin parista. Tuen myötä mahdollistetaan laaja ja laadukas Special Olympics -toiminta myös tulevaisuudessa, hän jatkaa.

Pelkonen on toiminut vajaan vuosikymmenen tiiviisti Special Olympics -urheilun parissa. Vuoden 2014 Antwerpenin Special Olympics Euroopan kisoista lähtien hän on ollut Suomen joukkueen, Sisujengin, joukkueenjohtajana isoimmissa Special Olympics -kisoissa. Pelkonen toimii joukkueenjohtajana myös kesäkuussa Berliinissä jär-



jestettävissä Special Olympics -maailmankisoissa, jonne Suomi lähettää 65 urheilijan joukkueen.

Pelkonen on ollut myös uudistamassa Special Olympics -toimintaa Suomessa. Hänen johdollaan maailmankisojen urheilijavalintakriteerit on uudistettu aiempaa avoimemmiksi ja selkeämmiksi. Pelkonen on ollut myös kehittämässä leiritoimintaa avointen leirien ideologian mukaiseksi yhdessä Special Olympics -lajikoordinaattori **Elina Ahtiaisen** kanssa. Special Olympics -leirit ovat nykyään avoimia kaikille kehitysvammaisille henkilöille.

– On ollut hienoa nähdä, että leiriuudistus on toiminut ja tuonut uusia harrastajia eri lajeihin, Pelkonen sanoo.

Special Olympics -johtoryhmän puheenjohtaja **Riikka Pyykkö** näkee, että Pelkosella on paljon annettavaa myös kansainvälisissä Special Olympics -piireissä.

– Timo on ollut pitkään mukana Special Olympics -toiminnassa. Iloitsen siitä, että hän haluaa antaa uudessa roolissa oman vahvan panoksensa Special Olympics -toiminnan kehittämiseksi Suomessa ja samalla vahvistaa verkostomme muiden maiden Special Olympics -ohjelmien kanssa, Pyykkö toteaa.

Presidentti **John F. Kennedyn** sisaren **Eunice Kennedy Shriverin** vuonna 1968 perustama kehitysvammaisten Special Olympics -toiminta rantautui Suomeen vuonna 1990, kun pitkän uran Special Olympicsin parissa tehnyt puolalainen **Mariusz Damentko** kävi esittelemässä aihetta Kehitysvamma-liitolle.

Special Olympics National Directorin tehtävä on Suomessa ollut pitkäikäinen. Ensimmäiset 20 vuotta sitä hoiti **Eija Kangas-Virtanen**, seuraavan reilun vuosikymmenen Riikka Juntunen.

– Olen nauttinut suuresti kansallisen johtajan tehtävistä ja Special Olympics tulee jatkossakin olemaan lähellä sydäntäni. Enkä ole aikeissa nytkään etääntyä kovin kauas Special Olympicsista, mutta mielestäni oli hyvä hetki Timon ottaa tämä tehtävä. Hän on tehnyt hienoa työtä Special Olympicsin parissa ja on hyvin pidetty urheilijoiden, perheiden ja valmentajien keskuudessa, Riikka Juntunen sanoo.

# Selkokieliiset liikkumisen suositukset julkaistu

UKK-instituutti julkaisi vuonna 2022 liikkumisen suositukset selkokielistinä versioina.

Liikkumisen suosituksissa kerrotaan, miksi liikkuminen on terveytesi kannalta tärkeää, kuinka paljon sinun tulisi päivittäin liikkua ja kuinka paljon tarvitset lepoa. Kun liikut, pysyt terveempänä ja saat hyvää mieltä!

Liikkumisen suositukset on kirjoitettu selkokielellä ja tekstin tukena ovat selkeät piirroskuvat.

## Liikkumisen suositukset selkokielellä on julkaistu seuraaville ikäryhmille:

- Lapsille ja nuorille (7–17-vuotiaille)
- Aikuisille (18–64-vuotiaille)
- Ikäihmisille (yli 65-vuotiaille)

## Lisäksi on julkaistu selkokieliiset soveltavan liikkumisen suositukset:

- Aikuisille, joiden liikkuminen on vaikeutunut
- Aikuisille, jotka kävelevät apuvälineen avulla
- Aikuisille, jotka liikkuvat pyörätuolilla itsenäisesti

Selkokieliiset liikkumisen suositukset löytyvät osoitteesta:

**[www.ukkinstituutti.fi/liikkuminen/selkokieliiset-liikkumisen-suositukset](http://www.ukkinstituutti.fi/liikkuminen/selkokieliiset-liikkumisen-suositukset)**

## Aikuisten liikkumisen suositus

Taulukko kertoo, kuinka paljon 18–64-vuotiaiden on hyvä liikkua viikossa.

	<b>Unta:</b> tarpeeksi
	<b>Taukoja istumiseen:</b> aina kun voit
	<b>Kevyttä liikumista:</b> niin usein kuin mahdollista
	<b>Reipasta liikumista:</b> ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa <b>TAI rasittavaa liikumista:</b> 1 tunti 15 minuuttia viikossa
	<b>Lihaskuntoa ja tasapainoa:</b> ainakin 2 kertaa viikossa

## Elina Salminen ihastutti taitoluistelun EM-kisojen avajaisissa

Lempääläläinen Special Olympics -urheilija **Elina Salminen** esiintyi taitoluistelun Euroopan mestaruuskilpailujen avajaisissa Espoon Metro Arenalla tammikuun lopussa.

– Oli huikeaa ja ihanaa olla osa EM-kisojen avajaisia ja päästä esiintymään muiden taitavien luistelijoiden kanssa, Salminen hehkutti.

Espoon Metro Areena oli Salmiselle jo entuudestaan tuttu paikka, sillä hän on kilpaillut kolme kertaa Finlandia Trophyn Special Olympics -luistelukisassa.

Elina Salminen  
valokeilassa  
taitoluistelun  
EM-kilpailujen  
avajaisissa.



# Lumilautailija Adrian Frantsi viidenneksi X Games -kisojen Special Olympics -paripujottelussa

Adrian Frantsi ja hänen Unidied-  
pujotteluparinsa  
Scotty Lago.



Lahtelainen **Adrian Frantsi** teki perjantain ja lauantain välisenä yönä historiaa Yhdysvaltain Aspenissa, kun hänestä tuli ensimmäinen suomalainen Special Olympics -urheilija, joka on kilpaillut lumilautailun arvostetussa X Games -kutsukilpailussa.

Kilpailumuotona Aspenissa oli Unified-paripujottelu, jossa kehitysvammaisten Special Olympics -urheilijoiden pareina laski tunnettuja lumilautailijoita. Parit laskivat kaksi laskua kumpikin ja parempi aika otettiin mukaan yhteistulokseen.

Frantsi sijoittui kilpailussa parinsa **Scotty Lagon** kanssa mainios- ti viidenneksi. Lago on vuoden 2010 Vancouverin olympialaisten half pipe -kisan pronssimitalisti. Kilpailun voittoon laskivat **Daina Shilts** ja norjalainen **Mons Roisland**.

– Tosi hyvä fiilis! Olen erittäin tyytyväinen. Sain kaksi puhdasta laskua, iloitsi Frantsi, joka oli Aspenin kisoissa valmentaja **Janne Piitulaisen** kanssa.

Ennen Aspenia Frantsi, 25, oli laskenut ulkomailla vain Italian alpeilla Madonna di Gambigliossa, josta hänen lumilautailu-uransa sai alkunsa vuonna 2017.

– Adi on laskenut laudalla lapsesta saakka, mutta Italiassa lomamatkalla herättiin ihmettelemään, että Adihan laskee kaikki hurjimmatkin rinteet vähän kuin puolihuolimattomasti, kertasi isä **Tapani Frantsi**.

Jonkin aikaa myöhemmin Frantsit tapasivat Messilän laskettelu-keskuksessa Special Olympics -valmentaja Janne Piitulaisen. ”Piitu” avasi Frantsille ovet Special Olympicsin maailmaan.

Frantsit adoptoivat Adin Romaniasta tämän ollessa 3,5-vuotias. Poika oli hyvin pienikokoinen ja sairastellut pahasti. Lähtötilantee- seen nähden hänen liikunnallisuutensa ja eloisuutensa ovat olleet perheelle suuri ilonaihe.

– Hän on hyväntuulinen ja aina valmis jokaiseen juttuun, mitä tehdään. Spontaanisti tykkää kokeilla kaikenlaista, Tapani-isä totesi.

## Suomen salibandyjoukkue turnausvoittoon Saksan Special Olympics -kisoissa

Suomen Special Olympics -salibandyjoukkue osallistui Saksan Bad Tölzissä järjestettyihin Special Olympics Bayern Winter Games -kisoihin 23.–26. tammikuuta. Kilpailut olivat tärkeä kansainvälinen kilpailumahdollisuus Special Olympics -salibandyssä, kun juuri samaan ajankohtaan suunnitellut Special Olympics -talvimaailmankisat Kazanissa peruuntuivat ja seuraavat talvimaailmankisat ovat tulossa vasta 2025 Torinossa.

Suomen joukkue kulki turnauksessa voitosta voittoon ja ihastutti taituruudellaan myös saksalaiskatsojat.

– Turnauksen edetessä alkoi yleisön joukkoon ilmestyä yhä enemmän pieniä Suomen lippuja. Maaleja tehtiin runsaasti tasaiseen tahtiin koko joukkueen laajuudella ja välillä "kahviteltiin" vastustajia näyttävästi, kertoi Suomen joukkueen valmentaja **Markku Kinnunen**.

Itävalta osallistui turnaukseen Unified-joukkueella, jossa oli mukana kehitysvammaisten urheilijoiden lisäksi myös vammattomia Unified-partnereita. Kahdella Itävallan miesten liigapelaajalla vahvistettu joukkue mureni kuitenkin Suomen myllyssä.

– Turnausvoitto oli jälleen hieno osoitus pelaajiemme vahvuudesta myös kansainvälisissä ympyröissä, Kinnunen totesi.





### SUOMEN JOUKKUE BAD TÖLZIN TURNAUKSESSA

**Pelaajat:** Arnold Korven-Korpinen, Niko Pirinen, Arttu Paukkonen, Lauri Kinnunen, Oskari Rantanen, Veli-Antti Mäntynen, Tomi Hurtig, Benjam Korven-Korpinen

**Valmentajat:** Markku Kinnunen, Kari Seppänen

## Sisujengi edustettuna Urheilugaalassa

Suomalaisen urheiluvuoden yhteinen juhla, Urheilugaala järjestettiin tuttuun tapaan tammikuun puolivälissä Helsingissä, tällä kertaa Helsingin vanhassa jäähallissa.

Suomen Special Olympics -maailmankisajoukkue, Sisujengi, ja ennen kaikkea sen Unified-koripalloilijat olivat näkyvästi esillä Urheilugaalan punaisella matolla. Sisujengiläiset ottivat yhteiskuvia gaalavieraiden kanssa #SamassaJengissä-kuvakehyksen sisällä.

Oheisessa kuvassa Sisujengin Unified-korisjoukkueen **Elli Marjanen, Nette Tuominen, Lotta Näppi, Iida Kivisaari, Tiia Lehto** ja **Heidi Sillanpää** ovat samassa kuvassa Sisujengin, eli miesten koripallomaajoukkueen **Petteri Kopsen** ja **Shawn Huffin** kanssa.

Kuvan on ottanut niin ikään Sisujengiin kuuluva purjehtija **Toivo Laiho**, joka on paitsi lahjakas urheilija myös lahjakas valokuvaaja.





## Porvoon torilta Berliinin Special Olympics -kisoihin

Kesällä 2014 Porvoon torilla järjestettiin liikuntatapahtuma, jossa pääsi kokeilemaan eri lajeja. Paikallinen judoseura Shirokawa oli tuonut torille tatamin. Se veti puoleensa 8-vuotiasta down-tyttöä **Alina Skogia**.

– Alinaa pyydettiin kokeilemaan ja hän sai oikein judotakin päälensä. Pojat lentelivät hienoilla ukemeilla tatamiin ja Alina oli innoissaan, isä **Anders Skog** muistelee.

Alina oli käynyt tätä ennen Porvoon kaupungin järjestämällä liikuntavuoroilla jumppaamassa, mutta sieltä ei ollut oikein löytynyt kavereita eikä innostus ollut päässyt syntymään. Shirokawan sovelletun judon ryhmä oli toista maata.

Alina Skog (yllä)  
ottelemassa  
tammikuun Pajulahti  
Gamesissa.

– Meillä on kolme lasta, jotka kaikki harrastavat urheilua. Alina on heistä se, joka ei koskaan sano, että ei tänään. Hän on aina valmis lähtemään treeneihin, Anders-isä sanoo.

– Tykkään treenata. Lisäksi tykkään judovalmentajista ja kavereista, 16-vuotias Alina kertoo.

Alina harrastaa ohjatus-  
ti myös uintia. Lisäksi isä on  
laittanut kotipunttisalin, jonne Alina mielellään lähtee aina pyydettyäessä isänsä kanssa tekemään lihaskuntotreeniä.

– Teen punttisalilla kyykkyjä ja vatsalihaksia ja jumppaan vastuskuminauhoilla, Alina sanoo.

– Lisäksi tykkään musiikista, videoiden katselusta ja lepäämisestä. Ja käyn mummon kanssa kahviloissa. Tykkään mummosta, hän jatkaa.

Kun **Anu** ja **Kai Stör** tulivat muutama vuosi sitten Shirokawan soveltavan ryhmän valmentajiksi, treenimäärät kasvoivat yhdestä viikkokerrasta kahteen ja kuvioihin tulivat vyökoheet sekä soveltavan judon kilpailut eri puolilla Suomea. Alina Skog ei ole kovin kilpailuhenkinen, mutta tykkää kisareissujen tunnelmasta.

– Keväällä 2022, kun oli sovelletun judon SM-kilpailut Lempäälässä, niin sanoin ennen viimeistä ottelua Alinalle, että nyt isä kylä jännittää. Jos voitat, niin olet Suomen mestari. Alina sanoi vain, että joo joo, kunhan saan jäätelön ottelun jälkeen, Anders Skog kertoo.

– Hän voitti kyllä, ja sai jäätelön.





**Valmentaja  
Anu Stör ja  
Alina Skog.**

Valmentajat ja vanhemmat ovat huomanneet, että Alina on taitavalla parhailaan vähän ärsytettynä.

– Otamme treeneihin välillä hänen pikkuveljensä mukaan. Hän saa Alinan helposti raivon partaalle, Anders Skog naurahtaa.

Syksyllä 2022 Alina osallistui ensimmäisiin ulkomaan kilpailuihin Sveitsissä. Kesäkuussa 2023 edessä ovat kehitysvammaisten urheilun isoin tapahtuma, Berliinin Special Olympics -kesämaailman kisat. Alinan lisäksi Shirokawasta Suomen joukkueessa on mukana myös valmentaja Anu Stör.

Isä-Andersin mukaan Alina nauttii reissuista, eikä tätä vaikuta hetkauttavan, että joutuu olemaan vanhemmista erossa. Rippileirilläkin hän oli viime vuonna kymmenen päivää pois kotoa ja kaikki meni hyvin.

– Odotan reissussa eniten avajaisseremoniaa ja sitä, että tapaan uusia kavereita, Alina sanoo.

**Mika Nybergistä  
on kuoriutunut rohkea  
Special Olympics  
-hiihtäjä**



Yksi **Mika Nybergin** suosikkiasioista perheen yhteisillä hiihtoretkillä on jo pienestä pitäen ollut niin sanottu karkuun hiihtäminen.

– Kun on pysähdetty syömään eväitä ja jään sen jälkeen pakkaamaan reppua, Mikalla on jo sukset ja sauvat valmiina ja hän lähtee hiihtämään kovaa vauhtia taakseen vilkuillen, äiti **Eeva Nyberg** selittää.

– Se on loistojuttu, kun pääsen lähtemään ennen muita hiihtämään tai kun huomaan, että hiihdän äitiä nopeammin, Mika vahvistaa.

Osaltaan juuri nämä ”karkuun hiihtämiset” saivat Eeva-äidin kymmenisen vuotta sitten katsomaan, josko erityislapsille löytyisi Jyväskylän seudulta omia hiihtokilpailuja.

– Paljastui, että juuri oli Jyväskylässä ollut koululaisten kilpailut. Meille Korpilahdelle siitä ei ollut tullut mitään tietoa, Eeva Nyberg sanoo.

Koululaisten hiihtokisoja oli vain kerran vuodessa ja seuraavan talven kisat peruuntuivat heikon lumitilanteen vuoksi. Nybergit jouduivat siis odottamaan pari vuotta Mikan ensimmäistä kisaa sitten pikkulapsena hiihdettyjen Hippohiihtojen. Sen jälkeen rattaat alkoivat pyöriä eteenpäin nopeammin.

– Kilpailujen jälkeen sain Special Olympics -lajikoordinaattori **Elina Ahtiaiselta** sähköpostin, jossa hän kutsui Mikan Special Olympics -hiihtotoimintaan mukaan. Elina on samalta Korpilahden kylältä kuin mekin, mutta emme tunteneet häntä entuudestaan.

Mika Nybergin ensimmäinen Special Olympics -hiihtoleiri oli joulukuussa 2015. Sittemmin hän on kilpaillut kotimaan kisojen lisäksi kahdesti ulkomaillakin, vuonna 2017 Viron Otepäässä ja vuonna 2019 Norjan Furutangenissa.

Mika oli jo nimetty Suomen joukkueeseen vuoden 2023 Special Olympics -talvimaailmankisoihin Kazaniin, mutta ne peruuntuivat Venäjän hyökättyä Ukraina. Helmikuun lopussa 2023 hän lähtee uudestaan kilpailemaan Otepäähän.

– On kiva päästä reissuun ja on kivaa, että siellä on paljon muita hiihtäjiä, Mika toteaa Otepään kisoista.

Pitkän aikavälin tähtäin Mikalla ja nykyään Special Olympics -hiihtovalmentajana toimivalla Eeva-äidillä on vuoden 2025 Special Olympics -talvimaailmankisoissa Italian Torinossa.

– Alkuun olin mukana leireillä, koska Mika varsinkin alkuvaiheissa tarvitsee jonkun tutun avustamaan. Oli myös hyvä nähdä, ovatko leirit sellaisia, että Mikan voi lähettää niihin itsekseen. Sitten tuli tilanne, että varsinaiset hiihtovalmentajat eivät päässeetkään mukaan, niin ilmoittauduin vapaaehtoiseksi tulemaan paikkaamaan. Niinpä olemme nyt salibandyvalmentaja **Kari Sepäsen** kanssa olleet Special Olympics -hiihtovalmentajina ja minut oli nimetty peruuntuneisiin maailmankisoihinkin valmentajaksi, Eeva Nyberg sanoo.

Hänen mielestään on kuitenkin hyvä, että nykyään Ski Jyväskylää edustavaa Mikaa valmentaa hiihdossa muutkin kuin oma äiti.

– On asioita, jotka eivät välttämättä mene oman vanhemman sanomana niin hyvin perille kuin jonkun ulkopuolisen, Eeva-äiti hymähtää ja lisää, että on ollut ilo nähdä, miten rohkeasti Mika nykyään lähtee uusille, vähän mäkisemmillekin laduille.

– Mika on luonteeltaan arka ja ujo. Koulun todistusta hakiessa on katse tiiviisti varpaissa. Mutta kun Otepään kisoissa oli palkintojenjako, niin Mika asteli sinne leuka pystyssä ja tuuletteli. Ajattelin, että onko tämä sama poikakaan enää. Special Olympicsilla on ollut Mikaan itsetuntoa kohottava vaikutus.

Hiihdon lisäksi Mika harrastaa jalkapalloa JJK:n erityisryhmäjoukkueessa. Hän tykkää myös käydä uimassa niin järvessä kuin uimahallissakin. Myös partiota hän on harrastanut pitkään.

– Kaverit ovat minulle tärkeitä ja Laku-kissa, Mika kertoo.

Nyt 24-vuotias Mika on asunut 18-vuotiaasta saakka Jyväskylässä ryhmäkodissa. Vanhempiansa Laku-kissan kuulumisia hän kyselee aina vanhempiansa kanssa puhelimesta puhuessaan.



**Mika ja Eeva Nyberg kokeilivat joulukuun Special Olympics -leirillä lumikenkäilyä.**



## ”Sitä leijuu ilmassa ja haluaa toivottaa kaikille, että tässä on meidän Ville”

Ylpeyden tunne, joka kumpuaa ulos rinnasta, kun katsoo oman lapsen urheilusuoritusta isojen kisojen katsomosta. Se on jotain valtavaa, lähes sanoinkuvailematonta.

Se tunne on isossa roolissa Special Olympics -maailmankisoissa. Sen tunteen ympärille rakentuu Special Olympics -kisojen perheohjelma.

Urheilijat, valmentajat ja joukkueenjohto muodostavat Suomen joukkueen, Sisujengin. He ovat kisojen ajan omassa majoituksessaan ja toimivat yksikkönä. Se on urheilijoille samalla myös itsenäistymisoppia. Osoitus siitä, että he pärjäävät pitkälläkin ulkomaanreissulla ilman vanhempiaan.

Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteivätkö vanhemmat voisi matkustaa kisoihin ja kannustaa lastaan täysin rinnoin katsomosta. Kisareissun aikana tulee myös tilaisuuksia, jolloin urheilijat saavat viettää aikaa vanhempiensa kanssa.

Vanhemmat voivat rekisteröityä kisareissulle perheohjelman kautta. Suomessa perheohjelmaa koordinoivat **Matti Putila** ja **Helvi Hellstén**. He eivät toimi matkatoimistona, mutta tarjoavat vapaaehtois pohjalta koordinoitua apua ja valottavat kisareissun kokonaisuutta ennen matkaan lähtöä.

Nokialaisen yleisurheilijan **Ville Peren** perhe, eli äiti, isäpuoli ja Lotta-sisko olivat perheohjel-





**Ville Pere ja äiti  
Taru Haapala  
halaavat Special  
Olympics -maail-  
mankisoissa  
Dubaiissa 2019.**

man kautta mukana Arabiemiraateissa vuonna 2019 järjestetyissä Special Olympics -kesämaailmankisoissa. Kesäkuussa 2023 he ovat lähdössä seuraamaan Villen edesottamuksia Berliinin maailmankisoihin. Tällä kertaa mukaan lähtee myös Lotta-siskon mies ja heidän pieni poikansa.

– Yleisurheilukenttä on samanlainen joka paikassa, mutta se tunne, kun katsoi siellä Dubain stadionilla isoissa kisoissa oman pojan juoksemista, oli käsittämättömän hieno, sanoo Villen äiti **Taru Haapala**.

Perhe oli teettänyt paidat, joissa oli Villen kuva ja luki ”Go Ville Go!”

– Äänikin lähti siellä kannustaessa. 3000 metrin kisassa tuli useampia hylkäyksiä ja jouduttiin odottamaan pitkään kisan jälkeen, kunnes Villen lopullinen sijoitus selvisi, Taru-äiti kertaa.

– Oltiin aivan tulisilla hiilillä, kun valmentaja **Niko Leppä** asteli lopulta meitä kohti katse ihan vakavana. Mutta sitten hän sanoi, että nyt tulokset ovat tulleet, Ville voitti hopeaa. Se oli todellinen huipennus reissulle.

Taru Haapala kertoo, että Special Olympics -kisojen tunnelma, lämmin yhteenkuulumisen henki on jo itsessään reissuun lähtemisen arvoinen asia. Mutta toki oman lapsen menestys kruunaa kaiken.

– Tunneside omiin lapsiin on tietysti erityinen, mutta kehitysvammaisen lapsen kohdalla siinä on vielä jotakin omanlaistaan. Hän on jotenkin aina siellä ihan sydämen alla, Haapala avaa.

– Kun voi seurata sitä, miten häntä totta kai jännittää ennen reissua ja nähdä sitten, miten hän pikku hiljaa vapautuu ja selkeästi nauttii kisoissa olemisesta. Ja sitten hän tekee parhaansa ja onnistuu, se on niin erilainen tunne. Sitä leijuu ilmassa ja tekisi mieli kaikille saman tien toivottaa, että katsokaa nyt, tässä on meidän Ville.

Sitä tunnetta kun voisi purkittaa ja jakaa muillekin, erityisesti muille kehitysvammaisten lasten vanhemmille.

– Ajattelen nämä Special Olympics -kisat osoituksena muille ihmisille, että kuka vain voi pärjätä ja päästä pitkälle, kun ottaa selvää asioista ja menee rohkeasti mukaan, Haapala toteaa.

## Ville Pere odottaa Berliinin reissulta mitaleja, ennätyksiä ja uusia pinssejä

Nokian Urheilijoiden **Ville Pere** valmistautuu parhaillaan uransa toisiin Special Olympics -maailmankisoihin. Vuonna 2019 Arabiemiraateissa Pere juoksi 5000 metrillä viidenneksi ja saavutti hopeaa 3000 metrillä. Kesäkuussa Berliinissä hänen kisaohjelmassaan ovat 1500 ja 3000 metrin matkat.

– Molemmat matkat sujuvat hyvin. Toivon onnistuvani kisoissa niin, että voittaisın mitaleja ja jos vaikka juoksisın oman ennätyksenkin. Toivottavasti ei tule ennen kisoja mitään takapakkia, kuten sairastumisia, Pere, 32, pohtii.

Peren mukaan toisiin maailmankisoihin on vähän helpompaa valmistautua kuin ensimmäisiin, koska nyt tietää etukäteen, mitä kaikkea reisuun kuuluu.

– On kiva nähdä eri maiden kilpailijoita ja uusia paikkoja. En ole ennen käynyt Saksassa. Viime kisoissa oli hauskaa vaihtaa pinssejä toisten maiden urheilijoiden kanssa.

Pere on ollut liikunnallinen koko ikänsä, mutta pitkän matkan juoksija hänestä tuli vasta aikuisiällä.

– Hän oli parikymppinen, kun toimintakeskuksessa järjestettiin kesäkisat, joissa oli 400 metrin juoksumatka. Siellä huomattiin, että oho, Villehän se juoksee vain. Siitä se lähti. Kyseltiin, että jaksatko juosta vielä tämän matkan, ja aina vain hän jaksoi, muistelee äiti **Taru Haapala**.

Juoksemisen lisäksi Ville Pere tykkää uimisesta, pyöräilystä ja hiihdosta, eli lajeista, joissa voi mennä pitkään ja hartaasti.

– Talvisin käyn Tampereen Pirkkahallissa juoksemassa, jos sinne pääsee. Kesällä juoksen urheilukentällä ja puistopoluilla. Lisäksi käyn kuntosalilla veljeni Ollin kanssa. Juoksen siellä juoksumatolla, poljen kuntopyörää, teen jalkaprässiä ja punneruksia sekä nostelen kahvakuulaa, Pere luettelee.





KooKoo Jääkarhujen vuorolla treenataan myös jääkiekkotaitoja.

## KooKoo Jääkarhuissa on tarjolla luistelua ja kiekkoilua matalalla kynnyksellä

Pohjois-Kymen Liikuntayhdistyksen alaisuudessa toimiva taitoluistelijaosto KooKoo Jäätaurit käynnisti soveltavan luistelun ryhmän vuonna 2016. Siitä on kiittäminen ryhmää edelleen valmentavaa **Hilla Saarista**.

– Itselläni oli taitoluistelutaustaa ja olin opiskelemassa fysioterapeutiksi Saimaan ammattikorkeakoulussa Lappeenrannassa. Siellä erityisliikunnan kursseilla tutustuttiin eri lajeihin ja aloin pohtia, että jotain tällaista olisi hyvä saada kotipaikkakunnalleni Kouvolaan-

kin. Siihen aikaan Kouvolassa ei hirveästi seurojen järjestämää erityisliikuntaa ollut, nyt tilanne on jo parempi, Saarinen muistelee.

– Kävimme opintojen aikana myös koululla ohjaamassa liikuntaryhmää sekä osallistuimme soveltavan liikunnan talvipäivän järjestämiseen. Siinä huomasin, että vaikka kaikenlaista liikuntaa on tarjolla lapsille ja nuorille, niin moni jää silti ulkopuolelle. Oma unelmani on, että kaikille olisi löydettävissä mielekäs liikuntaharrastus ja että olisi mahdollisuus valita useammasta vaihtoehdosta, hän jatkaa.

Saarisen mukaan yksi ongelma on, että urheiluseuroissa painottuu kilpaurheilu. Tämä aiheuttaa sen, että matalan kynnyksen ryhmiä, joihin myös toimintarajoitteiset henkilöt olisivat tervetulleita, on hyvin rajallisesti.

Saarinen esitteli ajatuksen soveltavan luistelun ryhmän perustamisesta Pohjois-Kymen Liikuntayhdistyksen johdolle, joka näytti vihreää valoa. Ensin järjestettiin yhteistyössä Malikkeen kanssa jääurheilun kokeilutapahtuma toimintarajoitteisille henkilöille. Sitä kautta löytyi useampi innokas harrastaja ja ryhmä saatiin käyntiin.

– Ryhmän pyörimään saaminen vaati sitkeyttä ja alkuun jäävuoroja oli vähän satunnaisemmin. Nyt viimeiset kolme vuotta on pyörinyt vuoro joka viikko talviaikaan ja luistelijoita on tällä hetkellä kahdeksan. Ikähaarukka on 7–50 vuotta, Saarinen sanoo.

– Vuorolla harjoitellaan luistelun perustaitoja ja lisäksi jääkiekkotaitoja. On selkeä rutiini. Alkuun tehdään askeleita, pipareita, pujottelua, ympyräluistelua ja liukuja, ja sitten loppuun jääkiekkoilua, eli syöttelyä ja maalintekoa.

– Haaveeni on, että saataisiin omat ryhmät jääkiekolle ja taitoluistelulle. Silloin pääsisi vielä syvällisemmin eri lajeihin käsiksi.

PoKLin alaisuudessa toimii taitoluisteluun keskittyvä KooKoo Jäätaiturit ja jääkiekkopuolen KooKoo Juniorit, joten kahden jäälajin yhdistäminen nykyään KooKoo Jääkarhut -nimellä kulkevassa soveltavan luistelun ryhmässä tapahtuu luontevasti.



Jesse Silvonon

## Jesse haluaa maalivahdiksi

7-vuotias **Jesse Silvonon** on nuoresta iästään huolimatta jo kolmatta kautta mukana KooKoo Jääkarhuissa.

Toimintaterapeutti ehdotti, että Jesselle etsittäisiin harrastus, joka kehittäisi hänen kehonhallintaansa ja vahvistaisi keskivartalon lihaksia. Alkuun Jesse kokeili yleisessä luistelukoulussa, mutta siellä meno oli vähän liian vauhdikasta pienelle pojalle, jolla on monimuotoinen kehityshäiriö.

– Onneksi luistelukoulusta osattiin vinkata, että on olemassa tällainen sovelta- van luistelun ryhmä. Tämä on ollut Jesselle tosi mieluinen, kun hänet osataan ottaa huomioon ja porukkaa on sen verran vähän, että Jesse uskaltaa hyvin luistella, toteaa äiti **Susanna Silvonon**.

– Hän on luistellut luistelutuen kanssa, mutta nyt muutaman kerran hän on kokeillut luistella myös ilman tukea. Kehi-

tystä on tullut sen verran, että hän pysyy pystyssä halutessaan. Ja jääkiekkomailan kanssa se on vähän helpompaa, äiti jatkaa.

Jesse onkin innoissaan erityisesti kiekkoilusta.

– Parasta on pelaaminen mailalla ja maalien tekeminen. On myös mukava harjoitella luistelua. Haluaisin alkaa maalivahdiksi, Jesse kertoo.

Hän on innoissaan, kun näkee jäähallilla KooKoon liigajoukkueen pelaajia. Tammikuun lopulla Jesse pääsi ensimmäistä kertaa hallille katsomaan oikeaa liigapeliä.

– Oli mukavaa ja voisin mennä uudestaan. Parasta oli nakkikuppi väliajalla.

## Lenni löysi mukaan lehtijutun ansiosta

Kymmenenvuotias **Lenni Väistö** on Jääkarhujen tuorein tulokas. Kouvolan Sanomat teki marraskuussa jutun ryhmästä. Petri-isä luki jutun ja Lenni suostui lähteä kokeilemaan.

– Lennillä oli ollut aiemmin jotain kokeiluja eri lajien parissa. Jal-kapalloa hän kävi kokeilemassa muutaman kerran ja viime syksynä hän kävi kerran viikossa uimassa, **Petri Väistö** sanoo.

– Joulukuun ensimmäisellä luistelukerralla hänellä oli vähän vas-tentahtoisuutta lähteä, mutta kun pari kertaa oltiin käyty ja tilanne oli se, että keväällä uinti ja luistelu osuisivat päällekkäin, niin Lenni halusi jatkaa luistelua, isä jatkaa.

Lenni oli aiemmin luistellut päiväkodin ja koulun kanssa sekä pari kertaa talvessa perheen kanssa ulkojäällä. Nyt intoa vaikuttaa ole-van viikoittaiseen harrastamiseen.

– Ryhmä on kiva, kun saa luistella rauhassa oman tason mukaan. Ja vielä jäähallissa, Lenni toteaa.

Petri-isä seuraa tiiviisti KooKoon liigajoukkueen edesottamuksia, mutta Lenniin ei ainakaan vielä ole kiekkokärpänen purrut. Jääkar-

hujen vuorolla hän mielel-lään harjoittelee kuitenkin jääkiekkoakin.

– Haluaisin oppia luiste-lemään paremmin ja pelata mailalla kiekkoa, Lenni ker-too tulevaisuudentavoit-teistaan.



Lenni Väistö



# Toimitusjohtaja ja Unified-koripallovalmentaja

Irlannissa Special Olympics on niin iso juttu, että vuoden 2003 Dublinin maailmankisaprojektin onnistunut johtaminen siivitti **Mary Davisin** maan presidenttiehdokkaaksi vuoden 2011 vaaleissa. Nykyään Special Olympics Internationalin toimitusjohtajana työskentelevä Davis sai vaaleissa vain 2,7 prosenttia äänistä, mutta nostetta hänellä yhtä kaikki kansan keskuudessa oli, vaikka takana ei ollut minkään suurpuolueen tukea.

**Kati Packalénin** valinta Suomen Koripalloliiton toimitusjohtajaksi syksyllä 2022 ei ehkä ole Davisin presidenttiehdokkuuteen verrattavissa oleva asia, vaikka Packalénilla onkin taustaa Unified-koripallon parista. Mutta se, että Packalénin valinnan yhteydessä hänen Unified-koripallovalmentajuutensa nostettiin esille ja muun muassa Aamulehti esitteli aihetta näkyvästi henkilökuvassaan Packalénista, kertoo siitä, että Unified-koripallolla on vahva jalansija suomalaisessa koripalloyhteisössä.

– Unified-koripallon kasvu Suomessa perustuu ruohonjuuritasolla toimiviin aktiivisiin seuraihmiisiin, jotka ovat ottaneet Unified-koriksen sydämenasiakseen. Sitä kautta se on noussut ja sen jälkeen Korisliitto on ottanut aktiivisen roolin Unified-koripallon kehittämisessä, Packalén sanoo.

Packalénin kotipaikkakunnalla Tampereella ja hänen omassa seurassaan Tampereen Pyrinnössä tuo aktiivinen seuraihminen oli **Kirsi Laitinen**, joka käynnisti viime vuosikymmenellä Unified-koripallon Pyrinnössä. Laitinen johdatti Packaléninkin Unified-koriksen pariin.

– Olin valmentajana Pyrinnön B-tyttöjen joukkueessa. Kirsilte tuli este, eikä hän päässyt vetämään jotain Unified-joukkueen treenejä, joten hän ky-



syi muilta seuran valmentajilta, pääsisikö joku paikkaamaan, Packalén kertaa noin kuuden vuoden takaisia tapahtumia.

– Minulla sattui olemaan siinä vapaa ilta, joten ilmoitin, että voin tulla vetämään treenit. Sydän jäi sille tielle, hän jatkaa.

Packalénilla oli aikaa vievä työ yrityselämässä, ja hän oli jo päättänyt jättäytyä sivuun Pyrinnön B-tyttöjen valmentajan roolista kauden 2016–2017 päätteeksi.

– Ajattelin, että kun aktiivivalmennus loppuu kilpapuolella, niin haluan jatkaa Unified-koripallon parissa. Se aitous ja iloisuus, joka välittyi ihan ensimmäisistä treeneistä lähtien, vetosi minuun. Kun puhutaan urheilun merkityksellisyydestä, niin siellä se oli konkreettisesti aistittavissa.

Syksyllä 2022 Packalén siirtyi Koripalloliiton toimitusjohtajaksi logistiikka-yhtiö PostNordin brändikokemusjohtajan paikalta. Tampereella tapahtuvan Unified-koripallovalmentamisen ja pääasiassa pääkaupunkiseudulla olevan uuden työn yhdistäminen on haastava yhtälö, mutta kokonaan Packalén ei halua Pyrinnön Unified-joukkueesta luopua.

– Päävastuuta Unified-joukkueen valmentamisesta en nykyisen työn myötä pysty pitämään, mutta onneksi olemme saaneet muutaman sitoutuneen valmentajan mukaan rinkiin.

Kaudella 2022–2023 Koripalloliiton alaista Unified-sarjaa pelaa yhteensä 18 joukkuetta neljässä eri divisioonassa. 2000-luvun ensimmäisellä vuosikymmenellä vantaalaisen PuHu Junioreiden piiristä kasvamaan lähtenyt Unified-koripallo on vuonna 2023 tunnustettu osa suomalaista koripallokulttuuria – jopa ylpeyden aihe, kuten Packaléninkin puheista paistaa läpi.

Packalénin kolmesta lapsesta kaksi pelaa koripalloa: **Niia Little** naisten 1-divisioonaa Pyrinnössä ja miesten maajoukkuepelaaja **Miro Little** Yhdysvalloissa Sunrise Christian Academyssa.

– Molemmat ovat olleet moneen kertaan partnereina Pyrinnön Unified-joukkueessa, Packalén sanoo.

High school -koripalloa Yhdysvalloissa vielä kevään pelaava Miro Little liittyy kesällä Baylorin yliopistojoukkueeseen.

– Unified-koripallo on USA:ssakin suhteellisen iso juttu ja olen kuullut, että myös Wacon kaupungissa, jossa Baylor sijaitsee, on erityyppisiä erityislasten harrasteryhmiä, myös koripallossa, Packalén toteaa.

**Huom!** Kilpailukutsut ja linkit ilmoittautumislomakkeisiin löytyvät kootusti nettisivuilta **www.specialolympics.fi**

### LUMIKENKÄILYN SPECIAL OLYMPICS -LEIRI

Kehitysvammaisten Special Olympics -lumikenkäilyn avoin leiri järjestetään **3.–5. maaliskuuta** 2023 Kisakallion Urheiluopistolla, Lohjalla. Leiri on avoin kaikille kehitysvammaisille urheilijoille (ikäsuositus yli 13 v). Leirillä toimitaan itsenäisesti lajivalmentajien ohjauksessa, tarvittaessa mukana voi olla oma avustaja. Leirin yhteydessä on lumikenkäilykisa la 4.3. klo 10.30–12.30. Leiriläisten ilmoittautuminen kisaan tapahtuu leiri-ilmoittautumisen yhteydessä.

**Hinta:** lumikenkäily 135 euroa (sis. majoitus, ruokailut, ohjaus, leirikisa ja leirivakuutus, sekä lumikengät, jos ei omia). Huoltajien/avustajien hinta sama kuin leiriläisellä.

**Ilmoittautumiset** 12.2. mennessä sähköisesti Suomisport-järjestelmässä.

Muistutus: Jos olet jo luonut Suomisport-tilin esim. aiemman ilmoittautumisen yhteydessä, ilmoittautuessa tilataan vain kirjautumiskoodi (puhelimelle tai sähköpostiin). Suomisport-tili luodaan vain kerran. Suosittelemme, että tapahtuman maksu tapahtuu järjestelmän kautta ilmoittautumisen yhteydessä. Huom. jokaisen osallistujan (esim. avustaja tai perheenjäsen) on ilmoitauduttava erikseen. Mikäli osallistuminen jo maksettuun tapahtumaan peruuntuu, maksu palautetaan (ota yhteyttä elina.ahtiainen@paralympia.fi, 045 139 7373 maksun palautusta varten). Käyttämällä alennuskoodia LASKUTUS ilmoittautuminen tapahtuu ilman veloitusta ja maksu laskutetaan vasta tapahtuman jälkeen. Kirjoita alennuskoodi-kohtaan sana LASKUTUS ja paina sinistä Käytä-palkkia.

**Lisätiedot:** Suomen Paralympiakomitea, Elina Ahtiainen, elina.ahtiainen@paralympia.fi, puh. 045 139 7373.

### LUMIKENKÄILYN SPECIAL OLYMPICS -KILPAILU

Kehitysvammaisten lumikenkäilyn Special Olympics -kilpailu järjestetään lauantaina **4. maaliskuuta** 2023 Kisakallion Urheiluopistolla, Lohjalla.

**Lajit:** 100m, 200m

**Aikataulu:** 100m luokittelukisat eli alkuerät non-stoppina klo 10.30–11.00, loppukilpailu klo 11.05, 200m suoraan loppukilpailuna klo 11.45.

Kisa on maksuton. 100m luokittelukisan jälkeen kaikki osallistujat jaetaan 3–8 juoksijan loppukilpailueriin, joista kaikki osallistujat palkitaan (mitalilla sijat 1–3 ja osallistumispalkinnolla sijat 4–8). 200m juostaan suoraan loppukilpailuna, josta kaikki osallistujat palkitaan (mitalilla sijat 1–3 ja osallistumispalkinnolla sijat 4–8).

**Ilmoittautuminen** 27.2. mennessä ja lisätiedot Suomen Paralympiakomitea, Elina Ahtiainen, elina.ahtiainen@paralympia.fi, puh. 045 139 7373. Lumikengät saatavissa kisajärjestäjiltä!

### ALPPIHIIHDON JA LUMILAUTAILUN SPECIAL OLYMPICS -LEIRI

Alppihiihdon ja lumilautailun Special Olympics -leiri järjestetään Tahkolla **10.–12. maaliskuuta** 2023. Leirin aikana on mahdollisuus ratavuoroihin.

**Hinta:** 250 euroa/hlö (sisältää majoituksen (2 yötä), ruokailut, valmennuksen, vakuutus + hissilippu). Majoitus hotellissa kahden hlön huoneissa.

**Ilmoittautumiset** leirille 19.2. mennessä Suomisport-järjestelmässä. Suosittelemme, että tapahtuman maksu tapahtuu järjestelmän kautta ilmoittautumisen yhteydessä. Huom. jokaisen osallistujan (esim. avustaja tai perheenjäsen) on ilmoitettava erikseen. Mikäli osallistuminen jo maksettuun tapahtumaan peruuntuu, maksu palautetaan (ota yhteyttä elina.ahtiainen@paralympia.fi, 045 139 7373 maksun palautusta varten). Käyttämällä alennuskoodia LASKUTUS ilmoittautuminen tapahtuu ilman veloitusta ja maksu laskutetaan vasta tapahtuman jälkeen. Kirjoita alennuskoodi-kohtaan sana LASKUTUS ja paina sinistä Käytä-palkkia.

**Lisätiedot:** Suomen Paralympiakomitea, Elina Ahtiainen, elina.ahtiainen@paralympia.fi, puh. 045 139 7373.

### SPECIAL OLYMPICS -RATSASTUSLEIRI

Special Olympics -ratsastusleiri järjestetään **10.–12. maaliskuuta** 2023 Huittisten Ratsastuskeskuksessa.

#### Perjantain 10.3. ohjelma

\*Saapuminen + majoittuminen oman aikataulun mukaan  
\*Ratsastustunti (klo 18-19, klo 19-20)  
\*Iltapala

#### Lauantain 11.3. ohjelma

\*Aamupala  
\*Ratsastustunti  
\*Lounas  
\*Ratsastustunti  
\*Päivällinen  
\*Wanhan ajan sauna Koitto  
\*Iltapala

**Sunnuntain 12.3. ohjelma**

- \*Aamupala
- \*Ratsastustunti
- \*Lounas
- \*Kotiinlähtö

**Leirin hinnat**

- \*Leiriläinen 350€
- \*Avustaja 210€

**Ilmoittautuminen** 6.3. mennessä:  
toimisto@rekikoski.fi, puh. 02 567 797

**PARAKEILACUP 2022–2023, 7. OSAKILPAILU**

Näkö-, kehitys- ja liikuntavammaisille sekä elinsiirron saaneille ja dialyysissä oleville keilaajille suunnatun keilailun kansallisen kilpailusarjan Parakeilacupin kauden 2022–2023 seitsemäs osakilpailu käydään **18.–19. maaliskuuta** 2023 Raisiossa.

**Lisätiedot:** Jukka Kokko, jukka.kokko@kolumbus.fi

**SPECIAL OLYMPICS -HIIHDON KISALEIRI**

Tervetuloa kehitysvammaisten Special Olympics -hiihdon kisaleirille Sonkajärvelle **31.3.–2.4.2023**. Leiri on avoin kaikille kehitysvammaisille urheilijoille (ikäsuositus yli 13 v). Leirillä toimitaan itsenäisesti lajivalmentajien ohjauksessa, tarvittaessa mukana voi olla oma avustaja.

**Hinta:** 150 euroa / hlö (sisältää majoituksen, ruokailut, ohjelman ja vakuutuksen). Huoltajien/avustajien hinta sama kuin leiriläisellä.

**Ilmoittautumiset** leirille 12.3. mennessä Suomisport-järjestelmässä. Suosittelemme, että tapahtuman maksu tapahtuu järjestelmän kautta ilmoittautumisen yhteydessä. Huom. jokaisen osallistujan (esim. avustaja tai perheenjäsen) on ilmoitettava erikseen. Mikäli osallistuminen jo maksettuun tapahtumaan peruuntuu, maksu palautetaan (ota yhteyttä elina.ahtiainen@paralympia.fi, 045 139 7373 maksun palautusta varten). Käyttämällä alennuskoodia LASKUTUS ilmoittautuminen tapahtuu ilman veloitusta ja maksu laskutetaan vasta tapahtuman jälkeen. Kirjoita alennuskoodi-kohtaan sana LASKUTUS ja paina sinistä Käytä-palkkia.

**Huom!** Sonkajärven Para Hiihto Cup -kisaan lauantaina on erillinen ilmoittautuminen.

**Lisätiedot:** Suomen Paralympiakomitea ry, Elina Ahtiainen, elina.ahtiainen@paralympia.fi, puh. 045 139 7373.

## PARA HIIHTO CUP 2022–2023, 4. OSAKILPAILU

Paramaastohiihdon kansallisen kilpailusarjan Para Hiihto Cupin kauden 2022–2023 neljäs ja viimeinen osakilpailu käydään lauantaina **1. huhtikuuta** 2023 Sonkajärvellä osana Sonkajärven Pahkan livo-cupia.

Kilpailussa hiihdetään pitkät matkat vapaalla hiihtotavalla ja yhteislähdöllä.

**Ilmoittautumiset** osoitteessa [Hiihtokalenteri.fi](http://Hiihtokalenteri.fi)

**Lisätiedot:** Ville Sampolahti, puh. 040 542 3032, [ville.sampolahti@vrua.fi](mailto:ville.sampolahti@vrua.fi)

## SPECIAL OLYMPICS -PERHELEIRI

Tervetuloa avoimelle kehitysvammaisten Special Olympics -perheleirille Liikuntakeskus Pajulahteen Lahden Nastolaan **14.–16. huhtikuuta**

2023. Perheleiri on polku 8–13-vuotiaalle kehitysvammaiselle lapselle mukaan Special Olympics -toimintaan. Leirillä saa tietoa Special Olympics -toiminnasta, pääsee tutustumaan toisiin perheisiin ja kokemaan vertaisuutta. Ja tietenkin liikutaan! Leirillä koko perhe touhuua yhteisesti ja myös vanhemmille on omaa ohjelmaa. Mukaan voi tulla myös sisaruksia.

Samana viikonloppuna koolla ovat eri lajien kokeneet kehitysvammaiset Special Olympics Athlete Leader -urheilijat, jotka vetävät mm. info- ja liikuntatuokioita perheleirille harjoittaen samalla omia ohjaus-, esiintymis- ja johtamistaitojaan. Koolle tulee olemaan n. 20 Athlete Leader -urheilijaa.

**Hinta:** 125 euroa/hlö, (sisältää majoituksen, ruokailut, ohjauksen ja vakuutuksen).

**Ilmoittautumiset** 26.3. mennessä Suomisport-järjestelmässä. Jos sinulla ei ole vielä Suomisport-tiliä, järjestelmä ohjaa sinut automaattisesti tilin luomiseen, jonka jälkeen ohjautut tapahtuman ilmoittautumiseen. Vanhemman/huoltajan roolissa on ensin luotava Suomisport-tili ja sen jälkeen lisättävä huollettava oman tilin alle. Jos olet jo luonut Suomisport-tilin esim. aiemman ilmoittautumisen yhteydessä, ilmoittautuessa tilataan vain kirjautumiskoodi (puhelimeen tai sähköpostiin). Suomisport-tili luodaan vain kerran. Suosittelemme, että tapahtuman maksu tapahtuu järjestelmän kautta ilmoittautumisen yhteydessä.

**Huom!** Jokaisen osallistujan (esim. avustaja tai perheenjäsen) on ilmoittaututtava erikseen. Mikäli osallistuminen jo maksettuun tapahtumaan peruuntuu, maksu palautetaan (ota yhteyttä [kaisa.kiri@paralympia.fi](mailto:kaisa.kiri@paralympia.fi), p. 050 436 7612 maksun palautusta varten).

Käyttämällä alennuskoodia LASKUTUS ilmoittautuminen tapahtuu ilman veloitusta ja maksu laskutetaan vasta tapahtuman jälkeen. Kirjoita alennuskoodikohtaan sana LASKUTUS ja paina sinistä Käytä-palkkia.

**Lisätiedot:** Suomen Paralympiakomitea, Kaisa Kiri, p. 050 436 7612, kaisa.kiri@paralympia.fi.

### PARAKEILAILUN JOUKKUEIDEN SM-KILPAILUT

Näkö-, kehitys- ja liikuntavammaisten sekä elinsiirron saaneiden ja dialyysissä olevien keilaajien joukkuesarjojen Suomen mestaruuskilpailut järjestetään lauantaina **15. huhtikuuta** 2023 Hämeenlinnassa.

**Lisätiedot:** Jukka Kokko, jukka.kokko@kolumbus.fi

### HIMOS-LEITNER-ALPPIHIIHTOKILPAILUT

Himos-Leitner-alppihiihtokilpailut liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisille sekä elinsiirron saaneille laskijoille järjestetään lauantaina **22. huhtikuuta** 2023 klo 8.00 alkaen Pohjois-Himoksella Jämsässä.

Kilpailu järjestetään 8–16v junioreiden Leitner-kilpailun yhteydessä soveltavan alppihiihdon sarjana. Lajina on suurpujottelu. Radan voi laskea suksilla tai lumilaudalla.

Lasketaan sovelletuin Special Olympics -säännöin: ensimmäinen lasku = tasoluokitelu ajan perusteella, toinen lasku = finaali, loppuaika = kahden laskun yhteistulos.

**Ilmoittautumiset** 10.4. mennessä. Ilmoittautumislinkki julkaistaan maaliskuussa.

**Osallistumismaksu** 40 euroa, sisältää hissilipun. Maksu 18.4. mennessä HimoSkin tilille FI30 50910320 0348 94, lisätietoihin maininta: soveltava Leitner+kilpailijan nimi.

Yhteismajoitus mökeissä pe-la Pohjois-Himoksella (sis. ilta- ja aamupalan) 55 euroa, varaus ilmoittautumisen yhteydessä, laskutetaan Paralympiakomiteasta kisan jälkeen.

Rinneyhtiön vaatimus on, että kilpailijat käyttävät aina hissilippua hissiin mennessään. Kilpailijaliput kisatoimistosta, huoltajaliput lippuluukulta (la 8.00).

Kisatoimisto auki perjantai-iltana ja lauantai-aamuna. Perjantaina illalla joukkueenjohtajien kokous. Rataan tutustuminen kisapäivänä jo klo 8.00, palkintojenjakko n. klo 17.00. Ajat ja paikat tarkentuvat myöhemmin ja ovat luettavissa Himoskin nettisivuilla [www.himoski.com](http://www.himoski.com).

### SPECIAL OLYMPICS -UNIFIED-JALKAPALLOLEIRI

Tervetuloa kehitysvammaisten Special Olympics -Unified-jalkapalloseurille Liikuntakeskus Pajulahteen Lahden Nastolaan **28.–30. huhtikuuta**

2023. Leiri on avoin kaikille kehitysvammaisille urheilijoille ja vammattomille partner-urheilijoille (ikäsuositus yli 13 v). Leirillä toimitaan itsenäisesti lajivalmentajien ohjauksessa, tarvittaessa mukana voi olla oma avustaja.

**Hinta:** 135 euroa/hlö (sisältää majoituksen, ruokailut, ohjauksen ja vakuutuksen). Huoltajien/avustajien hinta sama kuin leiriläisellä.

**Ilmoittautumiset** leirille 10.4. mennessä Suomisport-järjestelmässä. Suosittelemme, että tapahtuman maksu tapahtuu järjestelmän kautta ilmoittautumisen yhteydessä. Huom. Jokaisen osallistujan (esim. avustaja tai perheenjäsen) on ilmoitettava erikseen. Mikäli osallistuminen jo maksettuun tapahtumaan peruuntuu, maksu palautetaan (ota yhteyttä elina.ahtiainen@paralympia.fi, 045 139 7373 maksun palautusta varten). Käyttämällä alennuskoodia LASKUTUS ilmoittautuminen tapahtuu ilman veloitusta ja maksu laskutetaan vasta tapahtuman jälkeen. Kirjoita alennuskoodi-kohtaan sana LASKUTUS ja paina sinistä Käytä-palkkia.

**Lisätiedot:** Suomen Paralympiakomitea, Elina Ahtiainen, elina.ahtiainen@paralympia.fi, puh. 045 139 7373.

### SPECIAL OLYMPICS -UNIFIED-DUATHLONIN KISALEIRI

Tervetuloa kehitysvammaisten Special Olympics -unified-duathlon kisaleirille Jyväskylän Laajikseen **5.–7. toukokuuta** 2023. Leiri on avoin kaikille kehitysvammaisille urheilijoille (ikäsuositus yli 13 v). Leirillä toimitaan itsenäisesti lajivalmentajien ohjauksessa, tarvittaessa mukana voi olla oma avustaja.

**Hinta:** 125 € / hlö (sisältää majoituksen, ruokailut, ohjelman ja vakuutuksen). Huoltajien/avustajien hinta sama kuin leiriläisellä. Kisapäivä 6.5. Tikkakoski, kisapäivän lounas omakustanteisesti kisojen yhteydessä.

**Ilmoittautumiset** leirille 16.4. mennessä Suomisport-järjestelmässä. Suosittelemme, että tapahtuman maksu tapahtuu järjestelmän kautta ilmoittautumisen yhteydessä. Huom. Jokaisen osallistujan (esim. avustaja tai perheenjäsen) on ilmoitettava erikseen. Mikäli osallistuminen jo maksettuun tapahtumaan peruuntuu, maksu palautetaan (ota yhteyttä elina.ahtiainen@paralympia.fi, 045 139 7373 maksun palautusta varten). Käyttämällä alennuskoodia LASKUTUS ilmoittautuminen tapahtuu ilman veloitusta ja maksu laskutetaan vasta



tapahtuman jälkeen. Kirjoita alennuskoodi-kohtaan sana LASKUTUS ja paina sinistä Käytä-palkkia.

**Lisätiedot:** Suomen Paralympiakomitea ry, Elina Ahtiainen, elina.ahtiainen@paralympia.fi, puh. 045 139 7373.

### PARAKEILAILUN SM-KILPAILUT JA PARAKEILACUPIN KAUDEN 2022–2023 8. OSAKILPAILU

Näkö-, kehitys- ja liikuntavammaisten sekä elinsiirron saaneiden ja dialyysissä olevien keilaajien henkilökohtaisten ja parisarjojen Suomen mestaruuskilpailut järjestetään **6.–7. toukokuuta** 2023 Oulussa. Kilpailut ovat samalla parakeilailun kansallisen kilpailusarjan Parakeilacupin kauden 2022–2023 kahdeksas osakilpailu.

**Lisätiedot:** Jukka Kokko, jukka.kokko@kolumbus.fi

### RYTMISEN VOIMISTELUN SPECIAL OLYMPICS -KILPAILUT

Sport Club Vantaa järjestää rytmisen voimistelun Special Olympics -kilpailut lauantaina **13. toukokuuta** 2023 Vantaalla.

**Lisätiedot:** Rytmisen voimistelun valmentaja Mari Mieskonen, mari.mieskonen@hotmail.com ja Voimisteluliiton Kisanet-järjestelmä

### SPECIAL OLYMPICS -MELONNAN PÄIVÄLEIRI

Special Olympics -melojien kausi avataan päiväleirillä sunnuntaina **4. kesäkuuta** 2023 klo 10.00–17.00 Liikuntakeskus Pajulahdessa Nastolassa. Leiri on avoin kaikille kehitysvammaisille urheilijoille (ikäsuositus yli 13 v). Leirillä toimitaan itsenäisesti lajivalmentajien ohjauksessa, tarvittaessa mukana voi olla oma avustaja. Leiri sisältää lounaan Pajulahdessa, 2 kertaa melontaa, pienet grillailut päivän päätteeksi sekä vakuutuksen. Grillailut klo 16–17 eli vanhemmat silloin tervetulleita! Kajakit ja muut välineet Pajulahden puolesta ja halutessaan voi tuoda omat välineet.

**Hinta:** 30 euroa.

**Ilmoittautuminen** 29.5. mennessä Suomisport-järjestelmässä. Muistutus: Jos olet jo luonut Suomisport-tilin esim. aiemman ilmoittautumisen yhteydessä, ilmoittautuessa tilataan vain kirjautumiskoodi (puhelimella tai sähköpostiin).

Suomisport-tili luodaan vain kerran. Suosittelemme, että tapahtuman maksu tapahtuu järjestelmän kautta ilmoittautumisen yhteydessä. Huom. Jokaisen osallistujan (esim. avustaja tai perheenjäsen) on ilmoitauduttava erikseen. Mikäli osallistuminen jo maksettuun tapahtumaan peruuntuu, maksu palautetaan (ota yhteyttä elina.ahtiainen@paralympia.fi, 045 139 7373 maksun palautusta varten). Käyttämällä alennuskoodia LASKUTUS ilmoittautuminen tapahtuu ilman veloitusta ja maksu laskutetaan vasta tapahtuman jälkeen. Kirjoita alennuskoodi-kohtaan sana LASKUTUS ja paina sinistä Käytä-palkkia.

**Lisätiedot:** Suomen Paralympiakomitea ry, Elina Ahtiainen, elina.ahtiainen@paralympia.fi, puh. 045 139 7373.

### SPECIAL OLYMPICS TEMPPU-TAITO-TASAPAINO -LEIRI

Kehitysvammaisten Special Olympics Temppu-taito-tasapaino -leiri järjestetään Liikuntakeskus Pajulahdessa Lahden Nastolassa **10.–11. kesäkuuta** 2023. Leiri on avoin kaikille kehitysvammaisille urheilijoille ja vammattomille partner-urheilijoille (ikäsuositus yli 13 v). Leirillä toimitaan itsenäisesti valmentajien ohjauksessa, tarvittaessa mukana voi olla urheilijan oma avustaja. Tällä leirillä harjoitellaan monipuolisesti urheilijan taitoja, tasapainoa ja muita tärkeitä ominaisuuksia, jotta sinusta tulisi vielä parempi urheilija. Leirillä ei harjoitella suoraan mitään yksittäistä lajia, vaan kaikkien lajien urheilijoille sopivia harjoitteita. Leiriltä saat mukaasi harjoitusohjeet kotiharjoittelua varten.

**Hinta:** 80 euroa/hlö (sisältää majoituksen, ruokailut, ohjauksen ja vakuutuksen). Huoltajien/avustajien hinta sama kuin leiriläisellä.

**Ilmoittautumiset** 21.5. mennessä sähköisesti Suomisport-järjestelmässä. Suosittelemme, että tapahtuman maksu tapahtuu järjestelmän kautta ilmoittautumisen yhteydessä. Huom. Jokaisen osallistujan (esim. avustaja tai perheenjäsen) on ilmoitauduttava erikseen. Mikäli osallistuminen jo maksettuun tapahtumaan peruuntuu, maksu palautetaan (ota yhteyttä timo.pelkonen@paralympia.fi, 050 596 5015 maksun palautusta varten). Käyttämällä alennuskoodia LASKUTUS ilmoittautuminen tapahtuu ilman veloitusta ja maksu laskutetaan vasta tapahtuman jälkeen. Kirjoita alennuskoodi-kohtaan sana LASKUTUS ja paina sinistä Käytä-palkkia.

**Lisätiedot:** Suomen Paralympiakomitea, Timo Pelkonen, timo.pelkonen@paralympia.fi, 050 596 5015

**RATAMELONNAN SPECIAL OLYMPICS -KILPAILUT**

Ratamelonnan Special Olympics -kilpailut järjestetään lauantaina **10. kesäkuuta** 2023 Häme-Regatan yhteydessä Tampereella. Molemmat kisamatkat (200m, 500m) pyritään järjestämään samalle kisapäivälle.

Melojalla pitää olla voimassa vakuutus, joka kattaa myös melontakilpailut (kilpailulisenssi) sekä oma kanootti ja kelluntaliivi. Ilmoittautuminen suoraan kisajärjestäjälle. Aikataulu selviää lähempänä kisoja.

**Lisätiedot:** janne.pitulainen@urheiluopisto3k.fi, 044 77 55 329

**Kilpailukalenteri:** <https://melontajasoutuliitto.fi/kilpailut/kilpailukalenteri-2023/>

**RATAMELONNAN SPECIAL OLYMPICS -KILPAILUT**

Ratamelonnan Special Olympics -kilpailut järjestetään **15.–16. heinäkuuta** 2023 ratamelonnan SM-osakilpailun yhteydessä Lahdessa. Molemmat kisamatkat (200m, 500m) pyritään järjestämään samalle kisapäivälle. Myös kajakkikaksikko-sarja mahdollisesti mukana.

Melojalla pitää olla voimassa vakuutus, joka kattaa myös melontakilpailut (kilpailulisenssi) sekä oma kanootti ja kelluntaliivi. Ilmoittautuminen suoraan kisajärjestäjälle. Aikataulu selviää lähempänä kisoja.

**Lisätiedot:** janne.pitulainen@urheiluopisto3k.fi, 044 77 55 329

**Kilpailukalenteri:** <https://melontajasoutuliitto.fi/kilpailut/kilpailukalenteri-2023/>

**MELONNAN SUURLEIRI**

Suomen Melonta- ja soutuiliiton järjestämä Suurleiri, jossa Special Olympics -melonta on mukana, järjestetään **17.–19. heinäkuuta** 2023 Liikuntakeskus Pajulahdessa. Ilmoittautuminen Melonta- ja soutuiliiton leirikutsun kautta.

**Lisätiedot:** Suomen Paralympiakomitea ry, Elina Ahtiainen, elina.ahtiainen@paralympia.fi, puh. 045 139 7373.

**SPECIAL OLYMPICS -KESÄLAJIEN MONILAJILEIRI**

Tervetuloa kehitysvammaisten Special Olympics -kesälajien – uinnin, yleisurheilun, tenniksen, melonnan, beach volleyn ja triathlonin (kisaleiri) avoimelle leirille Liikuntakeskus Pajulahteen Lahden Nastolaan **4.–6. elokuuta** 2023. Huom! lisäksi down-urheilijoiden korisleiri la–su 5–6. elokuuta.

Leiri on avoin kaikille kehitysvammaisille urheilijoille (ikäsuositus yli 13 v). Leirillä toimitaan itsenäisesti lajivalmentajien ohjauksessa, tarvittaessa mukana voi olla oma avustaja. Urheilija voi osallistua vain yhden lajin valmennukseen. Melontaan, uintiin sekä triathloniin osallistuvien tulee olla uimataitoisia (minimi 25 m uimataito). Melonnassa leirikisa sunnuntaina ja triathlonissa Valtteri Bottas Duathlon -kisa sunnuntaina. Huom! Ilmoittautuminen Special Olympics -duathlon -kisaan leiri-ilmoittautumisen yhteydessä. Triathlonleirillä voi myös osallistua vain treeneihin ja seurata kilpailuja.

**Hinta:** 135 euroa/hlö, (sisältää majoituksen, ruokailut, ohjauksen ja vakuutuksen, sekä melonnan leirikisan ja duathlon-kisan). Huoltajien/avustajien hinta sama kuin leiriläisellä.

**Ilmoittautumiset** leirille 16.7. mennessä Suomisport-järjestelmässä. Suosittelemme, että tapahtuman maksu tapahtuu järjestelmän kautta ilmoittautumisen yhteydessä. Huom. Jokaisen osallistujan (esim. avustaja tai perheenjäsen) on ilmoitettava erikseen. Mikäli osallistuminen jo maksettuaan peruuntuu, maksu palautetaan (ota yhteyttä elina.ahtiainen@paralympia.fi, 045 139 7373 maksun palautusta varten). Käyttämällä alennuskoodia LASKUTUS ilmoittautuminen tapahtuu ilman veloitusta ja maksu laskutetaan vasta tapahtuman jälkeen. Kirjoita alennuskoodi-kohtaan sana LASKUTUS ja paina sinistä Käytä-palkkia.

**Lisätiedot:** Suomen Paralympiakomitea, Elina Ahtiainen, elina.ahtiainen@paralympia.fi, puh. 045 139 7373.

### SPECIAL OLYMPICS -SALIBANDYLEIRI

Tervetuloa kehitysvammaisten Special Olympics -salibandyleirille Liikuntakeskus Pajulahteen Lahden Nastolaan **11.–13. elokuuta** 2023. Leiri on avoin kaikille kehitysvammaisille urheilijoille (ikäsuositus yli 13 v). Leirillä toimitaan itsenäisesti lajivalmentajien ohjauksessa, tarvittaessa mukana voi olla oma avustaja.

**Hinta:** 135 euroa/hlö (sisältää majoituksen, ruokailut, ohjauksen ja vakuutuksen). Huoltajien/avustajien hinta sama kuin leiriläisellä.

**Ilmoittautumiset** leirille 23.7. mennessä Suomisport-järjestelmässä. Suosittelemme, että tapahtuman maksu tapahtuu järjestelmän kautta ilmoittautumisen yhteydessä. Huom. Jokaisen osallistujan (esim. avustaja tai perheenjäsen) on ilmoitettava erikseen. Mikäli osallistuminen jo maksettuaan peruuntuu, maksu palautetaan (ota yhteyttä elina.ahtiainen@paralympia.fi, 045 139 7373 maksun palautusta varten). Käyttämällä alennuskoodia LASKUTUS ilmoittautu-

minen tapahtuu ilman veloitusta ja maksu laskutetaan vasta tapahtuman jälkeen. Kirjoita alennuskoodi-kohtaan sana LASKUTUS ja paina sinistä Käytä-palkkia.

**Lisätiedot:** Suomen Paralympiakomitea ry, Elina Ahtiainen, elina.ahtiainen@paralympia.fi, puh. 045 139 7373.

### SPECIAL OLYMPICS -KEILAILULEIRI

Tervetuloa kehitysvammaisten Special Olympics -keilailuleirille Tampereelle **18.–20. elokuuta** 2023. Leiri on avoin kaikille kehitysvammaisille urheilijoille (ikäsuositus yli 13 v). Leirillä toimitaan itsenäisesti lajivalmentajien ohjauksessa, tarvittaessa mukana voi olla oma avustaja.

**Hinta:** 150 euroa/hlö (sisältää majoituksen, ruokailut, ohjauksen ja vakuutuksen). Huoltajien/avustajien hinta sama kuin leiriläisellä. Mahdollisuus myös osallistua ilman majoitusta hintaan 75 euroa/hlö.

**Ilmoittautumiset** leirille 30.7. mennessä. Suomisport-järjestelmässä. Suosittelemme, että tapahtuman maksu tapahtuu järjestelmän kautta ilmoittautumisen yhteydessä. Huom. Jokaisen osallistujan (esim. avustaja tai perheenjäsen) on ilmoitettava erikseen. Mikäli osallistuminen jo maksettuaan tapahtumaan peruuntuu, maksu palautetaan (ota yhteyttä elina.ahtiainen@paralympia.fi, 045 139 7373 maksun palautusta varten). Käyttämällä alennuskoodia LASKUTUS ilmoittautuminen tapahtuu ilman veloitusta ja maksu laskutetaan vasta tapahtuman jälkeen. Kirjoita alennuskoodi-kohtaan sana LASKUTUS ja paina sinistä Käytä-palkkia.

**Lisätiedot:** Suomen Paralympiakomitea, Elina Ahtiainen, elina.ahtiainen@paralympia.fi, puh. 045 139 7373.

### RATAMELONNAN SPECIAL OLYMPICS -KILPAILUT

Ratamelonnan Special Olympics -kilpailut 2km matkalla järjestetään **19.–20. elokuuta** 2023 maratonmelonnan sekaparien SM-kilpailujen ja K2-kilpailujen yhteydessä Porissa.

Melojalla pitää olla voimassa vakuutus, joka kattaa myös melontakilpailut (kilpailulisenssi) sekä oma kanootti ja kelluntaliivi. Ilmoittautuminen suoraan kisajärjestäjälle. Aikataulu selviää lähempänä kisoja.

**Lisätiedot:** janne.piitulainen@urheiluopisto3k.fi, 044 77 55 329

**Kilpailukalenteri:** <https://melontajasoutuliitto.fi/kilpailut/kilpailukalenteri-2023/>

### RYTMISEN VOIMISTELUN AVOIN SPECIAL OLYMPICS -LEIRI

Rytmisen voimistelun avoin Special Olympics -leiri järjestetään **26.–27. elokuuta** 2023 Lohjalla, Kisakallion Urheiluopistolla.

Leiri on suunnattu kaikille yli 8-vuotiaille lapsille ja nuorille, jotka liikkuvat jo tällä hetkellä jonkun voimisteluseuran soveltavassa/erityisrytmisen voimistelun ryhmässä. Tervetulleita ovat myös lapset ja nuoret, jotka ovat kiinnostuneita lajista, mutta eivät vielä ole löytäneet omaa seuraa, jossa harrastaa tavoitteellisesti rytmistä voimistelua.

Leirillä niin vasta-alkajat kuin myös pidempään lajissa mukana olleet voimistelijat pääsevät tutustumaan lajiin ja kehittämään omia taitojaan rytmisessä voimistelussa. Tavoitteena on kehittää monipuolisesti lajitaitoja ja ryhmässä toimimista sekä käydä läpi kilpailuohjelmia.

Leirille tulevan lapsen tai nuoren tulisi pystyä itse toimimaan perusaskareissa (syöminen, hygienia, pukeutuminen, lääkityksen ottaminen). Mikäli lapsi tai nuori ei pärjää näissä askareissa yksin, on tärkeää, että mukana on huoltaja/avustaja. Leirille on myös tulossa valmentajia, jotka auttavat huoltajilta tulleiden ohjeiden mukaisesti.

#### Leirin hinnat ja osallistujatyypit:

- Voimistelijat 133€ / 1 vrk sis. valmennuksen, majoituksen ja ruokailut (ensimmäisestä päivästä alkaen päivällinen, iltapala, aamupala ja lounas)
- Huoltajat, avustajat 133€ / 1 vrk sis. majoituksen ja ruokailut (ensimmäisestä päivästä alkaen päivällinen, iltapala, aamupala ja lounas)
- Valmentajat 133€ / 1 vrk sis. leirisisällöt, majoituksen ja ruokailut (ensimmäisestä päivästä alkaen päivällinen, iltapala, aamupala ja lounas)

**Ilmoittautuminen** avoinna 4.8.2023 asti.

**Lisätiedot** ja ilmoittautumislomake Voimisteluliiton sivuilla.

### SPECIAL OLYMPICS -UNIFIED-JALKAPALLOTURNAUS

Suomen Paralympiakomitea järjestää jalkapallon Special Olympics Unified-turnauksen Liikuntakeskus Pajulahdessa, Nastolassa sunnuntaina **10. syyskuuta** 2023 klo 11.00–17.00. Unified-turnauksessa kehitysvammaiset ja vammattomat pelaajat pelaavat yhdessä. Turnaus pelataan keidonurmella ulkona Jari Litmanen -kentällä.

Turnaus on joukkueille maksuton, ruokailu maksullinen. Ateriavaraukset joukkueittain sähköpostitse sari.eloranta@pajulahti.com: aikuinen 11,85e/hlö/ateria,

juniori (6-16v) 8,75e/hlö/ateria. Lounas klo 11.00–13.30 ja päivällinen klo 16.00–18.00 (myös muut ajat mahdollisia sopimuksen mukaan).

**Ilmoittautumiset** 27.8. mennessä ja lisätiedot: Pauli Saksa, petteri.saksa@gmail.com, 040 761 6788

## SPECIAL OLYMPICS -GOLFLEIRI

Special Olympics -golfin leiri järjestetään **16.–17. syyskuuta** 2023 Holiday Club Golfissa Saimaalla Lappeenrannassa. Samalla on mahdollisuus kokeilla kilpailemista Unified Tourin kisassa. Tule mukaan, vaikka et haluaisi kilpailla. Olosuhteet leirillä ovat hyvät. Majoitumme Holiday Club Saimaalla (upea kylpylä) ja harjoittelemme hotellin golfkentällä, jossa on mukava par3-rata, range ja hyvä putti-chippialue. Opettajana on huikea pro Anu Alppi!

**Lisätietoja ja ilmoittautumiset:** Tuulia Suominen, p. 044 733 4555 tai tuulia.suominen@gmail.com.

## RATAMELONNAN SPECIAL OLYMPICS -KILPAILUT

Ratamelonnan Special Olympics -kilpailut järjestetään lauantaina **16. syyskuuta** 2023 ratamelonnan Suomen Cupin päätöskisan yhteydessä Hämeenlinnassa. Molemmat kisamatkat (200m, 500m) pyritään järjestämään samalle kisapäivälle. Melojalla pitää olla voimassa vakuutus, joka kattaa myös melontakilpailut (kilpailulisenssi) sekä oma kanootti ja kelluntaliivi. Ilmoittautuminen suoraan kisajärjestäjälle. Aikataulu selviää lähempänä kisoja.

**Lisätiedot:** janne.piitulainen@urheiluopisto3k.fi, 044 77 55 329

**Kilpailukalenteri:** <https://melontajasoutuliitto.fi/kilpailut/kilpailukalenteri-2023/>

## SOVELTAVAN TAITOLUISTELUN JA SPECIAL OLYMPICS -TAITOLUISTELUN LEIRI

Tervetuloa Soveltavan taitoluistelun ja kehitysvammaisten Special Olympics -taitoluistelun avoimelle leirille Suomen Urheiluopistolle, Vierumäelle **16.–17. syyskuuta** 2023. Leirille voi osallistua itsenäisesti tai mukana voi olla oma avustaja tai perhe. Leirille voi saapua tarvittaessa jo pe 15.9. Leiriohjelma la klo 10.30–su klo 14.00.

**Hinta:** la–su 85 euroa/hlö, pe–su 150 euroa (sisältää majoituksen, ruokailut, ohjauksen ja vakuutuksen). Huoltajien/avustajien/perheenjäsenten hinta sama kuin leiriläisellä.

**Ilmoittautumiset** leirille 27.8. mennessä Suomisport-järjestelmässä. Suosittelem-

me, että tapahtuman maksu tapahtuu järjestelmän kautta ilmoittautumisen yhteydessä. Huom. Jokaisen osallistujan (esim. avustaja tai perheenjäsen) on ilmoitettava erikseen. Mikäli osallistuminen jo maksettuun tapahtumaan peruuntuu, maksu palautetaan (ota yhteyttä elina.ahtiainen@paralympia.fi, 045 139 7373 maksun palautusta varten). Käyttämällä alennuskoodia LASKUTUS ilmoittautuminen tapahtuu ilman veloitusta ja maksu laskutetaan vasta tapahtuman jälkeen. Kirjoita alennuskoodi-kohtaan sana LASKUTUS ja paina sinistä Käytä-palkkia.

**Lisätiedot:** Suomen Paralympiakomitea, Elina Ahtiainen, elina.ahtiainen@paralympia.fi, puh. 045 139 7373.

### KAHDEKSAN LAJIN SPECIAL OLYMPICS -MONILAJILEIRI

Tervetuloa kehitysvammaisten kahdeksan lajin avoimelle Special Olympics -leirille Liikuntakeskus Pajulahteen Lahden Nastolaan **13.–15. lokakuuta** 2023. Lajeina: salibandy, tennis, uinti, ratsastus, Unified-triathlon, rytminen voimistelu, yleisurheilu ja Unified-jalkapallo.

Leiri on avoin kaikille kehitysvammaisille urheilijoille (ikäsuositus yli 13 v), sekä jalkapallon vammattomille partner-pelaajille. Leirillä toimitaan itsenäisesti lajivalmentajien ohjauksessa, tarvittaessa mukana voi olla oma avustaja. Uintiin ja Unified-triathloniin osallistuvien tulee olla uimataitoisia (minimi 25 m uimataito). Ratsastukseen otetaan kahdeksan urheilijaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Urheilija voi osallistua vain yhden lajin valmennukseen. Lauantaina iltapäivällä voi kokeilla jotain toista lajia (lajinvaihtotreeni).

**Hinta:** 135 euroa/hlö (sisältää majoituksen, ruokailut, ohjauksen ja vakuutuksen). Huoltajien/avustajien hinta sama kuin leiriläisellä.

**Ilmoittautumiset** leirille 17.9. mennessä Suomisport-järjestelmässä. Suosittelemme, että tapahtuman maksu tapahtuu järjestelmän kautta ilmoittautumisen yhteydessä. Huom. Jokaisen osallistujan (esim. avustaja tai perheenjäsen) on ilmoitettava erikseen. Mikäli osallistuminen jo maksettuun tapahtumaan peruuntuu, maksu palautetaan (ota yhteyttä elina.ahtiainen@paralympia.fi, 045 139 7373 maksun palautusta varten). Käyttämällä alennuskoodia LASKUTUS ilmoittautuminen tapahtuu ilman veloitusta ja maksu laskutetaan vasta tapahtuman jälkeen. Kirjoita alennuskoodi-kohtaan sana LASKUTUS ja paina sinistä Käytä-palkkia.

**Lisätiedot:** Suomen Paralympiakomitea, Elina Ahtiainen, elina.ahtiainen@paralympia.fi, puh. 045 139 7373.



## LUMILAJIEN SPECIAL OLYMPICS -LEIRI

Kehitysvammaisten Special Olympics -hiihdon, -alppihiihdon, -lumilautailun ja -lumikenkäilyyn leiri järjestetään **8.–10. joulukuuta** 2023 Jyväskylän Laajavuorella. Leiri on avoin kaikille kehitysvammaisille urheilijoille (ikäsuositus yli 13 v). Urheilija voi osallistua vain yhden lajin valmennukseen. Leirillä toimitaan itsenäisesti lajivalmentajien ohjauksessa, tarvittaessa mukana voi olla oma avustaja tai huoltaja/huoltajat. Majoitus ja ruokailut Outdoor Hostel Laajis (Laajavuorentie 15, 40740 Jyväskylä). Huoltajien/avustajien tai muiden perheenjäsenten hinta sama kuin leiriläisellä.

Lisäkustanne välinevuokrauksesta, jos ei ole omia välineitä alppihiihtoon, lumilautailuun tai hiihtoon. Välinevuokraus maksetaan paikan päällä. Lumikenkäilyyn välineet saa paikan päältä ja ne sisältyvät leirihintaan.

### HINNAT

- hiihto ja lumikenkäily 135,00 € - sis. majoituksen, ruokailut, ohjauksen ja leirivakuutuksen
- hiihto ja lumikenkäily 60,00 € - ilman majoitusta. sis. ruokailut, ohjauksen ja leirivakuutuksen
- alppihiihto ja lumilautailu 165,00 € - sis. majoituksen, ruokailut, ohjauksen, leirivakuutuksen ja hissilipun
- alppihiihto ja lumilautailu 90,00 € - ilman majoitusta, sis. ruokailut, ohjauksen, leirivakuutuksen ja hissilipun

### ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautumiset 19.11. mennessä Suomisport-järjestelmässä. Suosittelemme, että tapahtuman maksu tapahtuu järjestelmän kautta ilmoittautumisen yhteydessä. Huom. Jokaisen osallistujan (esim. avustaja tai perheenjäsen) on ilmoitettava erikseen. Mikäli osallistuminen jo maksettuun tapahtumaan peruuntuu, maksu palautetaan (ota yhteyttä elina.ahtiainen@paralympia.fi, 045 139 7373 maksun palautusta varten). Käyttämällä alennuskoodia LASKUTUS ilmoittautuminen tapahtuu ilman veloitusta ja maksu laskutetaan vasta tapahtuman jälkeen Kirjoita alennuskoodi-kohtaan sana LASKUTUS ja paina sinistä Käytä-palkkia.

### LISÄTIEDOT

Elina Ahtiainen, elina.ahtiainen@paralympia.fi, 045 139 7373

## TAPAHTUMAKALENTERI

Lisätietoja tapahtumista osoitteesta [www.specialolympics.fi](http://www.specialolympics.fi) (Tapahtumat).

- 10.–11.2. Special Olympics National Winter Games (hiihto, lumikenkäily), Orivesi
- 11.2. Special Olympics -Unified-lentopalloturnaus, Varalan Urheiluopisto, Tampere
- 12.2. Soveltavan alpin sunnuntai 12.00–15.00, 2/4, Tahko
- 28.2.–3.3. Special Olympics Euroopan hiihtokisat, Otepää, Viro
- 3.–5.3. Lumikenkäilyn Special Olympics -kisaleiri, Kisakallion Urheiluopisto, Lohja
- 4.3. Lumikenkäilyn Special Olympics -kisa, Kisakallion Urheiluopisto, Lohja
- 10.–12.3. Special Olympics -alppihiihdon ja -lumilautailun leiri, Tahko
- 10.–12.3. Special Olympics -ratsastusleiri, Huittinen
- 11.–17.3. VIRTUS-järjestön alppihiihdon MM-kilpailut, Seefeld, Itävalta
- 12.3. Soveltavan alpin sunnuntai 12.00–15.00, 3/4, Tahko
- 31.3.–2.4. Special Olympics -hiihdon kisaleiri, Sonkajärvi
- 1.4. Para Hiihto Cup 2022–2023 4/4 osakilpailu, Sonkajärvi
- 1.–2.4. Special Olympics Unified-koripallon päätöturnaus ja Samassa Jengissä Unified-tutustumistapahtuma (1.4.), Kisakallio
- 2.4. Soveltavan alpin sunnuntai 12.00–15.00, 4/4, Tahko
- 14.–16.4. Special Olympics -perheleiri, Pajulahti
- 15.–16.4. Athlete Leader -koulutus, Pajulahti
- 18.4. Special Olympics Unified -rytmisen voimistelun workshop, Vantaa
- 22.–23.4. Special Olympics -kesämaailmankisojen 2. valmistautumisleiri, Pajulahti
- 22.4. Special Olympics -alppihiihto- ja -lumilautailukisa (Himos Leitner), Himos, Jämsä
- 28.–30.4. Special Olympics Unified-jalkapalloleiri, Pajulahti
- 5.–7.5. Special Olympics -Unified-duathlonin kisaleiri (kisapäivä 6.5. Tikkakoski), Laajis, Jyväskylä
- 6.–7.5. Särkänniemen Salibandycup, Tampere

- 9.5. Liikunta Tärskyt, Kupittaa-halli, Turku
- 13.5. Rytmisen voimistelun Special Olympics -kilpailut, Vantaa
- 13.5. Avoin Paravalmentajaseminaari Tulevaisuuden tähdet -leirin yhteydessä, Pajulahti
- 18.–22.5. Special Olympics Euroopan triathlonkisa, Samorin, Slovakia
- 20.–28.5. Special Olympics Euroopan jalkapalloviikko
- 25.–28.5. Swedish Adaptive Judo Open, Ruotsi
- 4.6. Special Olympics -melonnan päiväleiri, Pajulahti
- 4.–10.6. VIRTUS-järjestön Global Games -maailmankisat, Vichy, Ranska
- 10.6. Ratamelonnan Special Olympics -kilpailut (200 m, 500 m) Häme-Regatan yhteydessä, Tampere
- 10.–11.6. Special Olympics Taito-temppu-tasapaino -leiri, Pajulahti
- 17.–18.6. Special Olympics Unified-koripallon 3x3 Fiba Open -turnaus, Mies, Sveitsi
- 17.–25.6. Special Olympics -kesämaailmankisat Berliini, Saksa
- 30.6. Special Olympics -keskustelutilaisuus, Suomi Areena, Pori
- 17.–19.7. Melonnan Suurleiri, Pajulahti
- 15.–16.7. Ratamelonnan Special Olympics -kilpailut (200 m, 500 m) SM-osakilpailun yhteydessä, Lahti
- 16.–20.7. Gothia Special Olympics Trophy Euroopan 7-a-side jalkapalloturnaus, Göteborg, Ruotsi
- 29.7. Challenge for All -triathlon, Turku
- 4.–6.8. Special Olympics -kesälajien monilajileiri: uinti, yleisurheilu, tennis, melonta, beach volley, triathlon (kisaleiri) ja 5.–6.8. koripallo (down-urheilijat), Pajulahti
- 6.8. Valtteri Bottas Duathlon, Pajulahti
- 11.–13.8. Special Olympics -salibandyleiri, Pajulahti
- 18.–20.8. Special Olympics -keilailuleiri, Tampere
- 19.–20.8. melonnan Special Olympics -kilpailu (2 km) maratonmelonnan sekaparipien SM- ja K2-kilpailujen yhteydessä, Pori

- 26.–27.8. Rytmisen voimistelun avoin Special Olympics -leiri, Kisakallio
- 1.–3.9. Special Olympics Euroopan unified-purjehdusregatta, Rotterdam, Hollanti
- 8.–9.9. Paralympiakomitean lajipäivät, huom! käytännön ryhmätyöskentelyworkshop lajivaliokunnille ja Special Olympics -johtoryhmälle
- 10.9. Special Olympics -jalkapallon Unified-turnaus, Pajulahti
- 16.9. Ratamelonnan Special Olympics -kilpailut (200 m, 500 m) melonnan Suomen Cupin päätöskisan yhteydessä, Hämeenlinna
- 16.–17.9. Special Olympics -golfleiri, Holiday Club Golf Saimaa, Lappeenranta
- 16.–17.9. Soveltavan taitoluistelun ja Special Olympics -taitoluistelun leiri, Viurumäki
- 5.10. Taitoluistelun Special Olympics Finlandia Trophy, Espoo
- 6.–8.10. Special Olympics -rytmisen voimistelun valmentajaseminaari, Slovakia
- 13.–15.10. Kahdeksan lajin Special Olympics -monilajileiri: salibandy, tennis, uinti, ratsastus, triathlon, rytminen voimistelu, yleisurheilu ja Unified-jalkapallo, Pajulahti
- 19.–22.10. Special Olympics Euroopan Sports Conference, Torino, Italia
- 19.11. Beach Volleyn Special Olympics Unified-turnaus ja kokeilutapahtuma, Tripla, Biitsi Pasila, Helsinki
- 23.–26.11. Special Olympics -talvilajien ja kaikkien Special Olympics -valmentajien valmentajaseminaari, Vuokatti
- 25.11.–3.12. Special Olympics Euroopan koripalloviikko
- 8.–10.12. Special Olympics -lumilajien leiri, Laajavuori, Jyväskylä
- 16.–18.12. Special Olympics Unified Futsal Christmas Cup, Halle, Belgia