

Yhdenvertaisuus

Hallitustreffit 2025





Yhdenvertaisuus



**Yhdenvertaisuus
on vuositeemana
koko
strategiakauden
2024-26**

Reumaliiton strategia 2024-2026: STRATEGIAJUMPPA

ARVOT



Hyvinvointi

Lisäämme ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia.



Luotettavuus

Olemme luotettava ja asiantunteva kumppani.



Yhteisöllisyys

Toimimme ja vaikutamme yhdessä, pidämme toisistamme huolta.



Yhdenvertaisuus

Toiminnassamme kaikki ihmiset ovat yhdenvertaisia.



STRATEGISET PAINOPISTEET

Kehitämme reumayhteisöä

Vaikutamme yhdessä hyvinvointialueilla

Monipuolistamme rahoituspohjaa



Jatketaan juttua viime vuodesta!

1. Mitä yhdenvertaisuus tarkoittaa?
2. Miten edistää liikunnan yhdenvertaisuutta?



Mitä tarkoittaa yhdenvertaisuus?

Perustuu lakiin: syrjintä ja häirintä on kielletty, kaikkia ihmisiä kuuluu kohdella reilusti ja oikeudenmukaisesti.



- Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo
- Reilu ja oikeudenmukainen kohtelu & positiivinen erityiskohtelu
- Esteettömyys ja saavutettavuus
- Syrjintä ja häirintä



**Oikeus liikkua ja harrastaa
liikuntaa kuuluu kaikille**



Yhdenvertaisuus



Valtakunnallinen liikuntajärjestö

- Reumaliitto on toiminut valtakunnallisena liikuntajärjestönä vuodesta 1995.
- Tämä oli 1980-luvulta tehdyn pitkäaikaisen vaikuttamisen tulos.

1/1995 **REUMA**

Nyt se on totta ! Reumaliitto hyväksyttiin liikuntajärjestöksi

□ Suomen Reumaliitto on hyväksytty valtakunnalliseksi liikuntajärjestöksi.

□ Asia oli ensimmäistä kertaa esillä 1980-luvun alkupuolella, jolloin Porin Reumayhdistys teki asiasta suullisen aloitteen Reumaliiton valtuustossa.

Valtion liikuntaneuvosto esitti tammikuun kokouksessaan Suomen Reumaliittoa hyväksyttäväksi valtionapukelpoiseksi järjestöksi. Asiasta teki päätöksen opetusministeri **Tyt-ti Isohookana-Asunmaa** helmikuun 16. päivänä neuvotteleva virkamies **Timo Hauki-lahden** esittelemänä.

Suomen Reumaliiton toimitusjohtaja **Kaarina Laine-Häikiön** mukaan liikuntajärjestöksi hyväksymisellä on suuri merkitys liiton työlle.

Sitä edelsi vuosia vaatinut sinnikäs työskentely ja Reumaliiton liikuntatoiminnan tunnetuksi tekeminen.

Vaikuttamista eduskunnan käytävillä

Liikuntaneuvoston liikuntapolitiittinen jaosto oli jo ehtinyt ottaa kielteisen kannan. Asiasta tarvittiin Laine-Häikiön mukaan tehokas tietoisku liikuntaneuvoston jäsenille.

Ennen liikuntaneuvoston kokousta Reumaliiton edustajat ottivat lukuisia yhteyksiä sen jäseniin. Kansanedustajille liiton liikuntatoimintaa tehtiin tutuksi eduskunnassa.

Toimitusjohtaja Kaarina Lai-

ne-Häikiö sanoo, että kahden vaikuttamispäivän jälkeen jokainen liikuntaneuvoston jäsen varmasti tiesi, mikä Suomen Reumaliitto todella on.

"Selvitysten mukaan liikunta on keskeisin toimintamuoto jäsenyhdistyksissämme. Liikunnalla on erittäin olennainen merkitys tule-sairauksien vastustamisessa."

"Suomessa kaikille kansalaisille pitää taata oikeus liikuntaan. Valtion tukea ei saa suunata pelkästään urheilulle ja lajiliitoille."



Suosituin toimintamuoto

- Liikuntatoiminta on suosituin toimintamuoto jäsenyhdistyksissä.
- Liikuntatoiminta lukuina 2024:
 - 459 liikuntaryhmää
 - 2820 liikkujaa / viikko

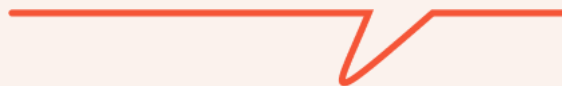
Monipuolistamme
rahoituspohjaa



Kuva: Eeva Anundi



Tarjoamme liikkumisen mahdollisuuksia erityisesti niille henkilöille, joiden on haastavaa löytää liikuntapalveluja ns. yleisten liikuntapalveluiden joukosta.





Soveltava liikunta

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan:

"sellaisten henkilöiden liikuntaa, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai niiden sosiaalisiin tilanteisiin aiheuttaman vaikutuksen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan."



Lähde: Liikuntatieteellinen Seura & Sanastokeskus. 2023. Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto.



Oikeus yhdenvertaiseen liikuntaan

- Kaikilla on oikeus osallistua yhdenvertaisesti yhteiskunnan tarjoamiin palveluihin, mukaan lukien liikunta ja urheilu – riippumatta toimintakyvystä tai vammasta.
 - Tämä periaate perustuu yhdenvertaisuuslakiin (1325/2014) sekä YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevaan yleissopimukseen, jonka Suomi on ratifioinut (2016).
 - Lisäksi Liikuntalain (390/2015) tavoitteena on muun muassa edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksien edistämistä liikuntaan osallistumisessa ja pyrkii vähentämään eriarvoisuutta liikunnassa.

Lähde: Liikuttaako 2023? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seura- ja yhdistyskyselyn raportti. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä. 26. Roitto, R. & Prinkley, V. 2024.



Mitä on OSALLISUUS?





**Osallisuus ei usein toteudu yhdenvertaisesti ilman osallistamista.
Erinomainen osallistamisen tapa on lisätä toimintaan liikettä.**



Yhteisöllisyys



**innalliset
etelmät ja
minen osallistavat!**

- Keho liikkuu → liikettä myös aivoissa
- Tietoinen liike aktivoi aivosoluja → osallistuminen (myös keskusteluun!) helpottuu

Tavoite: Meillä voivat osallistua kaikki!

- Huomioidaan aidosti erilaiset toimintakyvyt
- Kuvataan tarkasti toiminnan sisältö





**Mitä Reumaliiton kyselyt
kertovat liikunnan
yhdenvertaisuudesta?**





Jäsenkysely 2022

Oletko tai onko läheisesi saanut terveydenhuollossa reuma- tai tuki- ja liikuntaelinsairauteesi liittyen ohjausta tai tietoa seuraavilta osa-alueilta?
N=2751

Liikunnasta:

- Riittävästi 17%
- **Vähän 39%**
- **En ollenkaan 42%**
- En osaa sanoa 2%

Sairauteen liittyvien järjestöjen, kuten Reumaliiton tai sen jäsenyhdistysten toiminnasta:

- Riittävästi 29%
- Vähän 34%
- En ollenkaan 35%
- En osaa sanoa 2%

Liikettä ja hyvinvointia +65-vuotiaille - kysely



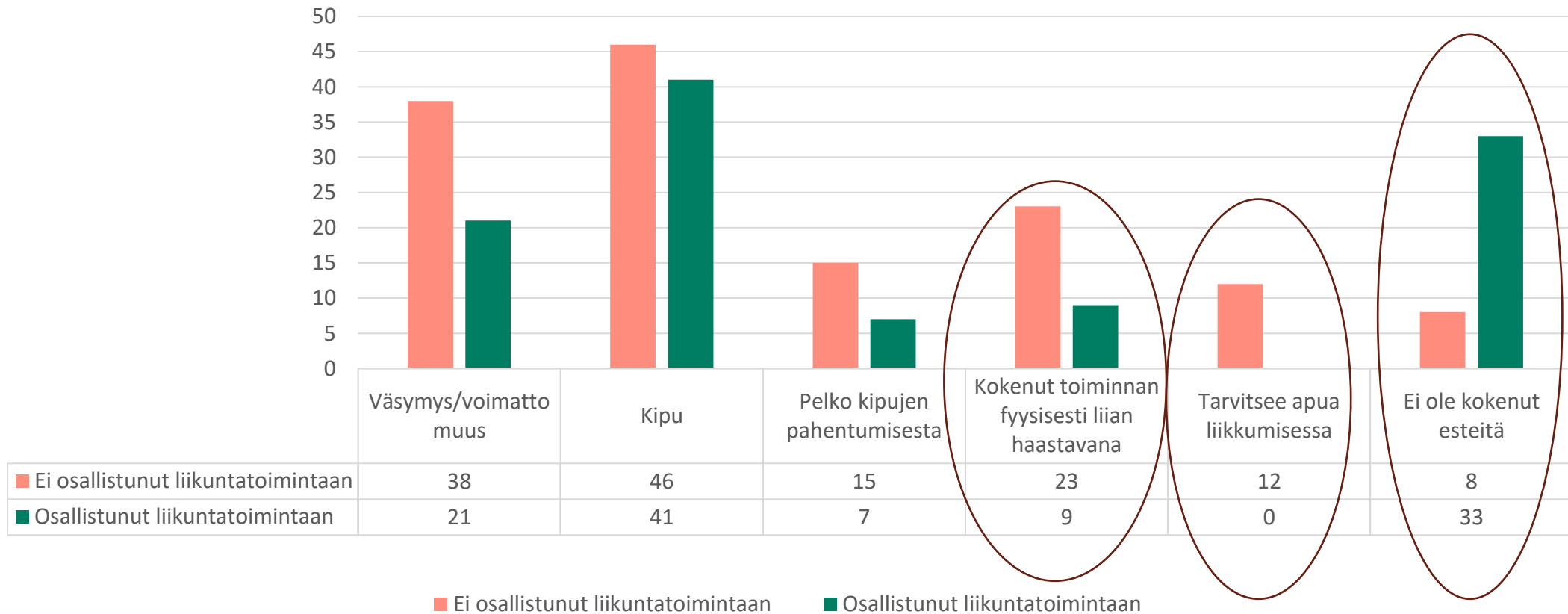
Hallitustreffeillä 2024 yhdistyksien kautta välitettiin +65-vuotiaille kyselyä, jonka avulla kartoitettiin kohderyhmän tarpeita ja toiveita liikkumiseen liittyen sekä liikkumisen esteitä.

Vastauksia kyselyyn saatiin määräaikaan mennessä yhteensä 126, joista sairastavia tai mahdollisesti sairastavia yhteensä 108.

Tarkastellaan seuraavaksi vastaajien kohtaamia liikuntatoimintaan osallistumisen esteitä.

Kehitämme
reumayhteisöä

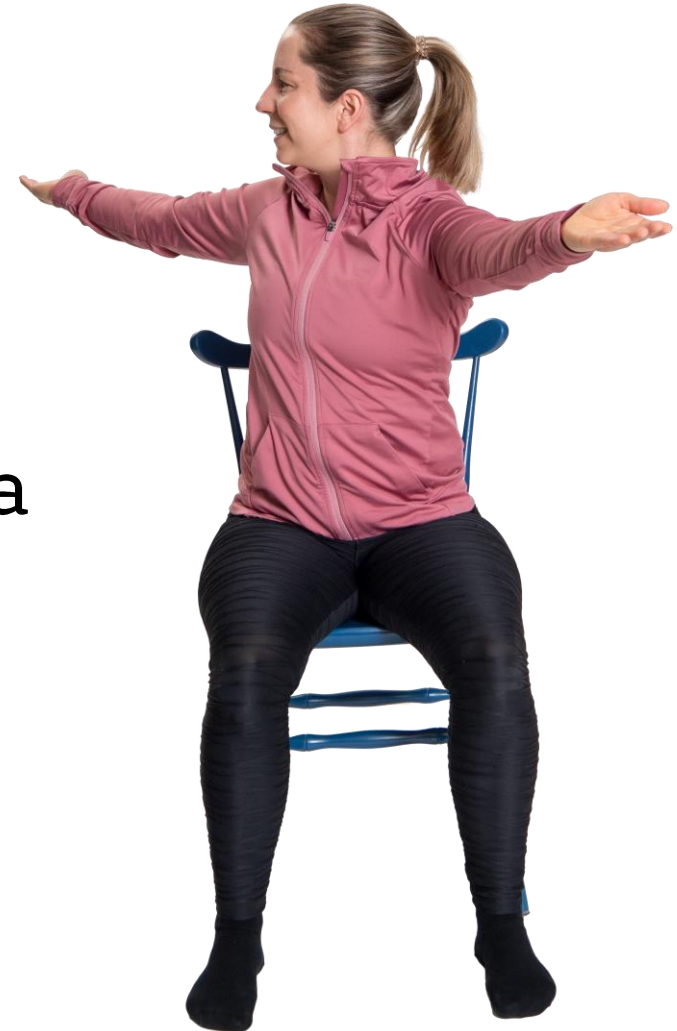
Liikuntatoimintaan osallistumisen esteet (n=97, vastaukset %)



Konkreettisia tapoja edistää liikunnan yhdenvertaisuutta



1. Vaikuta liikunta-asioihin paikallisesti, alueellisesti tai valtakunnallisesti
2. Järjestä (edelleen) liikuntatoimintaa
3. Huolehdi, että ihmiset voivat osallistua toimintarajoitteista huolimatta
4. Lisää liikettä kaikkeen toimintaan





1. Vaikuta liikunta-asioihin

- Yhteiskunnan rakenteet ja päätöksenteko vaikuttavat liikkumisen mahdollisuuksiin.
- Meillä on mahdollisuus vaikuttaa päätöksentekoon.

Vaikutamme yhdessä
hyvinvointialueilla

Tee näin:

Jaa eteenpäin Reumaliiton vaaliviestejä.

- Liikunta oli vahvasti esillä Reumaliiton kunta- ja aluevaaliteemoissa 2025. Lue lisää [täältä](#).

Varmista, että reuma- ja tuleasiat huomioidaan kunnan ja hyvinvointialueen vammaisneuvostoissa.

- Merkitkää edustajanne Kilta-rekisteriin.
- Seuraava tapaaminen, katso [täältä](#).



2. Järjestä liikuntatoimintaa

- Liikuntatoiminta on yhdistysten suosituin toimintamuoto - pidetään tämä!
- Reumaliiton tarjoamissa kampanjoissa ja toimintamalleissa yhdenvertaisuusasiat on mietitty teille jo valmiiksi.

Kehitämme
reumayhteisöä

Tee näin:

Hyödynnä valmiit materiaalit:

- Reumatropin materiaaleihin pääset tutustumaan [täältä](#).
- Viesti ja osallistu [Liikettä niveliin – kampanjaan ja Kotiseutukävelyihin](#).
- Tukea liikuntatoiminnan toteuttamiseen löydät täältä: <https://reumaliitto.fi/yhdistyksille/vinkkeja-toimintaan/liikuntatoiminta/>



3. Huomioi toimintarajoitteet

- Huolehdi, että ihmiset voivat osallistua mahdollisista toimintarajoitteista huolimatta.
- Huomioi nämä jo toiminnasta viestiessä.



Luotettavuus

Tee näin:

Ota käyttöön seuraavat tarkastuslistat:

- [Yhdenvertaisuuden ja saavutettavuuden tarkastuslista.](#)
- [Esteettömän ympäristön tarkastuslista.](#)
- [Kävelyn iloa ympäri vuoden – Vinkit toiminnan järjestämiseen](#)



4. Lisää liikettä kaikkeen toimintaan

- Liikuntatoiminta on muutakin kuin liikuntaryhmiä.
- Kun järjestät jotain muuta kuin liikuntatoimintaa, lisää sinnekin liikettä.



Hyvinvointi

Tee näin:

Sitoutukaa yhdistyksinä tähän: ei koskaan yli tunnin istumista tauotta.

Hyödynnä esimerkiksi seuraavia:

- Myönteisen mielen harjoite: naurujoogahetki, löytyy [täältä](#) (kesto 2:55).
- [Strategiajumppa](#)

Kerro liikkeellä!



- 1. Vaikuttaminen:** Nosta oikea käsi, jos yhdistyksellä on jo edustaja vammaisneuvostossa
- 2. Liikuntatoiminnan järjestäminen:** Nosta vasen käsi, jos aiot osallistua tempaukseen, kuten kotiseutukävelyyn
- 3. Erilaisten toimintakykyjen huomioiminen:** Heiluta käsiä, jos lupaat jatkossa muistaa kertoa esteettömyydestä
- 4. Liikkeen lisääminen kaikkeen toimintaan:** Huuda "kyllä" ja halutessasi myös nouse seisomaan, jos teidän yhdistyksessä ei jatkossa istuta yli tuntia ilman taukoa missään toiminnassa



Kotitehtävä



Listatkaa millaisia liikkujia yhdistyksessänne on.

Pyrkikää ottamaan huomioon koko jäsenistö.

Verratkaa sitä nykyisiin toimintamuotoihin:

→ Jääkö joku ulkopuolelle? Miten hänet saisi mukaan?



Yhdenvertaisuus