

# Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry



UUTISKIRJE

lokakuu 2021

## PLU:n toimiston paikka vaihtuu vuodenvaihteessa

Muutamme tämän vuoden lopulla Huhtalantieltä Piirille. Toimistomme on 1.1.2022 alkaen TB-rakennuksessa Törnävän sairaala-alueella.

[Tutustu Piirin esittelyvideoon "Hyvinvoinnin ja vapaa-ajan keskus"](#)



Kuva: Liikunnan aluejärjestöt

## Pandemia-avustuksen haku 20.10. klo 16.15 saakka

Opetus- ja kulttuuriministeriöltä haettavan Covid-19 pandemia-avustuksen haku on auki. Avustusta voivat hakea liikunta- ja urheiluseurat lasten ja nuorten harrastetoiminnan ja kilpa- ja huippu-urheilutavoitteisen toiminnan turvaamiseksi koronaepidemian aikana. **Avustusta voi hakea 1.6.-31.8.2021 aiheutuneisiin kustannuksiin.**

Erityisavustuksen hakemukseen tulee liittää muun muassa tuloslaskelma ajalta 1.6.-31.8.2021.

### Myös aiemmalle tarkastelujaksolle

Seurat, jotka eivät voineet Suomi.fi-asiointivaltuuksien puuttumisen tai viivästymisen vuoksi hakea kevään haussa (Covid-19 pandemia-avustus liikunta- ja urheiluseuroille 2021), jolloin tarkastelujaksona oli 1.2.-31.5.2021, **voivat nyt hakea avustusta myös tälle aiemmalle tarkastelujaksolle 1.2.-31.5.2021** ja toimittavat tuloslaskelman ajalta 1.2.-31.8.2021.

Hakija, joka on hakenut tai saanut avustusta edellisessä "Covid-19 pandemia-avustus liikunta- ja urheiluseuroille 2021"-haussa, voi nyt hakea avustusta tämän haun mukaisesti ja toimittaa hakemuksen liitteenä tuloslaskelman ajanjaksolta 1.6.-31.8.2021.

Avustus on tarkoitettu liikunta- ja urheiluseurojen toiminnan jatkumisen turvaamiseen koronapandemian aiheuttamien taloudellisten vaikutusten osalta. Avustusta voi saada koronapandemian aiheuttamien tappioiden kattamiseen; toiminnan väliaikaisen keskeytymisen, tapahtumien peruuntumisen, siirtymisen tai uudelleenjärjestelyn aiheuttamiin kustannuksiin ja tappioihin. Avustuksen painopisteenä ovat lasten ja nuorten harraste- ja tavoitteellinen toiminta seuroissa.

[Lisätietoja ja hakuohjeet](#)

## Kuntapäätäjille tietopaketti liikunnasta ja urheilusta

Olympiakomitea on julkaissut kuntapäätäjille suunnatun liikunnan ja urheilun tietopaketin. Tietopaketti on tarkoitettu kaikille kuntapäätäjille, erityisesti liikunnasta vastaavien lautakuntien jäsenille, avuksi ja innoitukseksi liikunnan ja urheilun edistämiseen.

Kunnissa suunnitellaan parhaillaan uudelle valtuustokaudelle strategisia tavoitteita. Tietopaketissa liikuntayhteisö muistuttaa, että liikunnalla on suuri merkitys paitsi kuntalaisten terveydelle, myös kuntien taloudelle.

Kuntapäätöksenteossa on hyvä huomioida, että kuntalaisten päivittäinen liikunta-aktiivisuus ja jokainen huippu-urheilu-ura lähtevät liikkeelle paikallisista edellytyksistä.

[Tietopaketin](#) on koonnut Olympiakomitea yhteistyössä Liikkujan Polku -verkoston, liikunnan aluejärjestöjen ja Kuntaliiton kanssa.



Kuva: Liikunnan aluejärjestöt



Istumista muistettiin tauottaa myös päätösseminaarissa.

Hankkeen päätösseminaari järjestettiin viime perjantaina Seinäjoki-salissa. Seminaarin avannut Seinäjoen ammattikorkeakoulun vararehtori **Elina Varamäki** kertoi ammattikorkeakoulun huolehtivan strategiansa mukaisesti opiskelijoiden hyvinvoinnista laaja-alaisesti. Liikuntahankkeessa on kehitetty asioita hyvässä yhteistyössä Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta SAMO:n kanssa.

Opetus- ja kulttuuriministeriön Liikunnan vastuualue on vuodesta 2011 lähtien jakanut korkeakouluille kehittämisavustuksia reilu kolme miljoonaa euroa, mikä käytännössä tarkoittaa noin 40 liikuntahanketta. Kohtuupienellä rahalla on saatu paljon aikaan ja luotu liikuntapalveluja korkeakouluopiskelijoiden arkeen, kertoi Opiskelijoiden liikuntaliiton korkeakouluuikuntaliikunnan erityisasiantuntija **Jussi Ansala**.

Ansalan mukaan ulkokuntosalit ovat myös monien korkeakoulujen nykytrendi. Noin vuoden ajan sellainen on ollut myös Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden käytössä, juuri liikuntahankkeen ansiosta. Hankkeella on kehityspäällikkö **Mervi Lehtolan** mukaan myös muita liikuntaa edistäneitä asioita.

– Hanke on edistänyt opiskelijoiden arjen liikunnallisuutta. On järjestetty lajikokeiluja, taukojumppia ja tehty välinehankintoja. Hyvinvointipassin kehittäminen ja saattaminen valtakunnalliseen käyttöön onnistui hankkeessa yli odotusten, kertoi Lehtola. Hyvinvointipassi on tarjolla pinnojaksosena viiden opintopisteen arvoisesti kaikkien alojen opiskelijoille.

Lisäksi Lehtola kertoi hankkeella olleen myös ”piilo-opetussuunnitelma”: se vahvisti opiskelijoiden ajattelua omasta hyvinvoinnista. Hankkeen työntekijänä toimi liikuntasihteeri **Liisa Reinola**.

## Uusi terveystutkimus valmistuu vuoden lopulla

Terveyden edistämisen asiantuntija **Kirsti Siekinen** Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhteistyöstä toi esiin Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen tuloksia vuodelta 2016. Otos kattoi 4,8 prosenttia kohderyhmän opiskelijoista. Uuden kyselyn tuloksia odotellaan vielä tämän vuoden lopulla.

– Henkinen hyvinvointi koettiin vuoden 2016 kyselyssä huonoksi, mutta kokonaisuutena tilanne oli hyvä. Nuoret ovat yleensä optimistisia elämänsä ja terveytensä suhteen, totesi Siekinen.

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 33 prosenttia kertoi kokevansa runsaasti stressiä. Sitä aiheuttivat esiintyminen ja vaikeus saada otetta opiskelusta. Siekinen totesi, että opiskelu oli alhaisella tasolla. Vuoden 2016 tutkimuksessa oli uutena mukana kysymys istumisen määrästä arkipäivisin. Mediaani istumisen tuntimäärälle oli 10,75 tuntia. Vain 16 prosenttia opiskelijoista istui päivän aikana alle kahdeksan tuntia. Istumiseen ja yleiseen paikallaanoloon käytettiin myös päätösseminaarissa hyviä parannuskeinoja: yllätyskyykyt saivat veren kiertämään ja tauot edistivät oppimista.

*Teksti ja kuvat: Kirsi Kuusisto*



Elina Varamäki kertoi, miten opiskelijoiden hyvinvointiin panostetaan Seinäjoen ammattikorkeakoulussa.



Vasemmalta Kirsti Siekkinen, Mervi Lehtola ja Liisa Reinola onnistuneen päätösseminaarin lopputunnelmissa.

## Ilmoittaudu PLU:n koulutuksiin

Koulustarjontamme kannattaa seurata. Päivitämme uusia koulutuksia jatkuvasti kotisivullemme sekä sosiaaliseen mediaamme. Tulossa on seuroille mm. vapaaehtoisten ja palkallisten toimijoiden rekrytointikoulutus 19.10. **Muista myös, että meillä on koulutusta seurasi aloitteleville ohjaajille sekä lisäkoulutusta myös konkareille.**

[TUTUSTU SYKSYN TARJONTAAMME!](#)

Seuraava uutiskirjeemme ilmestyy tiistaina **9.11.2021**.

FACEBOOK

Osoitelähde: Asiakasrekisteri, uutiskirjeen tilaajat.  
Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.