

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry



UUTISKIRJE

lokakuu 2023



Ennen talven tuloa syksyisestä luonnosta ja liikunnasta voi nauttia monella tavalla. Kuva: Kirsi Kuusisto

Näin lisäät päivääsi liikettä - ja voit paremmin

Ota tavaksesi nousta kävelemään, kun puhut puhelimessa.

Sovi kaverin kanssa liikuntatreffit. Sovittua tapaamista ei tule niin helposti peruttua.

Kulje portaita. Ajattele, että hissi on tavaroiden kanssa kulkemista varten.

Touhua lasten tai lemmikin kanssa. **Kulje** työmatkasi kävellen tai pyöräillen. Keho ei tunnista oletko työmatkalla vai kuntopyörällä.

Tee kevyitä liikkeitä tai venytyksiä samalla, kun katsot televisiota.

Ylitä ulko-oven kynnyks. Se on korkein este. Ihan sama mitä ulkona teet, kunhan päätät astua pihalle.

Tekstilähde: liikkuvaakuinen.fi



Pohjanmaan Urheilugaalan 2023 tunnelmaa Seinäjoki Areenassa ennen vieraiden saapumista. Kuva: Kirsi Kuusisto

Soundbros Pohjanmaan Urheilugaalan näyttävyyden ja toimivuuden takana

Liikunta- ja urheiluväki kokoontuu 14. Pohjanmaan Urheilugaalaan lauantaina 3.2.2024. Seinäjokelainen Soundbros Oy on hoitanut monena vuonna gaalan äänentoiston ja valot sekä viime vuosina myös videotekniikan.

Pohjanmaan Urheilugaalan tekninen suunnittelu aloitetaan useita kuukausia ennen tapahtumaa. Soundbrossin kanssa ensimmäisiä gaalapalavereja pidetään pari kuukautta ennen h-hetkeä.

– Koska meillä on ollut yhteistyötä PLU:n kanssa jo useammassa gaalassa ja gaalapaikassa, ovat ajatukset hitsautuneet vuosien varrella hyvin yhteen. Lisäksi PLU osaa asiakkaana kertoa hyvin, mitä halutaan, kertoo Soundbrosin toimitusjohtaja **Kristian Hyypä**.

Koska palavereissa käydään toivomukset läpi hyvinkin yksityiskohtaisesti, jää varsinaiselle gaalapäivälle ”vain” kaiken suunnitellun toteuttaminen. Suunnitteluvaihe työllistää Soundbrosilla kaksi henkilöä sekä rakentaminen ja purku neljästä kuuteen henkilöä. Tapahtumaa on hoitamassa paikan päällä kahdesta kolmeen henkilöä. Kaikki muut paitsi Hyypä työskentelevät tapahtuma-alan freelancereina.

Soundbros toteuttaa vuosittain 200 – 250 erikokoista tilaisuutta ja tapahtumaa. Joillekin toimitetaan äänentoisto, joillekin valot ja muuta tekniikkaa ja monille koko ”paketti”. Työlistalla on niin yritystapahtumia ja bändikeikkoja kuin kokonaisia kesäfestareitakin.

– Pohjanmaan Urheilugaala on tapahtumien suuruusluokassa vähän keskikoon yläpuolella. Olen ollut töissä jokaisessa gaalassa yhtä lukuun ottamatta. Se tehdään aina isosti niin, että lähes joka kerta haluan ottaa toteutuksesta valokuvia myöhempää käyttöä varten, kertoo Hyypä.

Pohjanmaan Urheilugaalassa julkistetaan ja jaetaan palkintoja, joiden saajat Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry sekä Pohjanmaan Urheilutoimittajat ry valitsevat. Ne myös järjestävät gaalan. Ilmoittautuminen vuoden 2024 gaalaan avataan tämän kuun aikana.

Hallintokoulus seuroille in English

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry järjestää tiistaina **14.11. klo 17.30 - 20.30** seuratoimijoille kolmen tunnin etäkoulutuksen seurojen ja yhdistysten hallintoon liittyvistä asioista. Englanninkielisen koulutuksen vetää PLU:n va. seurakehittäjä **Katariina Haapasaari**.

– Toive englanninkielisen koulutuksen toteuttamisesta on tullut seuroilta. Monissa seuroissa on mukana myös muita kuin suomen- tai ruotsinkielisiä toimijoita, ja myös he kaipaavat perustietoa siitä, miten seurassa voi ja tulee toimia sääntöjen mukaan, kertoo Haapasaari.

Englanninkielistä urheiluseurojen hallintokoulutusta ei ole tiettävästi järjestetty liikuntasektorilla aikaisemmin. Katariina Haapasaari painottaa, että hallintokoulutus sopii hyvin myös muiden yhdistysten kuin urheiluseurojen toimijoille.

Koulutuksen osallistujat saavat illan aikana perustiedot yhdistyslaista, yhdistyksen jäsenyydestä, vapaaehtoistyöstä sekä vastuista ja velvoitteista. Se sopii kaikille urheiluseurojen hallinnosta kiinnostuneille, urheiluseuran tai muun yhdistyksen jäsenille sekä etenkin urheiluseurojen hallitusten tai johtokuntien jäsenille. Koulutuksen hinta on 40,00 € / hlö.

[Ilmoittaudu viimeistään 7.11.2023!](#) Ilmoittautumislomakkeessa on myös kohta ennakkokysymyksiä varten.



Kuva: Pixabay.com



Kuva: Epuan arkisto

Jäsenseurat esittäytyvät: Etelä-Pohjanmaan Urheiluautoilijat ry

Aloitimme vuoden alussa uutiskirjeessämme jäsenseurojen esittelyt aakkosjärjestyksessä. Vastausvuorossa on **Etelä-Pohjanmaan Urheiluautoilijat ry**. Kysymyksiimme vastasi puheenjohtaja **Juha Hautala**.

Koska seuranne on perustettu?

1965.

Mikä on jäsenmääränne?

Noin 300.

Mitä seuran toiminnassa on tulossa / suunnitelmissa vielä kuluvalle vuodelle?

Tämän vuoden tapahtumat on pääosin järjestetty, jäljellä on Krannin Kierros (Autosuunnistuksen SM-osakilpailu), syyskokous ja seuran palkintojenjako.

Onko muuta, mitä haluaisit kertoa seuranne tämänhetkisestä toiminnasta?

Tänä vuonna EPUA on järjestänyt muun muassa seuraavat kisat/tapahtumat:

- FlyinFinn, tapahtumassa oli suunnattu lapsille, alle 10 v ja siellä oli mahdollista kokeilla kartingajoa veloituksetta
 - Vauhtiajot, Rata-ajon SM-sarjan osakilpailu
 - MRF Tyres Sprint, rallisprintin kansallinen kilpailu
 - Ura-autokilpailu
 - SM Pohjanmaa Ralli (Pohjanmaa Ralli ry:n kautta - Pohjanmaa Ralli ry on alueen ralleja järjestävien seurojen perustama yhdistys, jonka pääasiallinen tehtävä on Pohjanmaa Rallin järjestäminen. Pohjanmaa Ralli ry:ssä on jäsenenä Epuan lisäksi, LapuanUA, LaihianUA, Alavuden UA ja Team Botnia.)
- Lisäksi on oltu auttamassa muita seuroja kisojensa järjestämisessä ympäri Suomen.

[Etelä-Pohjanmaan Urheiluautoilijat ry:n verkkosivut](#)

Kehitä omaa osaamista, osallistu koulutuksiimme

Koulutustarjontaanamme kannattaa seurata. Päivitämme uusia koulutuksia jatkuvasti kotisivullemme sekä sosiaaliseen mediaamme. Muista myös, että meillä on koulutusta seurasi aloitteleville ohjaajille sekä lisäkoulutusta myös konkareille.

[TUTUSTU TARJONTAAMME!](#)

Seuraava uutiskirjeemme ilmestyy **7.11.2023**.

FACEBOOK

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