

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry



UUTISKIRJE

syyskuu 2023



Jone Illi oli yksi tänä vuonna Pohjanmaan Urheilugaalassa kunniamaininnalla palkituista.
Kuva: Kirsi Kuusisto

Nuorelle palkitulle jäi gaalasta hyvä maku

Liikunta- ja urheiluväki kokoontuu 14. Pohjanmaan Urheilugaalaan lauantaina 3.2.2024. Gaalassa julkistetaan ja jaetaan palkintoja, joiden saajat Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry sekä Pohjanmaan Urheilutoimittajat ry valitsevat. Nämä tahot myös järjestävät gaalan.

Yksi tämän vuoden Pohjanmaan Urheilugaalassa kunniamaininnalla palkituista oli esteratsastaja **Jone Illi** (16). Hän osallistui gaalaan ensimmäistä kertaa.

– Oli ilo saada kutsu gaalaan, joka oli kiva tilaisuus. Ohjelmaa oli mielenkiintoista seurata, lavalla oli todella taitavia esiintyjä. Kunniamaininnan saaminen tuntui hienolta, kertoi Jone syksyisen koulupäivän päätteeksi viime viikolla.

Jone aloitti elokuussa lukio-opinnot Teuvan lukiossa. Hän kertoo opiskelun alkaneen hyvin.

– Esteratsastuksen ja opiskelun yhteensovittaminen on sujunut alussa hyvin, tosin jatkossa voi olla haastavampaa. Poissaoloja tulee kisamatkojen takia, mutta uskon pysyväni hyvin mukana etäopiskelun avulla.

Jonella on tässä vaiheessa takanaan mielestään hyvä kilpailukausi. SM-kultaa ja EM-nelossijan saavuttanut teuvalainen kilpailee vielä syksyn mittaan lähes joka viikonloppu kansallisissa kisoissa. Lokakuussa ovat vuorossa suuret tapahtumat Tallinna International Horse Show ja Helsinki International Horse Show. Loppuvuodelle on suunnitelmassa myös muita kansainvälisiä kisoja ulkomailla.

– Koen kehittyneeni paljon tämän vuoden aikana, toteaa lisäksi jalkapalloa ja talvilajeista laskettelua harrastava lukiolainen.

Pohjanmaan Urheilugaalan 2024 juhlapaikka julkistetaan ja ilmoittautumislinkki avataan myöhemmin syksyn aikana.



Kuva: Liikunnan aluejärjestöt

16. - 17.9.

Liikuntaleikkikoulu on 2 - 6 -vuotiaille lapsille suunnattu liikuntaharrastamisen konsepti, jota voivat toteuttaa urheiluseurat, yhdistykset, yksityiset toimijat sekä päiväkodit. Liikuntaleikkikoulun sisällöt ovat asiantuntijoiden laatimia, ja ne on rakennettu tukemaan lasten liikunnallista kehitystä.

Koulutuksessa saat valmiin konseptin, jolla lisäät laatua ja monipuolisuutta pienten lasten harrastamiseen. Arvoina ovat lapsilähtöisyys, monipuolisuus ja leikki!

Kouluttajina toimivat **Anu Laakso** ja **Teija Kallioniemi**. [Ilmoittaudu mukaan viimeistään 8.9.2023.](#)

Koulutus liikuntaleikkikoulun ohjaajille tai ohjaajiksi aikoville

Laatua ja monipuolisuutta pienten lasten harrastamiseen

Lähde kouluttautumaan tai vinkkaa tästä koulutuksesta muille! Syksyn koulutustarjonnassamme on muun muassa **Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus** Seinäjoella



Liikuntaleirejä junnulle jo vuodesta 1995!

SyysSporttis Lappajärvellä lokakuussa

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry järjestää vuosien tauon jälkeen Sporttis-leiriperheeseen kuuluvan SyysSporttiksen Lappajärvellä **13. - 15.10.2023**.

SyysSporttis on muiden Sporttis-leirien tavoin liikuntaleiri, jossa pääsee kokeilemaan useaa eri liikuntalajia leiriviikonlopun aikana. Leiriosallistujan ei tarvitse olla minkään lajin ammattilainen, vaan mukaan pääsevät kaikki vasta-alkajat ja ensimmäistä kertaa lajia kokeilevat sekä lajia jo harrastavat. Kaikki liikunnasta tykkäävät **7-13-vuotiaat** ovat tervetulleita leirille!

Liikunnan lisäksi leirillä on tiedossa muutakin kivaa oheishjelmaa sekä perinteinen leiridisco.

Osallistumismaksu: 78 €

Osallistujahinta sisältää: ruokailut, majoituksen, lajiohjauksen, leirituotteen, oheishjelmat sekä vakuutuksen leirin ajalle.

[Lisätietoa](#)

[Ilmoittautumislinkki \(ilmoittautuminen viimeistään 29.9.2023\)](#)

ILLI-hanke tuo ikiliikkuville lisää liikettä

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry hallinnoi kesällä alkanutta valtakunnallista ILLI (Ikiliikkuville lisää liikettä) -hanketta. Yhteistyötahoina ovat hankkeen alkuvaiheessa Etelä-Savon Liikunta ry, Lapin Liikunta ry, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Pohjois-Savon Liikunta ry sekä Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry. Tavoitteena on, että hankkeen jatkovuosina siihen liittyy myös muita liikunnan aluejärjestöjä.

ILLI-hankkeen ensisijainen kohderyhmä on vähän liikkuvat +65-vuotiaat hankealueiden asukkaat. Muita kohderyhmiä ovat kunnat, urheiluseurat, kyläyhdistykset, hankkeen kohderyhmää edustavat järjestöt ja yhdistykset.

Keskeisiä tavoitteita on ikiliikkuvien lisäämiseen tähtäävien alueellisten / maakunnallisten toimijaverkostojen rakentaminen tai olemassa olevan verkoston hyödyntäminen. Yhtenä osana on myös vertaisohjaajakoulutus. Lisäksi ikiliikkuvien liikkeen lisäämiseen liittyvä toiminta pyritään integroimaan liikunnan aluejärjestöjen muuhun normaali toimintaan.

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:ssä ILLI-hankkeen projektipäällikkönä työskentelee harrasteliikunnan päällikkö Antero Kangas (antero.kangas@plu.fi).

Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaari Seinäjoella huhtikuussa

Liikkuvat-kokonaisuuden (Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu) toimijat kokoontuvat yhteiseen seminaariin Seinäjoelle **17. - 18.4.2024**.

– Tilaisuuden järjestää Liikkuvat-kokonaisuus. Seinäjoki Areenalle kokoontuu suuri joukko koordinaattoreita ja liikuntavastaavia kaikkialta Suomesta. Ohjelmassa on luentoja ja työpajoja. Myös kouluttajat ja oto-kouluttajat saavat tapahtumasta uutta tietoa ja vinkkejä työhönsä, tietää kertoa Lisää liikettä -hankkeen hankepäällikkö **Kirsi Martinmäki**.

Seminaariohjelman ohella osallistujilla on mahdollisuus tutustua liikuntaan ja liikuttamiseen liittyviin näyttelyosastoihin. Vuosittain järjestettävään seminaariin odotetaan osallistujiksi 700–1000 varhaiskasvattajaa, opettajaa ja asiantuntijaa, jotka työssään lisäävät liikettä lasten, nuorten ja opiskelijoiden arkeen.

Harrastusideoita maksuttomasta Harrastuspassi-sovelluksesta

Harrastuspassi on valtakunnallinen mobiilisovellus yläkouluikäisille. Sen tavoitteena on lisätä nuorten yhdenvertaisia mahdollisuuksia kokeilla erilaisia harrastuksia ja löytää itselleen sopiva harrastus. Kunnat, järjestöt, yhdistykset, säätiöt ja yritykset voivat ladata sovellukseen maksuttomia ja maksullisia harrastuksia sekä etuja.

Seinäjoen lähialueen ajanviettomahdollisuudet ovat nyt kätevästi samalla alustalla. Harrastuspassi on yhdenvertaisesti kaikkien nuorten saatavilla, ja sen tavoitteena on tarjota jokaisella nuorella mahdollisuus harrastaa.

Harrastuspassin sovellus on maksuton eikä vaadi sisäänkirjautumista eli **sovelluksen tarjontaan voivat tutustua kaikki kiinnostuneet**. Myös harrastusten järjestäjille palvelu on maksuton, eli oman harrastuksen ilmoittaminen ei maksa mitään.

Palvelu tuo näkyväksi, millaista tekemistä nuorille on päivittäin tarjolla ja tarjoaa myös nuorten huoltajille mahdollisuuden kannustaa lastaan uuden tekemisen pariin. Sovelluksesta löytyy monipuolisesti erilaista tekemistä, harrastuksia, tapahtumia, pääsylippuja ja muita vaihtuvia etuuksia. Sovellus näyttää myös suosituimmat harrastukset ja etuudet sekä omaan käyttöhistoriaan perustuvia suosituksia.

Harrastuspassin sovelluskehitystä on rahoittanut opetus- ja kulttuuriministeriö. Teknisestä toteutuksesta ja ylläpidosta vastaa Haltu Oy.

[Voit rekisteröidä nuorille tarjoamasi vapaa-ajan tekemisen Harrastuspassiin helposti.](#)

Tilaa palveluntarjoajan käyttäjätunnukset ja kysy lisätietoja:

tiimi@harrastuspassi.fi, p. 040 869 8887

www.harrastuspassi.fi

Jäsenseurat esittäytyvät: Etelä-Pohjanmaan Golf

Aloitimme vuoden alussa uutiskirjeessämme jäsenseurojen esittelyt aakkosjärjestyksessä. Vastausvuorossa on **Etelä-Pohjanmaan Golf ry**. Kysymyksiimme vastasi toimitusjohtaja / toiminnanjohtaja **Esa Takala**.

Koska seuranne on perustettu?

1986.

Mikä on jäsenmääränne?

1500.

Mitä seuran toiminnassa on tulossa / suunnitelmissa vielä kuluvalle vuodelle?

Eritasoisia kilpailuja ainakin syyskuun ajan. Marraskuussa alkaa mm. ohjattuja sisäharjoituksia seuran omassa golfhallissa.

Onko muuta, mitä haluaisit kertoa seuranne tämänhetkisestä toiminnasta?

Seura järjestää erilaisia kilpailuja, tapahtumia, harjoituksia, golfmatkoja ym. eri ikäisille ryhmille, kuten esim. junioreille, senioreille ja ladyille. Seuralla on erittäin aktiivisia toimikuntia ja myös talkoohenki on voimissaan. Seuran rakentama uusi lyöntikatos saadaan käyttöön ensi kaudeksi.

Golf on varsinaista terveysliikuntaa. Jalkaisin pelaavat golfarit ottavat kierroksella noin 11 000–16 600 askelta ja kävelevät kierroksen aikana noin 9–10 kilometriä. Täydellä kierroksella hyödyllistä terveysliikuntaa kertyy noin



Kuva: Tomi Natri

neljän tunnin ja puolella kierroksella noin kahden tunnin verran.
Ruuhiikoski Golf / Etelä-Pohjanmaan Golf tarjoaa matalan kynnyksen golfin aloittamiselle.

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

Kehitä omaa osaamista, osallistu koulutuksiimme

Koulutustarjontamme 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 **3.10.2023**.

FACEBOOK

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