

# Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry



UUTISKIRJE

toukokuu 2024

## Poikkeus kesän aukiolossa

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n toimisto on suljettu viikot 28 ja 29 (8.7. - 21.7.2024).

Kesällä palvelemme muuna aikana normaalisti maanantaista perjantaihin klo 8.00 - 16.00.



Kuva: Pixabay.com

## Unelmien liikuntapäivä perjantaina 10.5.: kaikenlaista liikkumista

Unelmien liikuntapäivä rakentuu ihmisten omille ideoille, kokeiluille ja yhdessä tekemiselle yli raja-aitojen. Se on kaikenlaisen liikkumisen pop up -päivä, johon kuka tahansa voi osallistua ja järjestää tapahtumia. Teemapäivää on toteuttamassa suuri joukko eri toimijoita yhdessä. Sitä ovat edistämässä lukuisat liikunta-, urheilu- ja terveysorganisaatiot sekä kunnat.

Päivä voi täytyä esimerkiksi avoimista harjoituksista, pihaleikeistä, metsäseikkailuista, kävelykokouksista, taukojumppista, pyörälenkeistä ja lajikokeiluista. Kuka tahansa voi järjestää iloisen liikkumisen tapahtuman

Unelmien  
liikuntapäivä

10.5.

**LÖYDÄ  
OMA  
LIIKKEESI**

#unelmienliikuntapäivä



[Unelmien liikuntapäivästä](#)

ja olla mukana rakentamassa liikkumisen juhlapäivää. Tapahtumia voivat järjestää esim. kunnat, koulut ja päiväkodit, urheiluseurat, yhdistykset, yritykset, työyhteisöt ja yksityishenkilöt ympäri maan.

Päivän tavoitteena on innostaa ihmisiä liikkumaan ja löytämään uusia tapoja liikkua. Jos perjantai 10.5. ei ole ajankohdaltaan sopiva, voi Unelmien liikuntapäivää viettää jonain muunakin päivänä. Pitäkää etkot tai jatkot – pääasia on, että liike lisääntyy!

Olympiakomitean koordinoima Unelmien liikuntapäivä on osa kansainvälistä WHO:n Move for Health -päivää. Unelmien liikuntapäivä järjestettiin ensimmäisen kerran vuonna 2016 liikkumisen pop up -päivänä priimusmoottorinaan Yksi elämä -terveystalkoot ja Olympiakomitean koordinoima Liikkujan polku -verkosto. Vuonna 2017 Unelmien liikuntapäivä toteutettiin osana Liikkumisen unelmavuotta ja se kuului Suomi 100 -juhlavuoden ohjelmaan.

Lähde: Suomen Olympiakomitea [Lisätietoja](#)

## OKM:n seuratukea sai alueellamme 10 seuraa

Opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi huhtikuussa liikunta- ja urheiluseuroille yhteensä 3 810 700 euroa seuratoiminnan kehittämistukea. Seuratuen avulla lisätään liikunnan tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta eri kokoisissa seuroissa järjestämällä harrastusmahdollisuuksia erityisesti lapsille ja nuorille matalan kynnyksen toiminnan kautta.

Seuratukea myönnettiin 312 hankkeelle. Niistä uusia hankkeita on 183 ja jatkoa aiemmalle hankkeelle 129. Hakemuksia saapui määräaikaan mennessä 695. Seuratukea haetaan vuosittain paljon ja avustusta pyritään hankekriteerien täytyessä myöntämään aina myös uusille hakijoille tai seuroille, joille ei aikaisemmin ole avustusta myönnetty. Tukea sai 10 alueemme seuraa.

Avustusta saaneissa hankkeissa nousee esiin seuratoiminnan monimuotoisuus ja laaja kirjo.

– On ilahduttavaa, että seuroissa halutaan vähentää drop outia. Se on tärkeää nuoren liikkumisen ja harrastamisen jatkumisen kannalta, mutta myös seuran elinvoimaisuuden kannalta. Seuroissa tarvitaan nuoria myös erilaisiin tehtäviin ja järjestämään toimintaa. Tänä vuonna lähes 200 hankkeessa on sisällä drop outin vähentäminen, toteaa liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeri **Sandra Bergqvist**.



Kuva: Pixabay.com

**Monimuotoisuutta Viikinkiperheeseen**

Alueemme tuensaajien joukosta West Coast Vikings Cheerleaders ry sai 14 000 euroa hankkeeseen "Monimuotoisuutta Viikinkiperheeseen".

– Haluamme ulottaa toimintamme erilaisiin asiakasryhmiin. Tällä hetkellä meillä on vain vähän poikia ja miehiä harrastajina. Laji sopii myös heille mainiosti. Samaan aikaan kun lähdemme tavoittelemaan uutta asiakasryhmää, päätimme luoda myös harrastusryhmän aikuinen–lapsi, jossa vanhempi voi käydä lapsen kanssa harrastamassa. Lisäksi järjestämme englanninkielisen ryhmän, joka sopii hyvin myös maahanmuuttajille. Kiinnitämme erityisesti huomiota myös siihen, että valmennusta tapahtuu seurassamme suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi, kertovat puheenjohtaja **Pia Vuoto** ja varapuheenjohtaja **Janika Pukkinen**.

West Coast Viking Cheerleaders tavoittelee hankkeen avulla laajempaa diversiteettiä seuraan. Määrällisesti tavoite on 50–60 uutta harrastajaa.

– Tavoitteena on yleisesti saada monipuolisesti erilaisia harrastajia lisää lajin pariin. Tämä harrastus on kaikille sukupuoleen, ikään ja äidinkieleen katsomatta, sanovat Vuoto ja Pukkinen.

Vaasalaisseura on saanut aikaisemmin OKM:ltä koronatukea. Nyt saatu seuratuiki antaa toimijoille uutta intoa.

– Olemme todella innoissamme hankkeesta. Aloitamme uusien valmentajien rekrytoinnin jo tässä keväällä ja toivomme pääsevämme aloittamaan heti syksyllä uusien ryhmien kanssa. Uusista ryhmistä infotaan mainostamalla niitä alkusyksystä, ennen kauden alkua. Toivomme kovasti, että hanke herättää kiinnostusta alueellamme, toteavat Vuoto ja Pukkinen.



**Anne Tarpion mielestä seuran tavoite on, että lapset saavat harrastaa mahdollisimman pitkään.**

oireilusta ja väsymyksestä. Mietin, miten seuramme voisi olla lapsen tai nuoren tukena, kertoo toiminnanjohtaja **Anne Tarpio**.

Idea tukee myös seuran päihdesuunnitelma, jonka seura on tehnyt yhteistyössä Seinäjoen kaupungin hyvinvointipäällikön ja ennaltaehkäisevän päihdetyön kanssa. Se on selkeä toimintamalli ja luettavissa seuran verkkosivuilla.

Tarpio on pohdiskellut paljon myös drop outia ja sen syitä.

– Hankkeemme tuloksena syntyvä konkreettinen väline, jokaiselle urheilijalle jaettava kirjanen, auttaa pohtimaan esimerkiksi omia vahvuuksia, mahdollisia kompastuskiviä tai isoja ja konkreettisia, pieniä tavoitteita, kertoo Tarpio.

Kirjanen ei ole vain harjoituspäiväkirja, vaan se sisältää urheilun lisäksi monia muihin elämänalueisiin liittyviä asioita. Yksi tärkeimmistä on motivaatio: mitä urheilija haluaa oppia, mikä on kivaa ja missä hän onnistui tänään. Urheilija voi halutessaan kirjoittaa ajatuksiaan myös ennen harjoitusta ja harjoituksen jälkeen. Kirjasessa on myös "fiiliskysely". Urheilijalle itselle jäävän kirjasen täyttäminen on hänelle vapaaehtoista.

– Kirjanen on tukipaketti myös valmentajille. Heille suuri apu ovat esimerkiksi tiedot siitä, miten urheilija

## Hankkeen ideana kokonaisvaltainen hyvinvointi

Seinäjoen Voimistelijat ry haluaa olla urheiluseura, jossa ei pelkästään valmenneta, vaan ollaan lasten ja nuorten tukena myös elämän muilla osa-alueilla. Tätä tarkoitusta palvelee myös hanke "Kokonaisvaltaista hyvinvointia ja laatua lasten ja nuorten harrastamiseen", johon seura sai OKM:n seuratuikiä 5000 euroa.

– Idea syntyi lasten ja nuorten kaikesta lisääntyvästä

valmistautuu kilpailuun, toteaa Tarpio. Kirjanen sisältää myös lukuisia, lähinnä urheilijoiden avuksi liitettyjä QR-koodeja, jotka ohjaavat hakemaan tietoa erilaisissa ongelmatilanteissa.

Tarpion mukaan seuran tavoite on luoda lapsille mahdollisuus harrastaa mahdollisimman pitkään. Koska hankkeen kirjanen jaetaan kaikille urheilijoille, se on matalan kynnyksen toimintaa ja tukee samalla psyykkistä valmennusta. Ensimmäiset kirjaset jaetaan valmennusryhmille ensi kauden aikana. Niin hankkeessa kuin koko 1700 jäsenen seuran muussakin toiminnassa on Tarpion mukaan taustalla ajatus liikunnan tuomasta mielihyvästä jokaiselle.

*Teksti ja kuva: Kirsi Kuusisto*

## VETO+ myös seurojen ja yhdistysten apuna

Helmikuun alussa käynnistynyt, Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n hallinnoima kehittämishanke VETO+ hyödyttää myös urheiluseuroja ja muita yhdistyksiä. Evijärvellä, Ilmajoella, Lappajärvellä, Kuortaneella, Seinäjoella, Soinissa ja Ähtärissä toteutettavan kolmivuotisen hankkeen yksi osatavoite on niiden toiminnan kehittäminen.

– Kehittäminen lähtee seuran tai yhdistyksen omista tarpeista. Sen tuloksena voi olla rekrytointi eli henkilön palkkaaminen seuraan, mutta varmasti myös muita kehittämiskohteita löytyy, toteaa PLU:n va. seurakehittäjä **Katariina Haapasaari**.

Hankkeessa tehtävä seurakehittäminen on seuroille maksutonta ja edellyttää alussa tehtävän kartoituksen yhteydessä vain rekisteröitymistä Eura-tietojärjestelmään. Myös rekisteröityminen on maksutonta.

Katariina Haapasaari korostaa, että seuran toiminnan kehittämistyö on prosessi, jonka sen toimijat tekevät itse. Seurakehittäjän tehtävä on antaa tukea esimerkiksi hallinnon koulutusten avulla.

– Lisäksi seuran kehittämisessä on tärkeää, että johtokunta tai hallitus on keskustellut kokouksessaan asiasta ja että toiminnan kehittämisessä seurasta olisi mukana useampi edustaja, lisää Haapasaari.

Yhden kehittämisprosessin kesto voi olla useita kuukausia. Prosessi sisältää alkukartoituksen lisäksi tapaamisia ja mahdollisia koulutuksia seuran oman tarpeen mukaan yhteisen päämäärän saavuttamiseksi.

*Teksti ja kuva: Kirsi Kuusisto*



Oto-projektipäällikkö Timo Hämäläinen ja va. seurakehittäjä Katariina Haapasaari toivovat urheiluseurojen hyödyntävän VETO+ hankkeen kehittämisapua.

## Jäsenseurat esittäytyvät: Jalasjärven Ampujat ry

Jäsenseurojen esittelyt jatkuvat: vastausvuorossa on Jalasjärven Ampujat ry. Kysymyksiimme vastasi **Teijo Kimpimäki**.

**Koska seuranne on perustettu?**

Seura on perustettu vuonna 1941.

**Mikä on jäsenmääränne?**

Jäsenmäärä on vähän yli 200.

**Mitä seuran toiminnassa on tulossa / suunnitelmissa tälle vuodelle?**

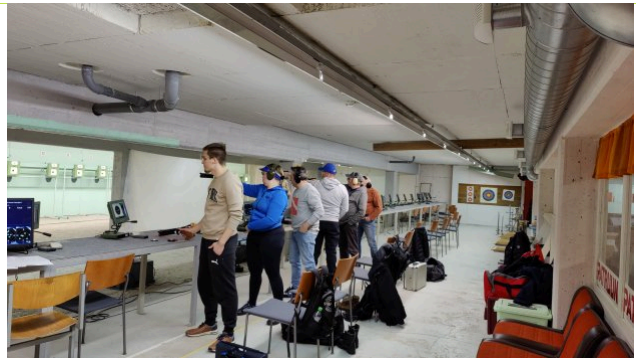
Aluemestaruuskilpailujen järjestäminen. Kiuaskalliolle 50 m liikkuvan maalin radan viimeistelyä ja avoimet ovet / esittelypäivä Kiuaskalliolla radan valmistuttua.

Lisäksi perinteiset välipäiväkilpailut ilma-aseilla.

**Onko muuta, mitä haluaisit kertoa seuranne toiminnasta?**

Nuorille ilma-aseilla talvikaudella järjestetyssä ampumakoulussa on ollut hyvin osallistujia. Liikkuvan maalin lajeissa, erityisesti Metsästäjiliiton puolen lajeissa, on ollut kasvua.

[Jalasjärven Ampujien verkkosivut](#)



Pohjanmaa Cupin finaali ilma-aseilla kisattiin Jalasjärvellä helmikuussa. Kuva: Teijo Kimpimäki



PLU oli yhteistyökumppanina Liikkuva varhaiskasvatus -, Liikkuva koulu - ja Liikkuva opiskelu - ohjelmien yhteisessä Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaarissa Seinäjoki Areenassa huhtikuussa. Harrasteliikunnan päällikkö Antero Kangas mittautti puristusvoimaa muun muassa kemiläisiltä Merita Heinikoskelta (tekemässä testiä) ja Sari Heinikoskelta. (Kuva: Kirsi Kuusisto)



## Pyöräily- ja Harrastusviikot meneillään

Pyöräiliikenteen ja pyörämatkailun määrät ovat olleet ilahduttavassa kasvussa viime vuosina monella

paikkakunnalla. Pyöräiliikenteen infrastruktuuri on parantunut monissa kunnissa ja pyöräilyn edistämishjelmia on laadittu ahkerasti. Niiden myötä pyöräiliikenteen kasvua vauhdittavat toimenpiteet ovat edenneet suunnitelmallisesti toteutukseen.

Matkaa on kuitenkin vielä edessä, jotta kansallinen 30 prosentin lisäystavoite kävely- ja pyörämatkoihin saavutettaisiin. Tästä syystä katseet tulee kääntää jatkossa niihin pyöräilyinnokkuuteen vaikuttaviin tekijöihin, jotka ovat toistaiseksi jääneet vähemmälle huomiolle, kuten liikenteen rauhoittamisen ratkaisuihin ja rauhalliseen ja huomaavaiseen liikennekäyttäytymiseen.

Tänä vuonna valtakunnallisen pyöräilyviikon (**3. - 12.5.2024**) teemana on liikennerauha. Se viittaa viittaa sekä liikennenympäristön rauhoittamiseen että liikenteessä liikkujien rauhalliseen käyttäytymiseen. Rauhallinen, ja turvalliseksi koettu liikennenympäristö ja liikennekulttuuri ovat tekijöitä, jotka lisäävät pyörällä liikkumisen houkuttelevuutta kaiken ikäisillä.

[Lisätietoja pyöräilyviikosta](#)

## Lapset ja nuoret uusiin harrastuksiin

Valtakunnallinen Harrastusviikko **6. - 12.5.2024** luo yhdistyksille ja urheiluseuroille mahdollisuuden tutustuttaa ja innostaa lapset ja nuoret uusien harrastusten pariin. Tänä vuonna jokaista harrastajaa kannustetaan itse esittelemään omaa harrastustaan. Harrastustoiminnalla tuetaan lasten ja nuorten hyvinvointia ja edistetään sosiaalista elämää. Teemaviikon tavoitteena on nostaa erilaiset harrastukset viestinnällisesti esiin.

Harrastusviikolla nuoria kannustetaan esittelemään omia harrastuksiaan sekä livenä että somessa. Moni innostuu harrastuksista juuri kavereiden myötä, joten mikä olisikaan parempi tapa tuoda harrastuksia näkyväksi kuin oman suosikin esittely!

[Lisätietoja ja ohjeita Harrastusviikosta Harrastamisen Suomen mallin sivuilla](#)



# Seuran hallintoon liittyviä ja muita koulutuksia

**HUOM.!** Järjestämme koulutuksen seuran verotuksesta **tänään 7.5. klo 17.30 - 20.30.**  
Lähde päivittämään tietojasi! Kouluttajana on seurakehittäjäme **Katariina Haapasaari.**  
Tämän koulutuksen hinta 45,00 € / hlö.  
Lue lisää ja ilmoittaudu [tästä linkistä.](#)

Monipuolista koulutustarjontaamme 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 **11.6.2024.**

FACEBOOK

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