

# Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry



UUTISKIRJE

toukokuu 2020

## Poikkeusjärjestelyjä PLU:ssa

Koronatilanne vaikuttaa myös meidän toimintaamme aiheuttaen henkilöstön osittaista tai kokonaan lomauttamista. Tämän vuoksi ohjaamme yhteydenotot 10.6.2020 saakka seuraavasti:

- taloutta koskevat asiat: yhteydenotot ainoastaan sähköpostitse taloussihteerin **Terttu Kettumälle** osoitteeseen [tertu.kettumaki@plu.fi](mailto:tertu.kettumaki@plu.fi)
- muut asiat: yhteydenotot sähköpostitse tai puhelimitse aluejohtaja **Aino-Maija Sirenille** osoitteeseen [aino-maija.siren@plu.fi](mailto:aino-maija.siren@plu.fi) tai p. 0400 268 761

Kesäkuun 10. päivän jälkeen toivomme pääsevämme taas normaaliin työvahvuuteen ja -rytmiin. Sitten palataan entistä vahvempina ja laitetaan yhdessä pyörät pyörimään "sata lasissa"!

### Osallistu infoomme Teamsissä 6.5.

## Tukea koronapandemian haittojen lieventämiseksi

Koronapandemia on vaikeuttanut paikallisten liikunta- ja urheiluseurojen sekä liikunnan koulutuskeskusten toimintaa. Opetus- ja kulttuuriministeriö tukee koronatilanteessa näitä organisaatioita erityisavustuksilla. Avustushaku alkoi 30.4.2020 ja päättyy 14.5.2020 klo 16.15.



Kuva: Pixabay.com

Pidämme tukihausta infotilaisuuden Teamsin välityksellä huomenna **keskiviikkona 6.5.2020 klo 15.00**. Infotilaisuus toteutetaan etänä. Ensimmäisen infotilaisuuden pidimme eilen.

**Tee näin!** Ilmoittaudu sähköpostitse seurakehittäjä Kirsi Martinmäelle osoitteeseen [kirsi.martinmaki@plu.fi](mailto:kirsi.martinmaki@plu.fi). Lähetämme sinulle linkin, mistä pääset osallistumaan infotilaisuuteen.

Katso lisätietoja [https://minedu.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/tukea-liikunta-ja-urheiluseuroille-seka-liikunnan-koulutuskeskuksille-koronapandemian-haittojen-lieventamiseksi](https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/tukea-liikunta-ja-urheiluseuroille-seka-liikunnan-koulutuskeskuksille-koronapandemian-haittojen-lieventamiseksi)

## Osallistu Unelmien liikuntapäivään

Perinteisesti työpaikoilla toteutettava Unelmien liikuntapäivä toteutetaan koronavirustilanteesta johtuen vastuullisesti kodeissa ja somessa. Tänä vuonna päivä osuu äitienpäivään, joten yhdessä liikkumisen voi ottaa osaksi juhlapäivää.



- Pienikin liike on hyvästä. Ei tarvitse lähteä 10 kilometrin lenkille positiivisten vaikutusten saamiseksi. Jo lyhyt venyttely- tai jumppatuokio tai kävelyllä käynti kannattaa, sanoo Suomen Olympiakomitean erityisasiantuntija **Matleena Livson**.

Unelmien liikuntapäivän 10.5. etkot ja jatkot voi halutessaan järjestää perjantaina 8.5. tai maanantaina 11.5. Silloin voi osallistua etäkokoukseen vaikka seisten. Viidettä kertaa järjestettävää Unelmien liikuntapäivää koordinoi Suomen Olympiakomitea. Sitä ovat edistämässä lukuisat liikunta-, urheilu- ja terveysterveysorganisaatiot. Päivä on osa YK:n terveysjärjestö WHO:n Move for Health -päivää. Lisätietoja: [unelmienliikuntapaiva.fi](https://unelmienliikuntapaiva.fi) #unelmienliikuntapaiva.fi



Kuva: Pixabay.com

Laki väliaikaisesta poikkeamisesta yhdistyslaista tuli voimaan 1.5.2020. Sen mukaan yhdistyksen vuosikokous voidaan järjestää syyskuun 2020 loppuun mennessä. Jos siis seurasi sääntöjen mukaan vuosikokous tulisi pitää esimerkiksi toukokuun loppuun mennessä, tästä voidaan poiketa, kunhan vuosikokous pidetään syyskuun 2020 loppuun mennessä. Lain mukaan yhdistyksen kokous, joka sääntöjen määräyksen mukaan tulisi järjestää elokuun 2020 loppuun mennessä, voidaan sääntöjen estämättä pitää syyskuun 2020 loppuun mennessä.

Kokouksen voi järjestää **myös etänä**, vaikka tällaista menettelyä ei ole yhdistyksen säännöissä sallittu. Yhdistyksen hallitus voi päättää, että syyskuun 2020 loppuun mennessä järjestettävään yhdistyksen kokoukseen osallistumisen edellytyksenä on ilmoittautuminen yhdistyksen kokoukseen viimeistään tietynä päivänä, joka voi olla aikaisintaan viikkoa ennen kokousta. Tällöin kokouskutsuaika lasketaan viimeisestä ilmoittautumispäivästä. Poikkeuslaki on voimassa syyskuun 2020 loppuun. Lisätietoja [Suomen Olympiakomitean tiedotteesta](#).

## Seuratukea monille toimialueemme seuroille

Opetus- ja kulttuuriministeriö on myöntänyt liikunta- ja urheiluseuroille yhteensä 3,5 miljoonaa euroa seuratoiminnan kehittämistukea. Seuratuen avulla lisätään lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksia sekä tuetaan paikallista seuratoimintaa ja liikunnallisen elämäntavan edistämistä. Avustuksella kehitetään myös vapaaehtoistyötä seuroissa. Seuratukea myönnettiin yhteensä 358 hankkeelle koko Suomen alueella. Niistä uusia hankkeita on 246 ja jatkoa aiemmalle hankkeelle 112. Avustukset kohdistuvat 63 eri kuntaan. Seurojen yhteishankkeita on 30.

Seuratoiminnan kehittämistuki on ministeriön vuosittain jakama avustus, eikä se ole sidoksissa koronatilanteeseen. Mikäli seura joutuu tekemään muutoksia hankkeeseen koronatilanteen vuoksi, on siitä tehtävä selvitys lopullisen hankeselvityksen yhteydessä. [Lue lisää seuratuesta sekä myönnettyistä avustuksista.](#)



Kuva: Liikunnan aluejärjestöt

## Liikkumisen suositukset korostavat kokonaisuutta

Uudistetut liikkumisen suositukset otettiin Suomessa käyttöön viime lokakuussa. Niissä huomioidaan paremmin hyvinvoinnin kokonaisuutta. Nämä asiat ovat muuttuneet vanhoista suosituksista:

- uudet suositukset eivät vaadi enää 10 minuutin yhtäjaksoista liikkumista, nyt riittää muutaman minuutin yhtäjaksoinen liikkuminen
- paikallaanoloa tulisi tauottaa aina kun voi
- unen riittävyttä korostetaan

- kevyt liikuskelu huomioidaan entistä paremmin

## Viikoittainen liikkumisen suositus 18 – 64-vuotiaille

- riittävästi palauttavaa unta (7 - 9 h)
- mahdollisimman paljon taukoja paikallaanoloon (taukojumppa, ylösnousu tuoilta/sohvalta)
- kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein (siivoaminen, kävely, kevyt pyöräily)
- reipasta liikkumista 2 h 30 min/viikko tai rasittavaa liikkumista 1h 15 min / vko (pallopelit, uinti, hengästyttävä liikunta)
- lihaskuntoharjoittelua ja liikehallintaa 2 kertaa / vko (kuntosali, tasapainoharjoittelu)

[UKK-instituutin sivuilta](#) löytyy lisää suosituksia eri ryhmille (mm. yli 65-vuotiaat, lapset ja nuoret, raskaana olevat sekä soveltavan liikunnan ryhmät).

**Lähde:** Liikkumisen suositukset, UKK-instituutti

**Teksti:** fysioterapiaopiskelijat **Janne Autio** ja **Jussi Kivipelto**

## Päivitä seurasi tiedot ajan tasalle

Haluamme saada jäsenesurojemme yhteystiedot ajan tasalle, jotta postimme löytävät oikean vastaanottajan. Toivomme ajantasaisia tietoja niin toiminnanjohtajasta (jos seurassa on), puheenjohtajasta, varapuheenjohtajasta, sihteeristä, rahastonhoitajasta, tiedottajasta kuin valmennusvastaavastakin. Teimme päivityspyynnön sähköisen lomakkeen muotoon uusille kotisivuillemme; [avaa se tästä](#).

Seuraava uutiskirjeemme ilmestyy tiistaina **2.6.2020**.

FACEBOOK

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