

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry



UUTISKIRJE

syyskuu 2020

Tähtiseurat – laatua seuratoimintaan

Osallistu Olympiakomitean alueelliseen Tähtiseurailtaan 29.9. Elinkeintalolle

Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen laatuohjelma, joka kehittää ja tukee suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta: seuratoimintaa. Tähtimerkin saaneet seurat muodostavat Tähtikuvion, joka loistaa kirkkaampana kuin tähdet yksinään. Tähtikuviossa jokainen voi urheilla ja liikkua omalla tasollaan ja kohti omia tavoitteitaan yhä suuremman taustatuen avulla. Tähtimerkki on myös lupaus laadusta nykyisille ja uusille jäsenille sekä heidän lähipiirilleen ja tukijoille.

Tähtimerkki on osoitus modernista, ketterästä ja inhimillisestä toimintatavasta, joka sopii kaikille liikkujille. Se vastaa erilaisten liikkujien tarpeisiin, mutta myös kehittyä heidän mukanaan. Entistä laajempi tuki mahdollistaa paitsi liikunnan säilymisen osana ihmisen eri elämänvaiheita, myös alustan kehittyä huippu-urheilijaksi.

Alueellinen Tähtiseurailta 29.9.2020 Elinkeintalolla (Huhtalantie 2, Seinäjoki) on tarkoitettu kaikille seuratoiminnasta kiinnostuneille. Tilaisuuteen ei ole osallistumismaksua. Muista kuitenkin [ilmoittautua](#), jotta voimme varata oikean määrän tarjoiluja.

Seurasydän-kampanjan seurapaitapäivä 29.9.

Poikkeuksellisena aikana seuroissa olevaa yhteisöllisyyttä tarvitaan entistä enemmän. Syksy käynnistää uuden kauden lukuisissa lajeissa sekä seuroissa ja on siksi erinomainen aika nostaa seuratoimintaa esiin sekä sosiaalisessa mediassa että julkisessa keskustelussa. Tämä on seuroille myös loistava mahdollisuus kutsua uusia liikkujia, harrastajia ja jäseniä mukaan seuratoimintaan sekä kertoa innovatiivista ja vastuullisista liikkumisen tavoista eri lajeissa poikkeusaikana. Näin näytämme, että urheiluseuratoiminta voi vaikeinakin aikoina toimia voimavarana ja merkityksellisyyden tuottajana kaikille suomalaisille.



Myös Tuomas Nikupeteri SJK-junioista kannustaa pukemaan seurapaidan päälle tiistaina 29.9. Kuva: Kirsi Kuusisto

Parhaillaan vietettävä yhdistysten ja koulujen yhteinen valtakunnallinen harrastusviikko (7. - 13.9.) tukee [Seurasydän-kampanjaa](#). Kampanja on Suomen Olympiakomitean, lajiliittojen, seurojen ja liikunnan aluejärjestöjen yhteinen kampanja. Seurasydän-kampanja kutsuu koko liikkuvan ja urheiluvan Suomen mukaan näyttämään seurarakkautta ja yhteisöllisyyttä eli seuratoiminnan vahvaa yhteiskunnallista merkitystä.

Yksi syksyn kampanjan kohokohdista on **tiistaina 29.9.2020 vietettävä Seurapaitapäivä**. Myös me kannustamme kaikkia pukeutumaan töihin, kouluun ja muihin menoihin oman seuran pelipaitaan, verkkareihin tai fanipaitaan – tai muuten vaan sonnustautumaan seuran väreihin!



RIVE-hanke kotouttaa liikunnan avulla

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry hallinnoi kesäkuun alussa alkanutta RIVE-hanketta. Hankkeessa tuetaan maahanmuuttajien kotoutumista liikunnan keinoin siten, että paikallistason toimijat (esim. kotoutumiseen hankerahoitusta saaneet kunnat/kaupungit, maahanmuuttajien kanssa työtä tekevät järjestöt, yhdistykset, seurat ja muuta tahot) saavat työkaluja ja vertaistukea tekemiseensä.

Hanke kokoaa alueellisia tai maakunnallisia toimijaverkostoja. Lisäksi kehitetään kotouttamistyötä liikunnan avulla tekevien osaamista koulutuksen

avulla. Yhtenä tavoitteena on myös hyvien käytänteiden kerääminen.

- Haluamme myös lisätä maahanmuuttajille liikuntaa järjestävien tahojen määrää, kertoo seurakehittäjä **Kirsi Martinmäki**.

Hanketta toteutetaan yhteistyössä Etelä-Savon Liikunta ry:n, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n, Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n, Keski-Pohjanmaan Liikunta ry:n, Keski-Suomen Liikunta ry:n, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n ja Pohjois-Savon Liikunta ry:n kanssa. Hankekausi kestää toukokuun 2023 loppuun. Hankeeseen on saatu tukea opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

Lisätietoja RIVE-hankkeesta antaa Kirsi Martinmäki: kirsi.martinmaki@plu.fi



Lasten ohjaajille myös uusia koulutuksia

Tarjoamme syksyn mittaan lasten ohjaajien koulutuksia sekä uusille että kokeneille lasten ohjaajille. Jo tulevana lauantaina 12.9. järjestämme Lasten Liike -ohjaajakoulutuksen Kauhajoella.

Tämä aloittelevien ohjaajien koulutus antaa perustiedot liikunnallisen harrastusryhmän ohjaamiseen. Koulutus on suunnattu aloitteleville tai nuorille ohjaajille, joilla on vain vähän tai ei ollenkaan ohjauskokemusta. Koulutus onkin erinomainen startti ohjaajan polulle.

Ohjaaja saa Lasten Liike -koulutuksesta erinomaiset perustiedot ja runsaasti käytännön työkaluja kaikille avoimen ja innostavan liikunnallisen harrastustoiminnan suunnitteluun. Tunti- ja kausisuunnitelmissa painottuvat motoriset taidot sekä yleisen liikunnallisuuden ja pelaamisen taitojen kehittäminen. Koulutuksessa annetaan myös vinkkejä lasten sosiaalisten taitojen sekä tunne- ja kaveritaitojen kehittymisen tukemiseen.

Koulutuksen kokonaiskesto on kuusi tuntia, josta lähiopetusta on neljä tuntia. Tämän lisäksi osallistujan tulee varata tunti ennakotehtävän tekemiseen sekä toinen tunti verkossa tapahtuvaan pienryhmätyöskentelyyn.

Pienryhmätyöskentely tapahtuu noin 1 – 3 kuukautta lähiopetusjakson jälkeen. Kouluttajana toimii **Pirjo Lehtinen**.

Kokeneille ohjaajille on tarjolla koulutusta Vaasassa 22.9. ja Alavudella 23.9. Koulutus syventää ohjaajan tietämystä lasten liikunnasta, haastavien tilanteiden ohjaamisesta sekä lasten sisäisen motivaation ja liikunnallisen taitavuuden tukemisesta. Koulutus on suunnattu kokeneille ohjaajille, valmentajille ja opettajille.

[Tutustu syksyn koulutustarjontaan ja ilmoittaudu!](#)

Valmentajan päivää vietetään 25.9.

Suomessa on arviolta 80 000 urheiluvalmentajaa, ja Euroopassa heitä on noin yhdeksän miljoonaa. Valmentajilla on valtava vaikutus elämäämme ja yhteiskuntaamme. Valtaosa valmentajista toimii vieläpä ilman korvausta vapaaehtois pohjalta. Valmentajia voi toki kiittää vaikka jokaisena päivänä, mutta erityisen hyvä päivä kiitoksille on Valmentajan päivä 25.9.

Nykyinen tai jo urheilemisen lopettanut urheilija voi miettiä ainakin seuraavia kysymyksiä: Mikä tekee sinun valmentajastasi erityisen? Kuinka valmentajasi on auttanut sinua menestymään urheilussa ja elämässä? Näiden kysymysten pohjalta kiitä valmentajaasi Valmentajan päivänä 25.9. Voit myös järjestää jonkin yllätyksen päivän treenin yhteydessä nykyiselle valmentajalle tai käy tapaamassa tai muutoin kontaktoi aikaisempaa valmentajaasi. Voit myös kiittää viestin tai videon muodossa. Jaa kiitoksesi ja mahdollinen tekosi häshtägeillä #kiittikoutsi, #thankscoach ja #beactive.

Lähde: Suomen Valmentajat ry

Seuraava uutiskirjeemme ilmestyy tiistaina **6.10.2020**.

FACEBOOK

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