

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry



UUTISKIRJE

syyskuu 2021

Nyt vietetään jo neljättä Harrastusviikkoa

Harrastusviikon tavoite on, että jokainen lapsi ja nuori löytää itselleen mieleisen harrastuksen – oli se sitten lukemista, liikkumista, piirtämistä tai metsässä käyskentelyä. Kaikki harrastukset ovat yhtä tärkeitä. Tänä vuonna Harrastusviikkoa vietetään 6. - 12.9.



Harrastusviikko linkittyy Harrastamisen Suomen malliin, ja se käynnistää syksyn harrastuskauden. Idea harrastusviikosta lähti alun perin nuorten toiveesta saada oman paikkakunnan harrastusmahdollisuudet koululle tai sen lähistöön kokeiltavaksi. Harrastusviikon aikana oppilaille tarjotaan mahdollisuuksia kokeilla taiteen, kulttuurin, tieteen, liikunnan ja muiden alojen harrastustoimintaa, huomioiden lasten toiveet ja oman paikkakunnan tarjonta. Harrastusviikko järjestetään nyt neljättä kertaa.

Vuosina 2018 ja 2019 kouluja kannustettiin avaamaan ovensa eri harrastusjärjestöille siten, että yhdistykset tulivat viikon aikana esittelemään toimintaansa oppilaille. Kouluilla järjestettiin myös paljon ilta- tai viikonlopputilaisuuksia, jotta vanhemmat saatiin mukaan. Osa kouluista toteutti viikon myös hyödyntämällä oppilaiden osaamista harrastusten esittelyssä. Vuonna 2020 koronapandemian rajoitti Harrastusviikon järjestämistä ja marraskuussa kokeiltiin virtuaalista harrastusviikkoa.

[Harrastusviikon](https://www.harrastamisensuomenmalli.fi/) alullepanija ja toteuttaja on Suomen Olympiakomitea. Lisätietoja Harrastamisen Suomen mallista löydät täältä: <https://www.harrastamisensuomenmalli.fi/>.



Kuva: Harrastusviikko

kavereiden kanssa liikkumista.

Suomen mallin tavoitteena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen. Liikunta ja urheilu toimivat yhtenä Harrastamisen mallin hyvinvoinnin lähteistä. Näin ollen myös seuratoiminnan yhteisöllisyys, yhdessä tekeminen ja kaverisuhteet nousevat esille tärkeinä hyvinvoinnin avaimina. Oleellista ei ole, mitä lajia tai missä seurassa lapsi tai nuori harrastaa. Pääasia on varmistaa, ettei harrastuksen pariin tai urheiluseuraan liittymisessä ole minkäänlaista kynnystä tai estettä.

Harrastamisen viikko toimivana mallina

Kuntien organisoima harrastamisen viikko on osoittautunut hyväksi tavaksi kohdata paikallisia perheitä ja innostaa heitä harrastustoiminnan pariin. Harrastamisen viikolta lapset ja nuoret ovat innostuneet mukaan myös koulupäivän yhteydessä järjestettävään harrastustoimintaan. Tärkeänä toimintona on nostaa esille, mitä kaikkea jo tehdään sekä hyvät esimerkit, toimintamallit ja kokeilut, jotka toimivat inspiraationa myös muille. Työ vaatii sitoutumista ja aikaa, jotta se vakiintuisi osaksi kunnan perustoimintaa.

Olisi hienoa, jos jokaisessa kunnassa toimisi harrastustoiminnan koordinaattori tekemässä tätä arvokasta työtä.

Liikunta ja urheilu hyvinvoinnin lähteinä

Harrastamisen Suomen mallissa tahtotilana on, että jokainen lapsi ja nuori pääsee mukaan innostavaan ja toiveidensa mukaiseen harrastustoimintaan koulupäivän yhteydessä. Kaikenlainen toiminta ja harrastaminen on yhtä arvokasta - oli se sitten tavoitteellista kilpaurheilua, kulttuuria, ruoanlaittoa tai

Näin mahdollistetaan pitkäkestoinen ja laadukas harrastaminen myös jatkossa.

Luodaan yhdessä monipuolinen ja laadukas harrastustarjonta, joka on lähellä lasta ja nuorta!

Tarja Nieminen, nuorisopäällikkö ja Nina Kaipio, seuratoiminnan kehittäjä, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu

(kirjoitus on ote Niemisen ja Kaipion laatimasta asiantuntijakirjoituksesta)

Hyvinvoinnin palaset osaksi elämää

Webinaarisarja kaikille työyhteisöille

Buusti360 tarjoaa laadukkaat livestream-lähetykset osaksi syksyn työhyvinvointiohjelmää. Mielenkiintoinen kokonaisuus tarjoaa työyhteisöön asiantuntemusta, ajateltavaa ja aktivointia kokeneiden ammattilaisten tuella. Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry on yksi Buusti360:n toimipaikoista.



WEBINAARIEN AIHEET

MUUTOS ON AINA MAHDOLLISUUS

Onnistuminen elämäntapamuutoksessa **20.10.2021** klo 13.00: kirjailija, lääkäri **Emilia Vuorisalmi**

RENKI VAI ISÄNTÄ

- teknologian ja mittaamisen hyödyt hyvinvoinnin edistämisessä **3.11.2021** klo 13.00: hyvinvointiasiantuntija, Firstbeat **Jaakko Kotisaari**

NUKKUMALLA MENESTYKSEEN

Hyvä uni kuormituksen vastavoimana **17.11.2021** klo 13.00: unilääkäri **Henri Tuomilehto**

Kysy lisää PLU:sta: harrasteliikunnan päällikkö Antero Kangas p. 050 406 4789.

[LISÄTIETOA MYÖS BUUSTI360:N SIVUILLA](#)

Ilmoittaudu PLU:n koulutuksiin

Koulutustarjontamme kannattaa seurata. Tulossa seuroille mm. vapaaehtoisten ja palkallisten toimijoiden rekrytointikoulutus 19.10. [TUTUSTU SYKSYN TARJONTAAMME!](#)

Lisäksi voit ilmoittautua kauttamme esim. [Ehkäisevän päihdetyön osaaja -verkkokoulutukseen "Nuuskaton urheilutoiminta"](#) 14.9. klo 18.00 - 19.30. Kohderyhmänä ovat urheiluseuran johto, ammattilaiset ja vapaaehtoiset, urheilun sidosryhmät sekä kuntien liikuntatyössä toimivat.

Seuraava uutiskirjeemme ilmestyy tiistaina **5.10.2021**.

FACEBOOK

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