



**RAJATTOMASTI
LIIKUNTAA**

SATAKUNTA

RAJATTOMASTI LIIKUNTAA SEURAKOULUTUKSET

SATAKUNNASSA

syksy 2023

**HENKINEN PELIKENTTÄ -
HENKISEN VALMENNUKSEN
TYÖKALUT**



TAITOJEN OPPIMINEN



**TYYPILLISET
URHEILU-
VAMMAT,
NIIDEN
HOITO JA
ENNALTA-
EHKÄISY**



**YHDISTYSLAIN
MUUTOKSET**



**SOVELTAVA LIIKUNTA
URHEILUSEURASSA**



**YHTEISÖLLISYYS JA IHMISTEN
JOHTAMINEN SEURASSA**



www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetSK





Satakunnan Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston tavoitteena on vahvistaa liikunnan asemaa kunta-, seutu- ja aluetasolla, syventää kuntien liikuntatoimien ja muiden toimijoiden esim. urheiluseurojen välistä yhteistyötä sekä tuottaa toimintamalleja väestön hyvinvoinnin edistämiseksi liikunnan keinoin.

Yksi tärkeä osa yhteistyötä on kumppanuusverkoston mahdollistamat Rajattomasti liikuntaa seurakoulutukset urheiluseuroissa toimiville henkilöille. LiikUn toteuttamat laadukkaat ohjaaja-, valmentaja- ja seuratoimijan koulutukset ovat yhteistyökuntien rekisteröityjen urheilu- ja liikuntaseurojen henkilöille maksuttomia.

Koulutuksiin voi osallistua myös Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston ulkopuolisista kunnista, jos koulutuksessa on vielä tilaa. Kumppanuusverkoston ulkopuolisille osallistujille koulutukset ovat maksullisia ja hinta määräytyy koulutuskohtaisesti.

Satakunnan Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkostossa ovat mukana seuraavat kunnat:

Eura, Eurajoki, Harjavalta, Huittinen, Jämijärvi, Kankaanpää, Karvia, Kokemäki, Merikarvia, Nakkila, Pomarkku, Pori, Rauma, Säkylä ja Ulvila.

Ilmoittaudu koulutuksiin viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä. Koulutuspaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Kokonaisosallistujamäärät ovat määritelty erikseen koulutuskohtaisesti. Koulutukseen ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse lisätietoa viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen.

Koulutusten toteutustapa: koulutuksissa otetaan huomioon turvallisuus ja voimassa olevat viranomaisten (THL) suositukset. Toteutamme osan koulutuksista etäkoulutuksina ja osan lähikoulutuksina. Ilmoittautuneille lähetetään ilmoittautumisajan jälkeen tarkemmat tiedot koulutuspaikasta. Jos koulutus toteutuu etäkoulutuksena, tulet samaan tarkat ohjeet, miten liityt mukaan verkossa.

HUOM!

Ilmoittautuneille tulee mahdollisista muutoksista tietoa ennakkoon.



HENKINEN PELIKENTTÄ - HENKISEN VALMENNUKSEN TYÖKALUT

To 21.9.2023 klo 17.00–18.30, etäkoulu

Henkinen pelikenttä on Mehiläisen asiantuntijoiden, Tuomas Grönmanin ja Hannaleena Ronkaisen kehittämä konkreettinen työkalu henkisen valmennuksen tueksi junioritoimintaan kentän laidalle. Koulutuksessa Tuomas Grönman kertoo teoriasta työkalun takana, avaa sen kolmea teemaa (vuorovaikutus, asenne ja itseluottamus), ja antaa käytännön vinkkejä siihen, kuinka työkalun voi ottaa omassa valmennustyössä käyttöön. Koulutus sopii kaikkien lajien ohjaajille ja valmentajille.

➔ [Ilmoittautuminen ja lisätiedot 14.9. mennessä tämän linkin kautta](#)

Kouluttaja: Tuomas Grönman, Urheilu Mehiläinen, psykologi, työterveyspsykologi, urheilupsykologi

Koulutuksen arvo: 40 €



Liiku 30v

Rajattomasti Liikuntaa
SATAKUNTA

**TI
26.9.2023
KLO
17.30-20.30
PORI**

TAITOJEN OPPIMINEN

www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetSK

TAITOJEN OPPIMINEN (VOK-1 ALUEET)

ti 26.9.2023 klo 17.30–20.30, Pori

Koulutuksessa saat tietoa taitojen oppimisen vaiheista. Taitojen oppiminen nähdään laajana kokonaisuutena, jossa vaihtelu ja monipuolisuus korvaavat yksipuolista toistojen tekemistä. Koulutuksessa tutustutaan taidon opettamisen nykyaikaiseen malliin, joka ottaa huomioon ympäristön ja harjoitteen vaikutukset oppijaan. Lisäksi käydään läpi palautteen antamista ja siinäkin painotusta valmentajan roolista informaationantajana.

Koulutus kuuluu alueiden I-tason Valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuteen (VOK-I alueet). Koulutus sisältää ennakkotehtävän sekä oppimistehtävän koulutuksen jälkeen. Kesto 3 h + 3 h ennakko- ja oppimistehtävät. Koulutustodistuksen saaminen edellyttää tehtävien suorittamista.

➔ [Ilmoittautuminen ja lisätiedot 20.9. mennessä tämän linkin kautta](#)

Kouluttaja: Kari Tuominen, LiikUn kouluttaja, KM, valmentaja

koulutuksen arvo: 80 €



TI
17.10.2023
KLO 17.30-19.30,
PORI

TYYPILLISET URHEILUVAMMAT, NIIDEN HOITO JA ENNALTAEHKÄISY

www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetSK



TYYPILLISET URHEILUVAMMAT, NIIDEN HOITO JA ENNALTAEHKÄISY

ti 17.10.2023 klo 17.30–19.30, Pori

Lasten ja nuorten vammoja voidaan ennaltaehkäistä optimaalisella ikään sidotulla harjoittelulla. Koulutus antaa vinkkejä ja työkaluja erilaisia urheiluvammoja ennaltaehkäisevään harjoitteluun, jossa otetaan huomioon tekniikka, liikehallinta, liikkuvuus sekä keskivartalon lihakset. Tarkastellaan urheiluvammojen syntymisen ennaltaehkäisyä mm. seuraavien osa-alueiden näkökulmasta:

- nilkka & polvi
- selkä & lantio
- olkapää

➔ [Ilmoittautuminen ja lisätiedot 10.10. mennessä tämän linkin kautta](#)

Kouluttaja: Sari Malmi, Lastenkirurgian ja kirurgian erikoislääkäri, Terveystalo.
Toisena kouluttajana Terveystalon fysioterapeutti.

Koulutuksen arvo: 50 €



YHDISTYSLAIN MUUTOKSET

**to 14.9.2023 klo 17.00–19.00,
etäkoulu**

Koulutuksessa käydään lakimuutoksen tuomat mahdollisuudet läpi pykälittäin ja mitä muutosten käyttöönotto edellyttää seuralta. Osa muutoksista vaatii käyttöönotettaessa sääntömuutoksia ja koulutuksessa käydäänkin kohta kohdalta läpi, mitä säännöissä tulee huomioida, mikäli uudistetun lain tuomat mahdollisuudet halutaan hyödyntää. Lakimuutokset koskevat muun muassa jäseneksi ottamista, eroamista, jäsenten päätösvallan käyttämistä, hallituksen päätöksentekomenettelyä, kirjanpitovelvollisuutta (helpotuksia pienimuotoisen taloudellisen toiminnan kirjanpitoon) ja vahingonkorvausvastuuta.

➔ **Ilmoittautuminen ja lisätiedot 7.9. mennessä tämän linkin kautta**

Kouluttaja: Teppo Laine, asianajaja, Asianajotoimisto Legistum Oy.

”Teppo on erikoistunut työ- tietosuojaja- ja yhdistysoikeuteen ja on kouluttanut urheilujärjestöjä ja seuroja jo yli 15 vuoden ajan ja pitänyt kaikkiaan yli 300 seura- ja järjestötoiminnan koulutusta”

Koulutuksen arvo: 50 €



Liiku 30v

SOVELTAVA LIIKUNTA URHEILUSEURASSA

**MA
2.10.2023
KLO 17-18.30,
ETÄKOULUTUS**

Rajattomasti Liikuntaa
SATAKUNTA

www.liiku.fi/koulutuskalenteri

Rajattomasti Liikuntaa
VARSINAIS-SUOMI

SOVELTAVA LIIKUNTA URHEILUSEURASSA

**ma 2.10.2023 klo 17.00–18.30,
etäkoulutus**

Miten seura pääsee soveltavan liikunnan polulle? Toiminnan aloittaminen on helpompaa kuin luullaan. Aina ei tarvita uuden ryhmän perustamista. Tilaisuudessa käydään läpi, mihin asioihin kannattaa kiinnittää huomiota toiminnan aloittamista suunniteltaessa.

Kokemusasiantuntijan, vammaisvertaisliikuttaja Sanna Koivusalon ja Paralympiakomitean asiantuntijan Nina Peltosen evästyksellä madalletaan seurojen kynnystä ottaa toimintarajoitteiset mukaan toimintaan.

Tilaisuudessa Sanna kertoo oman polkunsa paraliikunnan ja -urheilun pariin, ja kertoo konkreettisia asioita, jotka ovat olleet harrastuksen aloittamisen kynnyskysymyksiä.

➔ **[Ilmoittautuminen ja lisätiedot 25.9. mennessä tämän linkin kautta](#)**

Keskustelun johdattelijoina toimivat LiikUn seuratoiminnan kehittämisestä vastaava kehittämisspäälikkö Marko Mäenpää sekä Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkostoa koordinoiva Anu Oittinen.

Koulutuksen arvo: 40 €



**YHTEISÖLLISYYS JA
IHMISTEN JOHTAMINEN
SEURASSA**

**TI
7.11.2023
KLO 17-20,
ETÄKOULUTUS**

Liiku 30v

**RAJATTOMASTI
LIIKUNTAA**
SATAKUNTA

**RAJATTOMASTI
LIIKUNTAA**
VAIRINNAS-SUOMI

www.liiku.fi/koulutuskalenteri

YHTEISÖLLISYYS JA IHMISTEN JOHTAMINEN SEURASSA

ti 7.11.2023 klo 17.00–20.00, etäkoulu

Seuratoiminta perustuu yhdessä tekemiseen. Hyvä seura huokuu yhteisöllisyyttä, mutta mitä yhteisöllisyys itse asiassa on ja miten sitä luodaan? Koulutuksessa pohditaan yhteisöllisyyden haasteita ja kysymyksiä, miten johtaa erilaisia ihmisiä ja miltä näyttää vapaaehtoisuuden tulevaisuus.

➔ [Ilmoittautuminen ja lisätiedot 30.10. mennessä tämän linkin kautta](#)

Kouluttaja: Kari Ekman, LiikUn kouluttaja, seurakehittäjä

koulutuksen arvo: 60 €

Laadukkaat koulutukset seuratoimijoille:

- ## Muu tuki seuroille

- ## Seuratuki- ja muut ajankohtaiset avustushakemukset

- ## Tähtiseura-auditoinnit

- ## Vuorovaikutteisten verkostojen edistäminen

- ## Seuratoiminnan kiittämisen kulttuurin voimistaminen

- Mm. Varsinais-Suomen ja Satakunnan Urheilugaalat

Laadukkaan, säännöllisen ja kiinnostavan seuroille suunnatun viestinnän tuottaminen

- Mm. uutiskirjeet, some

SEURATOIMINNAN SUUNNAT:

- Osaamisen polut tukevat seuratoimijoiden (ohjaaja, valmentaja, hallinnon toimija) arjen tekemistä.
- Vuorovaikutteiset verkostot vahvistavat seurojen kumppanuuksia, uusia toimintatapoja ja resursointia.
- Vahvistuvat, näkyvät ja arvostetut seuraorganisaatiot elävät ajassa ja toimivat laadukkaasti kulttuuriaan vaalien, arvoa sidosryhmilleen luoden sekä toimijoiden tarpeet huomioiden.
- LiikU on seurojen tarpeisiin vastaava – oppiva, uudistuva ja tietoperusteisesti johdettu seuratoiminnan asiantuntijaorganisaatio.

YHTEYSTIEDOT:

Koulutuksia koskevat yleiset kysymykset LiikUun:

Sari Laaksonen, toimistosihteeri
etunimi.sukunimi@liiku.fi
02 5296 600

Lisätiedot koulutuksista:

Jurkka Virtala, seurakehittäjä, tapahtumatuottaja
etunimi.sukunimi@liiku.fi
040 900 0845

