

# Kesli-info

Keski-Suomen Liikunta ry:n tiedote

2/2002



**Uudistunut järjestökoulutuskalenteri**

**Lasten ja nuorten liikunnan koulutuskalenteri**

**Terveysliikunnan kuulumisia**

**Hyvän Olon Viikonloppu 31.8. - 1.9.**

**Lasten liikuntaleiri tulossa kesällä 2003**

**Lasten liikunnan paikallistuki**

***KesLin jäsenyydestä etuja !***



[www.keski-suomenliikunta.fi](http://www.keski-suomenliikunta.fi)  
[www.urli.org](http://www.urli.org)

## Keski-Suomen Liikunta ry:n jäsenjärjestöt

Autourheilun kansallinen Keskusliitto ry.  
Suomen Ampumaurheiluliitto ry.  
Suomen Hiihtoliitto ry.  
Suomen Invalidien Urheiluliitto ry.  
Suomen Jääkiekkoliitto ry.  
Suomen Kuntourheiluliitto ry.  
Suomen Koripalloliitto  
Suomen Lentopalloliitto ry.  
Suomen Pesäpalloliitto ry.  
Suomen Ratsastajainliitto ry.  
Suomen Suunnistusliitto ry.  
Suomen Taitoluisteluliitto  
Suomen Tennisliitto ry.  
Suomen Valjakkourheilijoiden Liitto ry

SPL:n Keski-Suomen piiri ry.  
TUL:n Keski-Suomen piiri ry.  
Keski-Suomen Hiihto ry  
Keski-Suomen Yleisurheilu ry  
Keski-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys ry.  
Keski-Suomen Sydänpiiri ry.  
Hengitysliitto HELI ry  
Suomen Metsästäjäliiton Keski-Suomen piiri ry.

JYP HT Juniorit ry  
Äänekosken Huima ry  
Palokan Riento ry  
Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta ry  
Saarijärven NMKY ry  
Palokan Kiekko ry  
Äänekosken Liikuntaseura ry  
Jyväskylän Toverit ry  
Jyväskylän Jigotai ry  
Jyväskylän Pallokerho ry  
Jyväskylän Kenttäurheilijat ry  
FC Vaajakoski ry  
Saarijärven Pullistus ry  
Jyväskylän Taitoluistelu-seura ry  
Tikkakosken Suunnistajat ry  
KENSU ry  
Karateseura Fudokan ry  
Konneveden Urheilijat ry  
Jyväskylän Naisvoimistelijat ry  
Jyväskylän Latu ry  
Pylkönmäen Yrittävä ry  
Kyyjärven Kyky ry  
Alhon Aki ry  
JJK Juniorit ry  
Kinnulan Kimmot ry  
Jyväskylän Pyöräilyseura ry  
Jyväskylän Taido ry  
Jyväskylän Shorinji Kempo ry  
Jyväskylän Seudun Palloseura  
Tanssiurheiluseura Foksi ry  
Kiri Juniorit ry  
Jyväskylän Hockey Cats ry  
Palokan Pyry ry

Jyväskylän Lohi ry  
Tikkakosken Voimistelu- ja Liikuntaseura ry  
Jyväskylän Salibandyclub Blues ry  
Jyvasseudun Painiässät ry  
Pohjois-Päijänteen Pursiseura ry  
Jyvasseudun Agility Team ry  
Vihtavuoren Pamaus ry  
HoNsU Juniorit ry  
Vaajakosken Kuohu ry  
Diskos 93 Juniorit ry

# Kesli-info

Keski-Suomen Liikunta ry:n tiedote

Internet: [www.keski-suomenliikunta.fi](http://www.keski-suomenliikunta.fi) verkkopalvelu: [www.urli.org](http://www.urli.org)

Kesli-info on toistaiseksi maksuton ja se lähetetään jokaiselle Keski-Suomen Liikunta ry:n jäsenjärjestöille, Keski-Suomen kuntiin, keskisuo-  
malaisiin urheiluseuroihin sekä valtakunnallisille lajiliitoille.

Julkaisija: Keski-Suomen Liikunta ry  
Sepänkatu 4 B, 40100 JKL  
puh. (014) 339 2112  
fax (014) 339 2144

Päätoimittaja: Petri Lehtoranta  
Painopaikka: Kopi-Jyvä Oy  
Painos: 700 kpl

Kesli-infon saa myös internetistä pdf-muodossa osoitteesta:  
<http://www.keski-suomenliikunta.fi/tiedote.html>

Toimitus haluaa kiittää hyvästä materiaaliyhteistyöstä Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n verkkolehteä  
([www.slu.fi/](http://www.slu.fi/)) sekä yhteistyökumppaneitaan:  
Nuori Suomi ry, KKI-ohjelma ja Kunto ry.





### **Keski-Suomen Liikuntaan seurat ovat tervetulleita!**

Kun Suomen Liikuntaa ja Urheilua (SLU) perustettiin, jätettiin seurat aluejärjestöjen ulkopuolelle. Niille ei suotu mahdollisuutta liittyä jäseneksi, vaan paikallistaso pääsi osalliseksi SLU-alueiden iloista pääosin valtakunnallisten lajiliittojen kautta.

Osittain juuri järjestön jäsenrakente teki SLU-alueista liikuntaväelle monin paikoin vieraita ja etäisiä kummajaisia.

Sittemmin tuo urheilun yhdenmisyysprosessissa sattunut kömmähdyks on korjattu. Nykyään seurajäsenyys on mahdollistettu paitsi meillä Keski-Suomessa, myös muissa maakunnissa. Ja hyvä niin! Vain liikunnan ja urheilun paikallistason aito mukana oleminen on tie vuorovaikutukseen, joka toisaalta auttaa aluejärjestöjä kehittämään toimintaansa ja toisaalta mahdollistaa urheiluseuroille ja muille paikallisyhdistyksille järjestöjen täysimääräisen hyödyntämisen.

Seurojen ja muiden paikallisyhdistysten jäsenyysmahdollisuus on tehnyt Keski-Suomen Liikunnan (KesLin) hallituksen kokouksista

yhtä juhlaa. Jokaisessa kokouksessa on saatu kuvainnollisesti ”skoolata” tukulle uusia paikallisyhdistysjäseniä. Jäsenvyörystä on helppo olla hyvin iloinen!

Toki aktivoitunut paikallisyhdistyskenttä tekee myös nöyräksi. Kun jäsenhakemuksia on paljon, on niin varmasti myös odotusten kanssa. Hakemuksensa jättäneet ja jäseneksi hyväksytyt haluavat konkreettisesti hyötyä osaksi Keski-Suomen Liikuntaa tulemisestaan.

Keski-Suomen Liikunta on vastaanottanut huutoon mm. palkkaamalla kenttäpäällikön. Erittäin tarmokas ja motivoitunut Laura Luopajarvi on lyhyessä ajassa osoittanut, että hänellä on suorastaan hillitön hinku oppia tuntemaan keskisuomalaisen liikuntaelämän syvimmätkin salat ja muovata oppimastaan siten sellaista tarjontaa, jota seurat todella tarvitsevat.

Konkreettista muutosta tullaan näkemään (ja ollaan osittain jo nähtykin) KesLin koulutustarjonnassa, jonka halutaan elävän vahvasti liikunnan ruohonjuuritason arjen mukana.

Hallitus ja toimisto kokoontuvat miettimään paitsi koulutuksen parantamista, myös muun KesLin toiminnan terävöittämistä elokuussa pitkään suunnittelukokoukseen.

Sitä ennen nautitaan kuitenkin kestästä, joka kaikkien iloksi onkin alkanut varsinaisella lämpöaallolla. Toivon auringonpaisteen jatkuvan!

Tarja Mäki-Punto

*Kirjoittaja on SLU:n ja KesLin varapuheenjohtaja*

---

## Keski-Suomen Liikunta ry palveluksessanne:

**Petri Lehtoranta**, aluejohtaja  
puh. (014) 339 2112, 050-5333 858  
petri.lehtoranta@keski-suomenliikunta.fi

**Laura Luopajarvi**, kenttäpäällikkö  
puh. (014) 339 2113, 050-339 0459  
laura.luopajarvi@keski-suomenliikunta.fi

**Hilkka Kaipainen**, taloussihteeri  
puh. (014) 339 2117  
hilkka.kaipainen@keski-suomenliikunta.fi

**Riitta Virinkoski-Lempinen**, nuorisopäällikkö  
puh. (014) 339 2110, 040-5494 755  
riitta.virinkoski@keski-suomenliikunta.fi

**Niina Kukkonen**, toimistosihteeri  
puh. (014) 339 2100  
toimisto@keski-suomenliikunta.fi

**Laura Viitanen**, työsuunnittelija  
puh. (014) 339 2116, 050-3671521  
laura.viitanen@keski-suomenliikunta.fi

**Sari Saarelainen**, terveysliikunnan kehittäjä  
(1.2. - 30.4. ja 5.8. - 31.10.2002)  
puh. (050) 360 4439  
e-mail: sari.saarelainen@keski-suomenliikunta.fi

**Nina Pollari**, iltapäivätoiminnan kehittäjä  
(1.2. - 31.5. ja 15.8. - 12.10.2002)  
puh. (050) 5935 120  
e-mail: nmpollar@cc.jyu.fi

**Eeva Koivisto**, Liikettä Liikuntapaikoille -hanke  
(15.8. - 14.10.2002)  
puh. (050) 5946 721  
e-mail: eekoivis@cc.jyu.fi

---

## Keski-Suomen Liikunta ry:n hallitus 2002



**Olli Martti**, puheenjohtaja  
martti.oli@talousturva.inet.fi



**Mäkinen Heikki**, varapj  
huima.heikki@nic.fi



**Mäki-Punto Tarja**, varapj  
tarja.maki-punto@iki.fi



**Puskala Anneli**  
anneli.puskala@kolumbus.fi  
varajäsen: Hagman Petri



**Karimäki Ari**  
karimar@jklmlk.fi  
varajäsen: Pesonen Marja-Leena



**Paasu Tapani**  
tapani.paasu@nic.fi  
varajäsen: Airola Jouni



**Ristanen Kari**  
kari.ristanen@pp.inet.fi  
varajäsen: Kempainen Jorma



**Pohjoismäki Katja**  
katja.pohjoismaki@jamsa.fi  
varajäsen: Hakaniemi Kaija



**Lindell Leila**  
leila.lindell@peurunka.fi



# Keski-Suomen Liikunta toimii keskisuomalaisen liikunnan parhaaksi

Keski-Suomen Liikunta ry (KesLi) perustettiin vuonna 1993. Se on yksi viidestätoista liikunnan aluejärjestöstä, toiminta-alueena on Keski-Suomen maakunta. Se toimii Keski-Suomesa liikuntakulttuurin edunvalvonta-, yhteistyö-, kehitys- ja palveluorganisaationa sekä toisaalta SLU:n, Nuoren Suomen, Suomen Kuntourheiluliiton, Olympiakomitean ja KKI-hankkeen yhteistoimintaorganisaationa. Vuonna 2002 KesLissä on lähes 70 jäsenjärjestöä.

KesLin toiminta-ajatuksena on keskisuomalaisten hyvinvoinnin tukeminen liikunnan avulla. Tärkeintä on liikuntapalveluja tarjoavien paikallisten tahojen elinvoimaisuus ja osaaminen sekä niiden valmius vastata liikkuvan ihmisen muuttuviin tarpeisiin ja vaatimuksiin.

KesLin toiminta-alueella on 30 kuntaa ja noin 450 liikunta- ja urheiluseuraa sekä lukuisia kansanterveysjärjestöjä ja muita liikuntaa toiminnassaan ylläpitäviä yhteisöjä. KesLi on sitoutunut suomalaisen liikunnan yhteisiin arvoihin: elämänvoimaa liikunnasta ja urheilusta, yhteistyöllä liikkujan parhaaksi ja paikallisuus lähtökohdana.

KesLin jäseniksi voivat liittyä kaikki liikuntaa järjestävät rekisteröidyt yhdistykset sekä oikeuskelpoiset yhteisöt ja rekisteröidyt säätiöt kirjallisen hakemuksen perusteella.

## Lasten ja nuorten liikunta

Lasten ja nuorten liikunta on keskeinen osa KesLin toimintaa. KesLi kouluttaa vuosittain n. 600 lasten liikunnan parissa toimivaa ohjaajaa ja valmentajaa, jotka työskentelevät alle 18-vuotiaiden lasten ja nuorten kanssa eri tahoilla; esim. seuroissa ja muissa järjestöissä, lasten päivähoitossa, oppilaitoksissa tai koululaisten iltapäivätoiminnassa. Koulutus on perus- tai täydennyskoulutusta, jonka jälkeen kurssilaiset voivat suuntautua esim. lajiliittojen järjestämiin lajikoulutuksiin. Ohjaaja- ja valmentajakoulutus on tärkeä osa KesLin jäsenjärjestöjen tukemista. Koulutuksen avulla voidaan innostaa ja perehdyttää liikuntaryhmien ohjaukseen sellaisiakin henkilöitä, jotka eivät ole aikaisemmin toimineet urheiluseuroissa.



Keski-Suomen Liikunta järjestää vuonna 2003 liikuntaleirin 10-12-vuotiaille lapsille 9.-13.6. Jyväskylässä. Leirille ovat tervetulleita kaikki lapset - mukaan voi tulla, vaikka ei olisi aikaisemmin lainkaan harrastanut liikuntaa. Leirin tavoitteena on tarjota lapsille elämyksellinen ja turvallinen liikuntatapahtuma sekä markkinoida liikuntaa hyvänä harrastuksena. Leiri toimii lajien näyteikkunana lapsille ja perheille.

## Aikuisten liikunta

Keski-Suomen Liikunta järjestää aikuisten harrasteliikunnan ohjaamisesta kiinnostuneille koulutusta sekä erilaisia virikpeäiviä myös terveysliikunnan ammattilaisille. Koulutuksen avulla pyritään kannustamaan urheiluseuroja ja muita järjestöjä huolehtimaan aikuisväestön liikuttamisesta. Vuonna 2002 KesLi oli järjestämässä Naisten Askel -tapahtuman yhteydessä olevaa Kevätkirmausta, jossa tutustuttiin eri liikuntamuotoihin. Keski-Suomen Liikunta toimii myös maakunnallisena Kunnossa Kaiken Ikää -toiminnan (KKI) kehittäjänä ja koordinoijana.

## Seuratoiminnan kehittäminen ja järjestökoulutus

Keski-Suomen Liikunta toteuttaa vuosittain avoimia järjestökoulutuksia ja lisäksi yksittäisten seurojen tai seuraryhmittymien toiminnan kehittämiskoulutuksia. Seuratoiminnan kehittämistä tuetaan järjestämällä vuosittain jäsenseuratapaamisia ja seminaareja liikunnan ja urheilun ajankohtaisiksi nousevista asioista.

KesLi auttaa myös yhdistyksiä työllistämään työntekijöitä Liiku Töihin -projektin avulla.

Keski-Suomen Liikunta on kehittänyt urheiluseuroille tarkoitettua maakunnallisen internet-verkkopalvelun, joka tarjoaa mm. kotisivutilaa sekä muita tiedotuspalveluja osoitteessa [www.urli.org](http://www.urli.org).

## Liikunnan ja urheilun maakuntajuhla

KesLi valitsee vuosittain vuoden keskisuomalaisen urheilijan sekä palkitsee myös muita urheilun ja liikunnan sektorilla kunnostautuneita henkilöitä sekä urheiluseuroja urheilun ja liikunnan Maakuntajuhlassa, jossa nostetaan esiin sitä osaamista, mitä keskisuomalainen urheilu- ja liikuntakulttuuri pitää sisällään. Juhla kerää yhteen maakunnan urheilijat, asiantuntijat sekä päätöksentekijät. Tämän vuorovaikutuksen toivotaan olevan moottorina yhteisten, maakunnasta kumpuavien näkemysten aikaansaamiseksi ja maakuntahengen kasvatamiseksi.



## Hyvän Olon Viikonloppu-messut

Keski-Suomen Liikunta toteuttaa vuosittain yhteistyössä Lieveilmiö-production's Oy:n ja Jyväskylän kaupungin kanssa Hyvän Olon Viikonloppu-messut. Tapahtuma paneutuu terveellisiin elämäntapoihin, liikuntaan, hyvään oloon ja hemmotteluun kahden päivän ajan. Seurat pääsevät tapahtumassa esittelemään toimintaansa ja messuvieraat voivat tutustua eri liikuntamuotoihin.

Jyväskylän Liikuntapalvelukeskuksessa järjestettävään tapahtumaan on yleisöllä vapaa pääsy. Vuonna 2002 messut ovat avoinna 31.8.-1.9. klo 10 - 18.00.

## Keski-Suomen Liikunta ry:n jäsenyys

Keskisuomalaisilla urheilu- ja liikuntaseuroilla sekä liikuntaa toiminnassaan ylläpitävillä keskisuomalaisilla yhdistyksillä on mahdollisuus liittyä Keski-Suomen Liikunta ry:n jäseniksi vuoden 2000 alusta lähtien. Paikallistasolla toimivilla järjestöillä jäsenmaksu on 17 euroa /vuosi. Maakunnallisilla ja valtakunnallisilla järjestöillä jäsenmaksu on 83 euroa /vuosi.

### JÄSENEDET:

#### 1. URLInet -verkkopalvelu (www.urli.org)

Jokainen Keski-Suomen Liikunnan jäsenjärjestö saa halutessaan tunnuksen URLInet-verkkopalveluun. Keski-Suomen Liikunnan ylläpitämässä verkkopalvelussa jäsenet voivat julkaista tiedotteensa, tuloksensa sekä tapahtumansa yhteisellä ilmoitustaululla. Samalla palveluun tuotettu tieto saadaan näkymään kunkin järjestön omalla internet-kotisivulla. Palvelu tarjoaa myös **kotisivutilaa** jäsenhintaan 40 euroa /vuosi. Muilta vuosivuokra on 80 euroa .

**Palvelun tämänhetkinen sisältö:** Internetissä olevat keskisuomalaiset urheiluseurat yhteystietoineen, tulospalvelu, kilpailu- ja muut liikuntatapahtumat, jäsenjärjestöjen tiedotuspalsta, koulutuskalenteri, Liikunnan Tietotaitopörssi

#### 2. Vuosittainen 26 euron arvoinen koulutusseteli

Koulutussetelin jäsenjärjestö voi käyttää mihin tahansa Keski-Suomen Liikunnan järjestämään koulutukseen. Esim. 3 tunnin järjestökoulutukset ovat 26 euron hintaisia.

#### 3. Messutapahtuma Hyvän Olon Viikonloppu 31.8. - 1.9.2002

Tapahtuman toteuttavat Keski-Suomen Liikunta ry ja Lieveilmiöproductions Oy yhteistyössä Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelukeskuksen kanssa. KesLin jäsenjärjestöt saavat messuosaston 55 eurolla. Jyväskylässä järjestettävään tapahtumaan on yleisöllä vapaapääsy. Messut ovat avoinna lauantaina 31.8. ja sunnuntaina 1.9. klo 10-18.

#### 4. REKKU-jäsenrekisteriohjelma edullisemmin

Keski-Suomen Liikunnan jäsenille Rekku -jäsenrekisteriohjelma on edullisempi.

Uudet hinnat ovat Rekku junior: 75 euroa , jäsenhinta 60 euroa , Rekku: 120 euroa, jäsenhinta 100 euroa

#### 5. Koulutusta, tiedotusta

Keski-Suomen Liikunta tarjoaa jäsenjärjestöilleen tiettyjä koulutuksia edullisemmin. Samoin jäsenet tulevat saamaan parempaa palvelua tiedottamisessa (mm. verkkolehti 2. viikon välein) sekä yhteisiä tapaamisia.

#### 6. Vaikutusmahdollisuus

Merkittävää on, että kaikilla Keski-Suomen Liikunta ry:n jäsenillä on käytössään yksi ääni sääntömääräisissä kokouksissa yhdistyksen jäsenmäärästä riippumatta. Näin myös pienillä yhdistyksillä on mahdollisuus vaikuttaa maakunnalliseen urheilun päätöksentekoon sekä niihin palveluihin, mitä Keski-Suomen Liikunta tulevaisuudessa jäsenistölleen tarjoaa.

## Keski-Suomen Liikunta ry:n jäsenhakemus

Yhteisömme

\_\_\_\_\_

(täydellinen nimi ja lyhenne tekstaten)

\_\_\_\_\_

anoo Keski-Suomen Liikunta ry:n jäsenyyttä.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

paikka ja aika

Allekirjoitukset

\_\_\_\_\_

nimen selvennys

\_\_\_\_\_

nimen selvennys

Hakijayhteisön yhteyshenkilötiedot:

Yhteisö \_\_\_\_\_

Nimi \_\_\_\_\_

Katuosoite \_\_\_\_\_

Postinumero ja -toimipaikka \_\_\_\_\_

Puhelin työ \_\_\_\_\_ koti \_\_\_\_\_

matkap \_\_\_\_\_ fax \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_ www-osoite \_\_\_\_\_

**Jo lähes 70 keskisuomalaista liikuntayhdistystä on liittynyt KesLin jäseneksi !**

**Jäsenhakemus palautetaan osoitteella:**

Keski-Suomen Liikunta ry, Sepänkatu 4 B, 40100 Jyväskylä TAI fax: 339 2144

# Järjestökoulutuksen KOULUTUSKALENTERI syksy 2002

## Urheiluseura työnantajana

Urheiluseurat ovat merkittävä työllistäjä, mutta työnantajavelvoitteiden hoitamisessa on ollut suuria puutteita. Toisaalta uusi työsopimuslaki nosti työsuhteen syntymisen kynnyksestä. Kurssilla käsitellään mm. Mikä on työ-sopimus ja sen sisältö? Milloin työsuhte voidaan päättää? Mikä on lomalaki tai lomakorvaus? Koska makse-taan sunnuntaityökorvaukset? Mikä on TEL- vakuutus? Miten urheilijoiden oma sosiaaliturva on järjestetty? Miten hoidetaan ulkomaalaisen työntekijän lupa-asiat?

Kouluttaja: työnsuunnittelija Laura Viitanen, Keski-Suomen Liikunta  
Kurssihinta: 36 eur / osallistuja, sisältää opetuksen, materiaalin ja kahvit  
Kurssin ajankohta: **4.9.** klo 18.00-21.00  
Kurssipaikka: Keski-Suomen Talo, Sepänkatu 4, JKL  
Viimeinen ilmoittautumispäivä: 21.8.

## Yleisseurojen kehittämiskoulutus

Koulutus on suunnattu yleisseurojen johtokuntien/hallitusten jäsenille sekä toiminnanjohtajille. Kurssilla pa-neudutaan yleisseuran johtamiseen ja toimintatapoihin sekä pyritään etsimään keinoja ratkaista yleisseuro-jen suurimpia haasteita. Tervetuloa vaihtamaan kokemuksia yleisseurojen johtamisesta!

Kouluttaja: Äänekosken Huiman puheenjohtaja Heikki Mäkinen  
Kurssihinta: 26 eur / osallistuja sisältää opetuksen, kurssimateriaalin ja kahvit  
Kurssin ajankohta: **10.9.** klo 17.30-20.30  
Kurssipaikka: Keski-Suomen Talo, Sepänkatu 4, JKL  
Viimeinen ilmoittautumispäivä: 3.9.

## Seuran taloushallintokurssi

Kurssilla perehdytään seuran talouden hoitoon. Kurssin jälkeen osanottajat osaavat laatia seuran talousarvi-on, ylläpitää kirjanpitoa, hoitaa maksuliikennettä ja laatia tilinpäätöksen. Kurssia suositellaan seurojen uusil-le taloudenhoitajille, puheenjohtajille tai esim. joukkueiden talousvastaaville.

Kurssihinta: 40 eur / osallistuja sisältää opetuksen, materiaalin ja kahvit  
Kurssipaikka: Keski-Suomen Talo, Sepänkatu 4, JKL

## Tiedottajakoulutus kilpailujen järjestäjille

Kuinka hoidetaan kilpailujen tiedotus tehokkaasti ja tyylikkäästi? Mitä asioita on huomioitava tehtäessä tiedo-tussuunnitelmaa? Koulutus on suunnattu erityisesti seurojen tiedotuksesta vastaaville henkilöille.

Kouluttaja: Marko Ovaska  
Kurssihinta: 26 eur / osallistuja sisältää opetuksen, materiaalin ja kahvit  
Kurssin ajankohta: **3.9.** klo 17.00-21.00  
Kurssipaikka: Jyväskylä  
Viimeinen ilmoittautumispäivä 27.8.

---

## Seuratoiminnan johtaminen

Seurojen puheenjohtajille, sihteereille ja rahastonhoitajille tarkoitettu koulutus. Kurssi soveltuu loistavasti myös nuorille seuran jäsenille, jotka ovat kiinnostuneet mahdollisesti tulevaisuudessa seurajohtamisesta. Illan aikana käydään läpi seuratoiminnan johtamiseen liittyviä kysymyksiä, mm. yhdistyslaki, hallituksen jäsenten vastuukysymykset, työjako seuran hallituksessa jne. Kurssi sopii erinomaisesti niin uusille kuin kokeneille seurojen hallitusten jäsenille.

Kouluttaja: HTM Martti Olli  
Kurssihinta: 40 eur / osallistuja sisältää opetuksen, kurssimateriaalin ja kahvit  
Kurssin ajankohta: **1.10.** klo 17.30-20.30  
Kurssipaikka: Keski-Suomen Talo, Sepänkatu 4, JKL.  
Viimeinen ilmoittautumispäivä: 24.9.

## Päätoimisten seurajohtajien foorumi

Koulutus on tarkoitettu keskisuomalaisten seurojen päätoimisille toiminnanjohtajille ja toiminnanohjaajille. Päivän aikana käsitellään seurojen johtamiseen liittyviä haasteita ja niiden erilaisia ratkaisukeinoja, sekä syvennyttään kuulemaan eri urheiluseurojen toiminnan esittelyjä. Foorumi on loistava tilaisuus tavata muita ammattikseen seuroja luotsaavia johtajia ja vaihtaa näkemyksiä liikunta- ja urheilukulttuurin päivän polttavista aiheista. Seurafoorumista on tarkoitus rakentaa säännöllinen keskisuomalaisten seurajohtajien tapaaminen. Tulevien foorumien sisältö ja aihealueet suunnitellaan aina yhdessä.

Kurssihinta: 26 eur / osallistuja sisältää luennot ja kahvin  
Kurssin ajankohta: **17.9.** klo 12.00-15.00  
Kurssipaikka: avoin  
Viimeinen ilmoittautumispäivä: 10.9.

## Urheiluseuran varainhankinnan verotus

Varainhankinta on tärkeä osa jokaisen urheiluseuran toimintaa. Täyttääkö varainhankintanne verottajan urheiluseurojen verottomalle varainhankinnalle asettamat ehdot. Tulkaa varmistamaan teettekö asiat lainmukaisesti. Koulutustilaisuudessa käydään läpi mm. liikunta- ja kilpailutoiminnan verotusta, jäsenlehden tekemiseen liittyviä asioita, mainostuottojen ja talkootyön verotusta ym.

Kouluttaja: Erikoisasiantuntija Rainer Anttila, Suomen Liikunta ja Urheilu  
Kurssihinta: 40 eur / osallistuja sisältää opetuksen, kurssimateriaalin ja kahvit  
Kurssin ajankohta: **29.8.** klo 17.30-20.30  
Kurssipaikka: Keski-Suomen Talo, Sepänkatu 4, JKL  
Viimeinen ilmoittautumispäivä 21.8.

## Järjestyksenvalvojakoulutus

Laki järjestyksenvalvojista astui voimaan vuonna 1999. Suurin muutos aikaisempaan on, että nykyisiltä järjestyksenvalvojilta vaaditaan pääsääntöisesti sisäministeriön hyväksymä koulutus. Keski-Suomen Liikunta järjestää em. koulutusta sekä kaikille avoimina että tilauskursseina. Kurssin aikana tutustutaan käytännön esimerkkien kautta järjestyksenvalvoja koskevaan lainsäädäntöön, mm. Laki järjestyksenvalvojista, kokousumislaki, rikoslaki, poliisilaki, pakkokeinolaki jne.

Järjestyksenvalvojan peruskurssin suorittaneella henkilöllä on kelpoisuus toimia järjestyksenvalvojana mm. yleisötilaisuuksissa, esim. kilpailuissa, tansseissa ja konserteissa. Kurssin lopussa suoritetaan kypsyyskoe, jonka läpäisseet voivat saamallaan todistuksella hakea poliisilta järjestyksenvalvojakorttia.

Kouluttaja: Petri Paunonen  
Kurssihinta: 75 eur  
Kurssin ajankohta: **10.-11.9.** klo 17.15-21.15 ja **17.-18.9.** klo 17.15-21.15  
Kurssipaikka: Sepänkeskus, Jyväskylä  
Viimeinen ilmoittautumispäivä: 3.9.  
Sama koulutus toteutetaan myös **12.-13.11.** ja **19.-20.11.**



---

## **KesLi tuottaa tilauksesta myös seuraavia koulutuksia:**

---

### **Urheilumarkkinoinnin lyhytkurssi**

Kurssin tavoitteena on valmentaa käytännön markkinointiosaamista vuorovaikutuksen ja oman tekemisen kautta. Kurssilla aloitetaan seuratyöhön liittyvä markkinointisuunnitelman teko. Kurssi on suunnattu erityisesti kaikille seuran johtokuntaan tai hallitukseen kuuluville sekä eri projekteissa toimiville seuran jäsenille. Kurssin aikana osallistujat kuulevat muutamia caseja onnistuneista seurojen markkinointitoimenpiteistä.

### **Uutta voimaa paikallistasolle -kehittämiskoulutus**

Koulutuksen tavoitteena on seuran nykytilan tunnistaminen ja tavoitteellisen toiminnan merkityksen ymmärtäminen. Koulutuksen avulla pyritään vahvistamaan motiiveja toimia urheiluseurassa sekä rakentamaan hyviä toimintamalleja seuralle. Koulutuksen aikana seura tuottaa itselleen laatujärjestelmän jossa seuran toiminta on kuvattuna yksissä kansissa.

### **Liikettä liikuntapaikoille- tapaamiset**

Tapaamisten tarkoituksena on luoda liikunnan paikallistason kehittämissuunnitelma yhdessä urheiluseurojen ja kunnan liikuntatoimen kanssa. Tapaamisissa kartoitetaan seurojen koulutustarpeet sekä toiveet liikuntarakentamisen suhteen. Tilaisuuksissa keskustellaan myös kunnan avustuskäytännöistä ja perusteista seuratoiminnan näkökulmista. Syksyllä 2002 tilaisuus järjestetään Jyväskylän maalaiskunnassa 25.9.

### **Voimankäyttökoulutus järjestyksensivalvoijille**

Kurssin sisältö: turvatarkastus, käsirauhoittaminen, kaasusumuttimen käyttö, hallinta- ja kuljetusotteet sekä käsivarsikaato ja vartalokaato.

Koulutuksen osallistumismaksu 65 euroa/henkilö sis. opetuksen, loppukokeen ja todistuksen.

Kouluttajana vanhempi konstaapeli Jarmo Tourunen

### **TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:**

Keski-Suomen Liikunta ry, kenttäpäällikkö Laura Luopajarvi

puh. ( 014) 339 2 113, 050 - 3390 459, sähköposti [laura.luopajarvi@keski-suomenliikunta.fi](mailto:laura.luopajarvi@keski-suomenliikunta.fi)

### **PERUUTUSEHDOT:**

Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen tehdystä peruutuksesta peritään 50 % kurssimaksusta.

HUOM! Peruuttamatta jääneestä ilmoittautumisesta perimme koko kurssimaksun, ellei ilmoittautu neella ole esittää lääkärintodistusta.

Keski-Suomen Liikunnalla on oikeus peruuttaa koulutus, jos sille ei ilmoitaudu riittävästi osallistujia.

### **Luvassa vauhdikasta, monipuolista ja hauskaa leiriohjelmaa!**

## **KesLi-liikuntaleiri Jyväskylässä 9-13.6. 2003**

KesLi käynnistää liikuntaleiritoiminnan Keski-Suomessa. Tavoitteena on tarjota turvallinen ja elämyksellinen liikuntatapahtuma keski-suomalaisille lapsille. Leiri on ns. monilajileiri ja mukaan ovat tervetulleita kaikki 10-12-vuotiaat lapset, jotka ovat kiinnostuneita liikunnasta. Lapsilla on mahdollisuus valita joko lajipainotteinen tai yleisleiriohjelma. Mukaan voi tulla niin aloittelija kuin kokenutkin liikkuja. Leiriläiset majoittuvat koululla ja liikuntatuokiot toteutetaan pääsääntöisesti Hippoksen Liikuntakeskuksessa.

Leirin lajeiksi on alustavasti valittu mm. jalkapallo, koripallo, joukkuevoimistelu, teliveimistelu, pesäpallo, yleisurheilu, judo, sulkapallo ja salibandy. Näiden lajien lisäksi leirillä tullaan tutustumaan myös moniin muihin lajeihin. Leirin avulla lapset voivat luontevasti löytää itselleen uuden harrastuksen ja saada tietoa oman kotiseutunsa urheiluseurojen toiminnasta. Leiri toteutetaan jatkossa aina kesäkuun toisella viikolla. Vuoden 2003 leirille ilmoittautumisia otetaan vastaan tammikuusta alkaen ja mukaan mahtuu 500 ensimmäistä ilmoittautujaa.

Lisää tietoa leiristä jo seuraavassa KesLin tiedotteessa tai  
Laura Luopajarveltä: 339 2113, 050 3390 459

# Lasten ja nuorten liikuntaa ohjaavien KOULUTUSKALENTERI syksy 2002

## Avoimet kurssit:

AJANKOHTA	KURSSI	OS.MAKSU	PAIKKA
27.08. klo 9-12 04.09. klo 17-20 ja 07.09. klo 10-16 10.-11.09. klo 16.30-20	<b>Pihapelit ja -leikit</b>	26 eur/9 eur*	Jyväskylä
17.09. klo 14-18 21.09. klo 10-14 24.09. klo 17-20	<b>Lasten urheilun perusteet</b>	52 eur	Vaajakoski
25.09. klo 17-20 ja 28.09. klo 10-16	<b>Esiopetusta liikunnan keinoin</b>	61 eur/27 eur*	Jyväskylä
	<b>Seikkailun jatkokurssi</b>	35 eur/18 eur*	Vaajakoski
	<b>Pallotellen</b>	44 eur/27 eur*	Vaajakoski
	<b>Tyypilliset urheiluvammat ja lihahuolto</b>	26 eur	Jyväskylä
	<b>Opettaminen ja taidon oppimisen perusteet</b>	52 eur	Paikka avoin
02.10. klo 17-20	<b>Virikkeitä lasten liikuntaan</b>	26 eur/9 eur*	Jyväskylä
30.10. klo 17-20	<b>Nassikkapaini</b>	26 eur/9 eur*	Jyväskylä
14.11. klo 17-20	<b>Virikkeitä liikkuviin leikkeihin</b>	26 eur/9 eur*	Jyväskylä

\*) Koululaisten iltapäiväohjaajien osallistumismaksu merkitty tähdellä.  
OPM tukee iltapäiväohjaajien koulutusta (alennukset kurssihinnoista 17-34 eur/kurssi/hlö)

## Syksyllä 2002 tulossa uusia Nuoren Suomen kursseja:

**Rytmiikkäästi liikkuen** (3 h) ja **Seikkailuliikunta**, uusi sisältö (6 h).

Ajankohdat tarkentuvat myöhemmin syksyllä.

## Tilauskurssit:

- **Liikkuva Iltapäivä** -ohjaajakoulutus (9 h)
- **Pelissäätökoulutus** (n. 3 h)
- **Vastuullinen valmentajuus ja huoltajuus** (6 h)

## Kysy tarjoust!

## ILMOITTAUTUMISET, TIEDUSTELUT, TILAUSKURSSIT, ESITTEET:

Keski-Suomen Liikunta ry, nuorisopäällikkö Riitta Virinkoski-Lempinen  
Puh. 3392 110, 040 5494 755, sähköposti: riitta.virinkoski@keski-suomenliikunta.fi  
Internet: <http://www.keski-suomenliikunta.fi>  
HUOM! Ilmoittautumisen yhteydessä mainittava: toimintataho (seura/päiväkoti/ip-kerho, koulu tms.), oma osoite, laskutusosoite, puhelinnumero(t) ja mahdollinen sähköpostiosoite.

## PERUUTUSEHDOT:

Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen tehdystä peruutuksesta peritään 50 % kurssimaksusta.  
Peruuttamatta jätetystä ilmoittautumisesta peritään osallistumismaksu kokonaisuudessaan.  
Keski-Suomen Liikunnalla on oikeus peruuttaa koulutus, jos sille ei ilmoiteta riittävästi osallistujia.



## Lasten iltapäiviin halutaan laatua ja jatkuvuutta

Liikkuvan Iltapäivätoiminnan paikallistuen tavoitteena on lisätä lasten päivittäistä liikuntaa ja vähentää lasten yksinäisiä iltapäiviä. 1 032 hakijasta tukea sai hieman yli 700 hanketta. Opetusministeriö, Nuori Suomi, lääninhallitukset ja liikunnan aluejärjestöt jakavat tänä vuonna tukea yhteensä 1 170 000 euroa. Keski-Suomen julkistamistilaisuus pidettiin Jyväskylässä, lääninhallituksella 27.5.

### Kunnat ja järjestöt yhdessä lasten iltapäivien turvaajina

Viimeisten 4-5 vuoden aikana Suomessa on käynnistynyt satoja erilaisia iltapäivähankkeita, joissa liikkunnalla on keskeinen rooli. Hankkeet ovat erilaisia ja vapaaehtoisjärjestöjen rooli on niissä hyvin merkittävä. Iltapäivätoiminnan jatkuvuuden turvaamisessa nousevat kuitenkin avainasemaan kunnat. Yhä useampi kunta on herännyt ottamaan vastuun iltapäivätoiminnan koordinoimisesta ja toiminnan puitteista.

### Iltapäiväliikunnalla hyvinvointia lapsille

Lasten liikunnan paikallistukiohjelma aloitettiin vuonna 1999. Hanke on saavuttanut määrälliset tavoitteensa hyvin; tuki on vähentänyt lasten yksinäisiä iltapäiviä ja lisännyt päivittäistä liikkumista. Iltapäivätoiminta antaa mahdollisuuden lasten leikkimieliseen liikkumiseen. Parhaimmillaan iltapäivätoiminta mahdollistaa lapsen päivittäisen liikkumisen ja edistää siten lapsen liikunnallista elämäntapaa.

Iltapäivätoiminnan kehittämisessä apuna toimivat liikunnan aluejärjestöt ja aluejärjestöjen aluekehittäjät, jotka tukevat tarpeen mukaan yhteistyökumppaneiden löytämisessä, toiminnan ja ohjaajien koulutuksen suunnittelussa.

### Keski-Suomessa hankkeet laajentuneet

Liikkuvan Iltapäivätoiminnan paikallistukea haettiin Keski-Suomessa yhteensä 62 hankkeelle kaikkiaan 274 130 euroa. Hankkeiden määrä on jonkin verran pienempi kuin viime vuonna, mutta hankkeet ovat laajempia ja liikuntatoiminnan laatuun on alettu kiinnittää enemmän huomiota. Tukea myönnettiin 46 hankkeelle yhteensä 79 000 euroa. Tuki jakautui lähes jokaiseen Keski-Suomen kuntaan, sillä tuen saajien joukossa oli hankkeita 28 kunnan alueelta. Tuettavat hankkeet liikuttavat iltapäivisin yhteensä n. 4100 keskisuomalaista koululaista eri puolilla Keski-Suomea.

### Keski-Suomessa tukea saaneet hankkeet:

Halssilan Asukasyhdistys ry (JKL) 500 eur, Keski-Palokan koulun vanhempainyhdistys ry (JKL mlk) 500 eur, Uuraisten 4H-yhdistys ry 500 eur, Pihlajaveden Nuorisoseura (Keuruu) ry 550 eur, Lankamaan kyläseura ry (Laukaa) 600 eur, Leivonmäen kunta/vapaa-aikatoimi 600 eur, Leivonmäen kunta/koulutoimi 600 eur, Leppälahden Nuorisoseura ry (JKL mlk) 600 eur, Oravasaaren Nuorisoseura ry (JKL mlk) 600 eur, MLL:n Hankasalmen yhdistys 670

eur, Jukojärven Veikot ry (Keuruu) 670 eur, Saukkolan kyläseura ry (Korpilahti) 670 eur, Jyväskylän kaupunki/opetustoimi 700 eur, Petäjaveden 4H-yhdistys ry 700 eur, Kivijärven Kivekkäät ry 800 eur, MLL Kuhmoisten paikallisyhdistys ry 800 eur, MLL Laukaan paikallisyhdistys ry 800 eur, Uuraisten Urheilijat ry 800 eur, Swimming Jyväskylä ry 840 eur, Jyskän asukasyhdistys ry (JKL mlk) 840 eur, Pylkönmäen 4H-yhdistys ry 840 eur, Sumiaisten kunta/koulutoimi 840 eur, Kankaisten kyläseura ry (Toivakka) 900 eur, Karstulan 4H-yhdistys ry 900 eur, Kyyjärven 4H-yhdistys ry 900 eur, Hankasalmen ala-asteen vanhempainyhdistys ry 1 000 eur, Kensu ry (JKL) 1 000 eur, Saarijärven 4H-yhdistys ry 1 000 eur, Suolahden kaupunki 1 000 eur, Jämsänkosken kaupunki/Nuorten Työpaja Avitus 1 100 eur, Jyväskylän Kenttärheilijat ry 1 200 eur, Luhangan kunta/koulutoimi 1 200 eur, Lanneveden kyläyhdistys ry (Saarijärvi) 1 400 eur, Viitasaaressen kaupunki/koulutusosasto 1 400 eur, Joutsan 4H-yhdistys ry 1 500 eur, Kinnulan Kimmot ry 1 500 eur, Ploki ry 1 500 eur, Äänekosken kaupunki/vapaa-aikatoimi 1 500 eur, Keurusseudun työpajayhdistys ry 1 700 eur, Kyyjärven kunta/sivistystoimi 1 800 eur, Konneveden Urheilijat ry 2 000 eur, Invalidiliiton Jyväskylän palvelutalo 3 340 eur, Keski-Suomen CP-yhdistys ry (JKL) 3 340 eur, Jämsän kaupunki/nuorisotoimi 5 400 eur, Kasvatusyhteistyö ry (Laukaa) 8 400 eur ja Jyväskylän kaupunki, opetustoimi (Jyvässeudun Jälkkäri) 19 000 eur.

**ONNITTELUT KAIKILLE TUEN SAAJILLE!**



## Iltapäivätoiminnan aluekehittäjän kesäterveiset



Keski-Suomen Liikunta ry käynnisti viime syksynä maakunnallisen koululaisten iltapäivätoiminnan kehittämishankkeen. Opetusministeriön tuella toimivan hankkeen tarkoituksena on koordinoita ja kehittää iltapäivätoiminnan kehittämistyötä ja luoda verkostoa Keski-Suomen maakunnan alueella. Vuonna 2001 aluekehittäjänä toi-

mi LTO Tuula Liukkonen ja helmikuusta 2002 lähtien KK/liik.tiet.yo Nina Pollari. Hanke jatkuu näillä näkymin vuoden 2003 loppuun.

Kevään aikana valmistui ensimmäinen Keski-Suomen maakunnan alueelta tehty iltapäivätoiminnan selvitys. Tähän selvitykseen on ollut tarkoituksena koota jokaisen Keski-Suomen maakunnan kunnan alueella toimiva koululaisten iltapäivätoiminta, niiden tämänhetkinen tilanne ja toteutus mahdollisimman kattavasti. Pyrimme aina syksyisin ja keväisin tarkentamaan sen hetkistä iltapäivätoiminnan tilaa. Kevään aikana tavoitteenamme on ollut myös auttaa toimijoita luomaan koululaisten iltapäivätoimintaan kuntakohtaisia yhteistyömalleja, ns. sateenvarjohankkeita, joissa eri toimijatahot työskentelevät yhdessä ja tuovat toimintaan oman panoksensa ja osaamisensa.

Aluekehittäjähanke valtakunnallisena tavoitteena on saada sateenvarjohankkeiden avulla iltapäivätoiminnan koordinoiti yhden tahon, esim. kunnan vastuulle.

Tällöin kunta huolehtii, että heillä on erilaisia vaihtoehtoja koululaisten iltapäivätoimintaan ja tieto näistä vaihtoehtoista on kuntalaisten saatavilla. Kunnan ei itse tarvitse olla toiminnan järjestäjä tai toteuttaja, vaan se voidaan koordinoita mm. järjestöille, seuroille tms. taholle. Tällaisen yhdelle taholle koordinoitun hankkeen tavoitteina ja hyötyinä voidaan nähdä:

- tasa-arvon toteutuminen
- kaikille ip-toimintaa tarvitseville lapsille paikka
- laadun takaaminen (yhteishankkeiden tulevaisuus on turvatumpi)
- kunnan palvelu lapsiperheille
- syrjäytymisen ennaltaehkäiseminen
- toimintojen päällekkäisyyksien poistuminen
- suurempien avustummäärien toteutuminen

Syksyllä olen taas teihin yhteyksissä iltapäivätoiminnan osalta.

Kiitos yhteistyöstä!

**Nina Pollari**

Tukea

# lasten ja nuorten urheiluseuratoimintaan

**HAKUAIKA  
päättyy  
15.10.**

### LASTEN JA NUORTEN URHEILUSEURATOIMINNAN

#### PAIKALLISTUEN TAVOITTEET:

- kehittää urheiluseuratoiminnan laatua
- tarjota harrastusmahdollisuuksia nuorille
- tarjota uusille lapsille ja nuorille mahdollisuuden tulla mukaan toimintaan
- edistää lasten hyvinvointia

### Tukea 7-13 -vuotiaiden urheiluseuratoimintaan

- Tukea voidaan myöntää hankkeeseen, joka on
- säännöllisen toiminnan laadun kehittämistä
  - tuo mukaan uusia lapsia
  - kokonaan uutta toimintaa

### Hakulomakkeiden tilaukset ja lisätiedot:

Nuori Suomi ry, p. (09) 3481 2000 tai [www.nuorisuomi.fi](http://www.nuorisuomi.fi)

### Tukea 13-19 -vuotiaiden seuratoimintaan

- Tukea voidaan myöntää hankkeeseen, joka
- tarjoaa nuorille harrastustoimintaa ilman kilpaurheilullisia tavoitteita.

**SILJA LINE**

**PLUSSA**

**sonera**



Opetusministeriö



**Keski-Suomen Liikunta käynnisti 1.3.2002 Keski-Suomen TE-keskuksen rahoituksella Jyväskylän seudulle uuden 3-vuotisen työllistämiprojektin Liiku Töihin.**

## **Työssä jaksamista ja irtiottoa arjesta liikkumalla Akkuja ladattiin Peurungassa**

Huhtikuun lopulla järjestettiin Liiku Töihin –projektin puiteissa operaatio ”Akkujen lataus” kuntokeskus Peurungassa.

Tähän kaksipäiväiseen liikunnalliseen tapahtumaan osallistui kaikkiaan seitsemän henkilöä - tosin mukaan olisi mahtunut vielä useampikin. Ennakoon kurssilaiset odottivat uusien ja erilaisten liikuntamuotojen kokeilemistä, mukavaa ja rentoa yhdessäoloa sekä Peurungan monipuoliseen toimintaympäristöön tutustumista.

Ensimmäinen päivä alkoi rennosti kahvituksella, jonka jälkeen oli kurssin ainoa ”teoriaosuus”. Ryhmytymis- ja jaksamisluento sai läsnäolijat keskustelemaan käsitellyistä aiheista avoimesti ja syvällisesti. Keskustelu jatkuikin niin pitkään, että ohjelmaan suunniteltu toiminnallinen osuus jouduttiin jättämään pois kokonaan.

Ensimmäisen päivän liikuntalajeina olivat keilailu ja sulkapallo. Peurungan 2-rataisessa keilahallissa tunnelma oli korkealla ja moni olisi keilannut mielellään kauemminkin kuin meille varatun puolentoista tunnin ajan. Sulkapallon ja erinomaisesti ohjatun vesiliikuntatuokion jälkeen oli mukava käydä saunassa rentoutumassa ennen illanviettoa.

Päivän päätteeksi vietettiin iltaa yhdessä ja vaihdettiin ajatuksia ja kokemuksia työttömyydestä, työllistymiseen liittyvistä eduista ja haitoista, tulevaisuuden suunnitelmista, lapsista, perheistä, lemmikeistä ja maailmanmenosta.



Toisen päivän ohjelmaan kuului aamupäivällä ohjattua kuntonyrkkeilyä ja jättipallojumpsaa, jotka olivat kaikille uusia ja outoja lajeja. Moni kurssilainen sai liikunnan kipinän ja välittömästi selvitetiin missä kuntonyrkkeilyä voi harrastaa ja mistä jättipalloja voi hankkia.

Kurssin päätteeksi kiersimme 2,6 km luontopolun tehtävärasteineen, joten myös aivot joutuivat hieman töihin: *Mitä Laukaan vaakuna symbolisoi?* - Vastaus: *kaskinauris, agraarijuuria seutukunnalla.* Mielestäni vastaus oli loistava, vaikkakaan ei virallisen kuvauksen mukainen. Säänhaltijat suosivat kurssilaisia, mikä omalta osaltaan kohotti mielialoja ja loi yhteenkuuluvaisuuden tunnetta.

Kurssilaiset pitivät kurssiakataulua, paikkaa ja järjestelyjä erinomaisina, ja kaikki lajit olivat pääosin erittäin kiinnostavia ja suurimmaksi osaksi täysin uusia ja ennen kokemattomia. Peurungassa arkipäivien rutiinit unohtuivat ja ”sai elää itselleen”. Kurssilaiset joutuivat toteamaan, että liikkuminen ei olekaan ”hampaat irvessä – kyykkyhyppyä”. Kaikki olisivat mielellään jääneet vielä päiväksi tai kahdeksi, mutta koti ja työt kutsuivat.

Palasimme arkeen virkistäytyneinä liikkumisen aiheuttamista lihaskivuista huolimatta.

Laura Viitanen



# Liiku Töihin

## **Liiku Töihin –projektin koulutusta**

**5.-9.8.2002**

### **Uusien jälkkäriohjaajien perehdytyskoulutus**

- Lapsiryhmän haltuunotto
- Liikkuva Iltapäivä –ohjaajakoulutus
- Kädentaitopajat
- Lapsen ja ohjaajan kohtaaminen
- Jälkkäriin orientoituminen
- Jälkkärin koordinaattorin terveiset ja tietoisuus
- Loppurentoutuminen, todistusten jako ja viikon päätös

### **Syyskuu**

#### **Fyysinen työkyky –kurssi**

- Fyysisen kunnon testaus
- Henkilökohtainen liikuntasuositus
- Työkyky ja jaksaminen –luento

### **Syyskuu**

#### **Työnhakukoulutus**

- Sisältö räätälöidään osallistujien tarpeiden mukaan (työmarkkinat, piilotyöpaikat, aktiivisuus, hakemus, ansioluettelo, haastattelu jne)

### **Marraskuu**

#### **Työnhakukoulutus**

- Sisältö räätälöidään osallistujien tarpeiden mukaan (työmarkkinat, piilotyöpaikat, aktiivisuus, hakemus, ansioluettelo, haastattelu jne)

### **Tiedustelut:**

Laura Viitanen  
puh. 339 2116  
050-367 1521  
laura.viitanen@keski-suomenliikunta.fi



**Seurojen ainutlaatuinen mahdollisuus näkyä ja kuulua - 2001 yli 20.000 kävijää!**

## **HYVÄN OLON VIIKONLOPPU - messutapahtuma Jyväskylässä 31.8. - 1.9.2002**

MESSUTAPAHTUMA HYVÄN OLON VIIKONLOPPU 31.8. - 1.9.2002 paneutuu terveellisiin elämäntapoihin, liikuntaan, hyvään oloon ja hemmotteluun kahden päivän ajan. Tapahtuman toteuttavat Keski-Suomen Liikunta ry ja Lieveilmiöproductions Oy yhteistyössä Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelukeskuksen kanssa. Yhteishankkeella pyritään edistämään Keski-Suomen liikunta- ja urheilutoimintaa. Jyväskylän Liikuntapalvelukeskuksessa järjestettävään tapahtumaan on yleisöllä vapaapääsy. Messut ovat avoina lauantaina 31.8. ja sunnuntaina 1.9. klo 10-18.

### **Hyvän Olon Viikonloppu 2001 onnistui**

Vuoden 2001 Hyvän Olon Viikonloppu keräsi kolmen päivän aikana lähes 25.000 liikunnasta ja terveydestä kiinnostunutta messuvierasta Jyväskylän Hippokselle. Tapahtumassa oli lähes 200 näyttelyleasettajaa. Mukana oli niin urheiluseuroja, luontaishoitajia, käsityö-



läisiä, asustemyyjiä, kuin myös monenlaisia liikuntaan liittyviä palveluntuottajia.

### **Seuroilla näkyvä rooli tapahtumassa**

Seuroille on varattu 40 messuosastoa esiintymislavan välittömästä läheisyydestä. Osastojen hinnat KesLin kautta ovat huomattavasti halvemmat kuin yrityksille.



Seuroille osastojen rakentaminen on pyritty tekemään myös mahdollisimman helpoksi.

Jokaisella osastolla on valkoinen taustasermi ja pöytä valmiina.

### **Messuosastohinnat:**

- Seurahinta: 70 euroa (KesLin jäsenseudahinta 55 euroa)

- Seuroille osaston hintaan kuuluu: pöytä (1x2 m) valkoinen taustasermi (leveys 3 m, korkeus 2 m)

- Seuran nimi ja osaston numero messuesitteeseen

Lisäksi seuroilla on mahdollisuus päästä esiintymään ohjelmalavalle. Lavalla on minuuttiaikataulu, joten ohjelmat valitaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Ohjelmailmoittautumiset tulee tehdä viimeistään 5.8. mennessä osoitteella Hyvän Olon Viikonloppu Keski-Suomen Liikunta Sepänkatu 4 B, 40100 JKL. Jälki-ilmoittautumisia ei valittavasti voida huomioida.

Lisätietoja: Laura Luopajarvi  
puh. 339 2113, 050 3390 459

### **MESSUOSASTON VARAUS JA OHJELMALAVAN ESIINTYMISAJAN VARAUS**

Tilaaajaseura: \_\_\_\_\_ LY-tunnus: \_\_\_\_\_

Yhteyshenkilö: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

Puhelin: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_ S-posti: \_\_\_\_\_

Seuran laskutusosoite: \_\_\_\_\_

Messuosaston koko 2x3 m, sisältää pöydän ja valkoisen taustasermin

Seurahinta 70 euroa \_\_\_\_\_ Jäsenseudahinta KesLin jäsenille 55 euroa \_\_\_\_\_

Seuramme haluaa esittäytyä myös ohjelmalavalla \_\_\_\_\_, Ohjelman kesto (maksimi 15 min) \_\_\_\_\_ min

Haluamme esiintyä lauantaina \_\_\_\_\_, sunnuntaina \_\_\_\_\_ molempina päivinä \_\_\_\_\_

Ohjelman nimi tai aihe \_\_\_\_\_

Esiintyjien nimet \_\_\_\_\_

Äänentoistotekniikan tarve \_\_\_\_\_

**Palautus 5.8.2002 mennessä osoitteella Keski-Suomen Liikunta, Sepänkatu 4 B, 40100 JKL tai fax: 339 2144**

## Harraste- ja terveysliikunnan koulutusta ja tapahtumia

### KOULUTUSTA

#### **Terveysliikunnan Starttikurssi**

Keski-Suomen Liikunta ry järjestää tilauksesta Terveysliikunnan starttikurssia, joka sopii terveysliikunnasta kiinnostuneille aloitteleville ohjaajille tai ohjaamisesta kiinnostuneille. Toki kurssi voi antaa potkua myös omaan liikuntaharrastukseen. Kurssilla paneudutaan terveysliikunnan perusteisiin: arkiaktiivisuuteen, liikuntatapojen muuttamisen vaiheisiin ja terveysliikunnan ohjaamiseen. Starttikurssi on 7 tunnin mittainen ja se voidaan toteuttaa joustavasti yhden päivän tai kahden illan mittaisena. Osallistujat saavat omakseen Opas liikuttajalle -materiaalin.

Jatkossa pyrimme täydentämään koulutustarjontaamme esim. lajinkoulutuksilla, jolloin terveysliikunnan ohjaajat voivat saada uusia sisältöjä toimintaansa.

#### **Tasapainokoulutusta Jyväskylässä ke 27.11. (peruskurssi) ja to 28.11. (jatkokurssi).**

Järjestämme koulutuksen yhteistyössä Kuntokallion kanssa. Fysioterapeutti Anne Kettulan suunnittelema tasapainorata on saavuttanut suosiota ikääntyvien harjoitusmuotona, mutta se soveltuu myös työikäisille tai lapsille, esimerkiksi vaihtoehtoiseksi liikuntatunniksi. Tuntiin sisältyy alkuverryttely, kiertoarjoittelua tasapainoradalla ja loppuvenyttely. Koulutus on yhden päivän mittainen ja osallistujat saavat itselleen kurssimateriaalin. Kurssi soveltuu hyvin vertaisohjaajille.

#### **Ohjaajien virikepäivä 31.8.**

Jyväskylässä Hyvän Olon messujen yhteydessä. Aiheena voimaharjoittelu: teoriaa voimaharjoittelun perusteista ja ohjelmoinnista sekä käytännön harjoittelua kahdessa pisteessä: 1. kuntosalilaitteet + mansetit, 2. oman kehon hyödyntäminen voimaharjoittelussa. Koulutus kestää koko lauantaipäivän (n. 8 h) ja on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Lisätietoja:

Sari Saarelainen, puh. 050-360 4439

#### **Tuolijumpan ideakurssi 14.9.**

Kurssi on tarkoitettu seurojen terveysliikunnan ohjaajille, KKI-ryhmi- en vetäjille, vertaisohjaajille, fysioterapeuteille, kuntahoitajille, liikun- nanohjaajille, erityisliikunnanohjaajille ja muille liikuttajille!

Kuntahoitaja Kaija Piironen ja fysioterapeutti Kirsi Kervinen antavat ohjeita ja opastusta tehokkaan tuolijumpan ohjaamiseen. Tuolijum- pasta saa taas uutta ideaa omien liikuntaryhmien ohjaamiseen.

Hinta vain 26 eur/osallistuja, sisältää opetuksen ja kurssimateriaalin  
Ajankohta: 14.9. klo 13.00 -16.00

Paikka: Jyväskylä, Kuokkalan Graniitti, Pohjanlahdentie 12

Lisätietoja: Laura Luopajarvi, 339 2113, 050 3390 459

#### **Vatsa ja ryhti kesäkuuntoon !**



#### **Jättipalloja**

myynnissä toimistollamme.  
Hinta vain 35 euroa.



#### **Hippoksella la 31.8.-su 1.9.**

Seuraesittelyjä  
Terveysliikuntaa  
Tapahtumia  
... ja paljon muuta

Tapahtuma on yleisölle  
maksuton !

#### **Lääkärit Liikkeelle 14.9.**

Peurungassa on jo kolmatta kertaa toteutettava koulutus- ja virkistäytymispäivä keskisuomalaisille lääkäreille ja heidän perheilleen. Tarkoituksena on antaa lääkäreille tietoa liikunnan merkityksestä sekä teoriassa että käytännön kokeiluilla. Projektissa ollaan edetty siihen, että lääkärit ovat jo kokeilleet liikkumisreseptien antamista potilaille tarvittaessa.

