

MäVin jäsentiedote, heinäkuu 2020

Kesäajan toiminta on innostanut ihmiset liikkeelle, ja koronatauon jälkeen treeneissä ja yleisurheilukilpailuissa on ollut hienosti osallistujia. On ollut hienoa nähdä koronatauon jälkeen yhteinen liikunnan ilo. Alle on koottu kesäajan toimintaamme. Tarjolla on Kunniakierrosta, leiriä, koulutusta, sekä vinkkejä omatoimiliikuntaan.

Valmistelemme parhaillaan syyskautta, johon liikuntahalliremontti vaikuttaa siten, että Kisala ei ole kauden alkaessa käytössä ja toiminta keskittyy Yhtenäiskoululle, Myllyrinteen judosalille ja lukiolle. Tiedotamme syyskauden käynnistymisestä ja avaamme syyskauden ilmoittautumiset elokuussa.

MäVin juhluvuoden kesäleiri

Kesäleiri järjestetään elokuun ensimmäisellä viikolla 3.-7.8.2020 päivittäin klo 9-15. Tämän vuoden leirin toiminta järjestetään, liikuntahalliremontista johtuen, ulkoliikuntapaikoilla. Leiripäivien aikana alakouluikäisille lapsille on luvassa monipuolista tekemistä eri lajeihin tutustuen.

Leirille voi osallistua niin monena päivänä kuin haluaa. Leiripäivät tulee valita ilmoittautumisen yhteydessä. Hinnat alkaen 27 €/päivä, koko leiriviikko 90 €. Sisaralennus -15 €/perhe. Hinta sisältää opetuksen ja ruokailun. Ilmoittautuminen tulee tehdä 26.7.2020 mennessä kotisivuillamme <https://virkistys.sporttisaitti.com/tapahtumat/leirit/>.

Kunniakierros 2020

Osallistu MäVin juhluvuoden Kunniakierrokseen liikkumalla haluamallasi tavalla vähintään tunnin ajan haluamassasi paikassa 31.8.2020 mennessä itsellesi mieluisimmalla tavalla. Kunniakierroksen tuotoilla tuetaan lasten ja nuorten liikuntaa.

Kunniakierrokselle osallistuva kerääjä hankkii tukijoita, jotka suorittavat jälkikäteen laskutettavan tukimaksun. Tukijoiden lukumäärällä ei ole ylärajaa ja ne voivat olla joko kertamaksuja tai mikäli osallistuja kierrosmaksuja (€/kierros).

Tukijoita voi kerätä kotisivuiltamme ladattavaan viralliseen keräyslomakkeeseen tai Kunniakierrossovelluksella, jonka voit ladata sovelluskaupastasi. Mikäli käytät sovellusta, ota yhteyttä sari.karppi(at)virkistys.fi, niin sinut lisätään seuran kerääjäksi ja pääset kutsumaan tukijoita.

Sitten vaan liikkumaan tunniksi! Jaa kuvia omalta Kunniakierrokseltasi käyttämällä tunnistetta #kunniakierros, Instagram-julkaisuusi voit tagätä myös @mjuvirkistys.

Täytetty keräyslista tulee toimittaa MäVin toimistoon 1.9.2020 mennessä. Lomakkeen voi palauttaa myös sähköisesti osoitteeseen sari.karppi(at)virkistys.fi.

Lisätietoja juhluvuoden Kunniakierroksesta löydät kotisivuiltamme <https://virkistys.sporttisaitti.com/tapahtumat/kunniakierros/>

VirkistysVinkki2020

Instagramissa VirkistysVinkki2020 -sivulla julkaistaan monipuolisia vinkkejä liikuntaan, kehonhuoltoon ja välipaloihin. Luvassa on viikoittain erilaisia haastetehtäviä, joihin osallistumalla osallistut liikunnallisten palkintojen kuukausiarvontaan. Löydät tililtä myös hauskat kuukausibingot.

VirkistysVinkki2020 on osa Etelä-Savon Liikunta ry:n hallinnoimaa Tästä hyvää seuraa -hanketta.

Lasten liike -ohjaajakoulutus

Haluaisitko aloittaa ohjaajana vai haluatko uusia vinkkejä ohjaajana toimimiseen? Ilmoittaudu mukaan kaikille avoimeen Lasten liike -ohjaajakoulutukseen, joka pidetään ma 24.8. lukion pienessä salissa (Kompantien 22). Aloittelevat ohjaajat klo 16-20, kokeneet ohjaajat klo 17-20. Hinta 15 €/osallistuja.

ALOITTELEVAT JA NUORET OHJAAJAT

Koulutus antaa perustiedot liikunnallisten avointen ryhmien ohjaamiseen. Koulutuksen kesto 6 tuntia. Ennakkotehtävä 1 h, kontaktiosa 4 h ja pienryhmä verkossa 1 h (1-3 kk kontaktiosan jälkeen). Kontaktiosan jälkeen kokemuskorttitehtäviä.

KOKENEET OHJAAJAT JA OPETTAJAT

Koulutus syventää ohjaajan tietämystä lasten liikunnasta, haastavien tilanteiden ohjaamisesta sekä lasten sisäisen motivaation ja liikunnallisen taitavuuden tukemisesta. Ohjaajien aiempia kokemuksia hyödynnetään osana koulutustehtäviä.

Koulutuksen kesto 4 tuntia. Ennakkotehtävä 1 h, kontaktiosa 3 h.

Ilmoittautumiset 18.8.2020 mennessä:

<https://www.esliikunta.fi/koulutus/ilmoittaudu-koulutukseen/>

Lisätietoja: johanna.vesanto(at)esliikunta.fi, 044 736 8507

MäVin juhluvuoden T-Paita

Iso satsi juhluvuoden T-paitoja on saatu jakoon ja käyttöön. Pirteän keltaisia, sekä neutraalimpia valkoisia ja mustia paitoja on saatavilla sekä teknisenä, että puuvillaisena kaiken kokoisille liikkujille. Voit tiedustella toimistolta myyntivalmiina olevia T-paitoja tai tehdä paitatilauksen osoitteessa

<https://virkistys.sporttisaitti.com/mavi/mavi-tuotteet/>.

- Puuvillapaidat 10 €/lasten koot, 12 €/aikuisten koot
- Tekninen paita 20 €/kpl

Muistathan myös muut toimistolla myynnissä olevat juhluvuoden tuotteemme:

- MäVi hunaja (Virtalan tila), 7 €/purkki
- Me ollaan MäVi -historiikki, 20 €/kpl

Tulossa:

Yleisurheilun Silja Line -seurakisat 5.8.2020

Yleisurheilun kunnanmestaruuskisat 2.9.2020

MäVin kevätkokous 23.9.2020

Lämmintä kesän jatkoa toivottaen,

Sari Karppi, kehittämispäällikkö (lomalla 16.-26.7.2020)

sari.karppi@virkistys.fi, 0442101386

www.virkistys.fi

Facebook: www.facebook.com/MantynharjunVirkistys

Instagram: @mjuvirkistys