



Maaliskuu 2025



Muutoksia harjoitusvuoroihin maaliskuussa (Kalevalan koulu ja Lumit)

Ylioppilaskirjoitukset kirjoitetaan tänäkin vuonna Kalevalan koululla sekä Taidelukio Lumitissa, joissa osa juniorijoukkueista harjoittelee. Vakiovuoroihin on tullut muutoksia maaliskuun osalta. Joukkueiden vuorojen muutoksista on tiedotettu valmentajille, ja täältä löydät vielä kaikki harjoitusvuorot kootusti: <https://www.puijowolley.fi/uutiset/maaliskuun-harjoitusvuoroissa-muuto/>

Lentopalloliiton tekniikka- ja taitokoulu Kuopiossa 26.-27.4.2025

Lentopalloliiton tekniikka- ja taitokoulu järjestetään Kuopiossa huhtikuun lopulla. Tekniikka- ja taitokoulu on lentopalloliiton koulutusten perusta ja ensimmäinen askel. Koulutuksen suorittamisen jälkeen valmentaja voi halutessaan siirtyä eteenpäin koulutuspolulla oman valmennettavan ryhmän ikävaihe ja kokemuspohja huomioiden.

Tekniikka- ja taitokoulussa käydään läpi lentopallon eri teknisten osa-alueiden avainkohdat, niiden opettaminen eri ikäluokille ja kehitysvaiheessa oleville sekä niiden soveltaminen erilaisiin harjoitteisiin ja pienpeleihin. Koulutuksessa tutustutaan myös taidon opettamiseen sekä harjoituksen suunnitteluun ja toteuttamisen perusteisiin. Koulutuksen jälkeen valmentaja hallitsee lentopallon perustekniikoiden avainkohdat ja pystyy soveltaen opettamaan niitä eri-ikäisille junioreille. Valmentaja saa työkaluja arjen valmennukseen ja harjoitusten rakentamiseen.

Ilmoittaudu mukaan koulutukseen Suomisportin kautta:

<https://www.suomisport.fi/events/5ce858ab-83fc-499e-afd8-4c27f960ae79>

Ilmoittautuminen on auki 26.3.2025 asti.

Talvilomaviikolla (vko 10) osa juniorijoukkueista lomailee

Lentisliikkari, F-, E-, D- ja C-juniorit lomailevat talvilomaviikon (vko 10), ja treenivuorot on peruttu. Varmistathan oman joukkueesi valmennukselta ja joukkueenjohdolta, jos sinulla on epäselvyyttä treenivuoroista. Talvilomaillaan rauhassa, kerätään voimia kevään koitoksiin ja ulkoillaan paljon!

Power Cupin toinen ilmoittautumisjakso alkaa 14.3.2025

Loimaan Power Cupin **toinen ilmoittautumisjakso on käynnissä 14.3.-31.3.2025 välisen ajan**. Toinen ilmoittautumisjakso kestää vain pari viikkoa, joten muistathan ilmoittautua ilmoittautumisen ollessa käynnissä. Ohjeita ilmoittautumiseen löytyy Power Cupin sivuilta: <https://www.powercup.fi/info/ilmoittaudu/>

Lisätietoja ja ohjeita ilmoittautumiseen myös toiminnanjohtajalta: maarit.viljakainen@puijowolley.fi

Uuden kauden suunnittelu ja järjestelyt ovat käynnistyneet

Kauden 2025–2026 suunnittelu on käynnistynyt! Seuraavan kauden joukkuetarjottimen, valmennustiimin ja taustatiimien järjestelyt ovat suunnitteilla, kuten myös vakiovuorojen haku seuraavalle harjoituskaudelle. Seuraavallakin kaudella juniorijoukkueissa on tarjolla erilaisia rooleja, kuten *vastuuvallmentaja, apuvallmentaja, joukkueenjohtaja ja rahastonhoitaja*.

Toivommekin jo tässä vaiheessa avointa keskustelua, ideoita ja suunnittelua, niin saadaan ensi kauden järjestelyjä lyötyä lukkoon mahdollisimman ajoissa. Joukkueenjohtajille ja rahastonhoitajille on tulossa iltakahvitilaisuus 12.3.2025, jossa käydään läpi näitä asioita, mutta myös muita tärkeitä asioita. Iltakahvitilaisuudesta lisätietoja myöhemmin.

Tule mukaan Puijo Wolley Junioreiden valmentajaksi kaudelle 2025-2026

Kiinnostaisiko sinua tulla osaksi Puijo Wolley Junioreiden valmennustiimiä? Oletko lentopallotaituri ja haluaisit jakaa osaamistasi eteenpäin juniorijoukkueille? Puijo Wolley Junioreissa sinulla on mahdollisuus päästä kehittymään valmentajana ja viemään eri-ikäisiä junioreita eteenpäin heidän lentopallopolullaan.

Kaudelle 2025-2026 etsitään innokkaita valmentajia, jotka ovat valmiita sitoutumaan joukkueen mukaan niin harjoituksiin, kuin pelireissuillekin! Puijo Wolley Junioreilla on joukkueita kaikissa ikäluokissa, ja joukkueille kootaan valmennustiimit, jolloin saadaan joustavuutta vetovastuuseen. Seurassa on valmennuskoordinaattori/seuravallmentaja, joka toimii joukkueiden valmentajien tutorina, auttaa ohjelmoinnissa ja harjoitusten suunnittelussa ja valmennusten linjauksessa. Harjoitukset ovat keskittyneet Neulamäen koululle.

Lisätietoja valmennustehtävistä: petra.kasper@puijowolley.fi

Mehiläisen tapaturmapäivystys palvelee viikon jokaisena päivänä

Aukioloaikojen puitteissa paikan päälle voi tulla myös ilman ajanvarausta. Aukioloajat mahdollisine poikkeuksineen löytyvät [Mehiläisen kotisivuilta](#). Tapaturmapäivystys palvelee kaikenikäisiä asiakkaita

ilman ajanvarausta ja/tai ajanvarausajalla aina toimipisteen ollessa avoinna.
Tapaturmapäivystyksen asiakkaita ovat sekä aikuis- että lapsipotilaat.

Päivystävät tapaturmalääkärit hoitavat urheiluvammat, työ-, liikenne- ja vapaa-ajan tapaturmat. Yleisimpiä hoitoon hakeutumisen syitä ovat murtumat, nyrjähdykset, venähdykset, kaatumiset, liukastumiset, palovammat ja haavat. Tarvittaessa ohjataan jatkohoitoon.

Tarvittavat laboratorio- ja kuvantamistutkimukset (röntgen- ja ultraäänitutkimukset sekä KKTT) ovat mahdollista suorittaa useimmiten käynnin yhteydessä. Yksikössä on mahdollista ottaa röntgen-, ultraäänitutkimukset, sekä mahdollisuus myös MRI-kuvaukseen (useimmiten myös vkl).

Tukea harrastamiseen

Seuralla on oma rahasto, josta jaamme tukea, jotta harrastuksen kustannukset eivät olisi este lentopalloharrastukselle Kuopiossa. Rahaston tarkoitus on tukea perheitä harrastusmaksuissa niissä tilanteissa, kun taloudelliset tai sosiaaliset haasteet kuormittavat perhettä, ja uhkaavat keskeyttää tai estää lapsen ja nuoren harrastamisen.

Jaettavan tuen määrä on max. 50 €/kk, kuitenkin siten, että tilikauden aikana tukea voidaan maksaa enintään 150 €/hakija. Tukea myönnetään ainoastaan seuran laskuttamiin kausimaksuihin (myös lisäkausimaksut). Jo erääntyneisiin kausimaksuihin ei voi hakea tukea. Tukea ei myönnetä matkakustannuksiin, väline- tai varustehankintoihin.

Vapaamuotoiset hakemukset käsitellään luottamuksellisesti kuukausittain ja päätöksestä ilmoitetaan hakijalle henkilökohtaisesti. Hakemuksen käsittelijöinä toimivaan työryhmään kuuluvat toiminnanjohtaja, seuravalmentaja ja seuran puheenjohtaja. Tuki jaetaan harkinnanvaraisesti ja tapauskohtaisesti siten, että mahdollisimman montaa harrastajaa pystytään tukemaan. Tukea voivat hakea kaikki seuran alle 18-vuotiaat pelaajat. Hakemuksen voi lähettää toimisto(a)puijowolley.fi.

Harrastamisen tukea myöntävät myös muut tahot. Suosittelemme tutustumaan Pohjois-Savon Liikunta ry:n juhlarahastoon, SOS Lapsikylän Unelmista totta-rahastoon ja Hope-yhdistyksen avustuksiin.

Puijo Wolleyn menossa mukana

<https://www.puijowolley.fi/seura/jaseneksi/jasenedut/>



TALOHOULTOPALVELUT VUODESTA 1990



KUOPION SÄHKÖVERKKO OY



HAIR&BEAUTY
LOFT



joupet.com
Kuopion Kortti-Piste