



LOKAKUU 2022

Ajankohtaiset asiat

- La 8.10. klo 10–15 Kuopiossa Scandicilla seuravalmentajien ja -ohjaajien Koulutuspäivän teemana "Uni ja palautuminen – kriittinen palanen kasvavan, kehittyvän ja liikkuvan lapsen ja nuoren elämässä". Kouluttajana Hälsan Lari Karjula. Osallistujille maksuton. Ilmoittaudu <https://www.pohjois-savonliikunta.fi/seurat/olvi-hanke-seuroille/> tai niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi.
- Ke 12.10. klo 18.30–20 Neulamäen koululla seuranne Unen ja palautumisen koko seuraväelle avoin Seurakoulutusilta. Teemoina unen merkitys kasvavalle, kehittyvälle ja liikkuvalla lapselle ja nuorelle, arjen palautuminen optimointi, älylaitteet unen ja palautumisen haastajina. Esite toisena liitteenä, kouluttajana Hälsan Lari Karjula. Ilmoittaudu <https://www.pohjois-savonliikunta.fi/seurat/olvi-hanke-seuroille/seurakoulutukset-ilmoittautuminen/> tai niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi.
- C-A-ikäisten nuorisotuomarikoulutus järjestetään loka-marraskuussa-lisätietoja päivämäärän tarkentuessa!
- Puijo Wolley koulukäynnit alkavat viikolla 41 valmennuskoordinaattori Timon ja seuratyöntekijä Katjan johdolla! Toivottavasti pelaajat ovat innokkaina mukana lentopallon-demotunneilla.

ILOLLA-hanke seuramme kehittymisen tukena – oletko sinä osallistunut koulutuksiin? Tule mukaan Unen ja palautumisen-teemailtaan!

Pohjois-Savon Liikunta ry:n ILOLLA-hankkeen ansiosta olemme vuoden 2022 aikana saaneet oppia ja osaamista seuratoimintaamme. Koulutuksia on ollut ravintoon, motivaatioon ja liikkujatyyppeihin sekä urheilun monipuolistamiseen liittyen. Tuleva seurakoulutus liittyy erittäin tärkeään teemaan, nimittäin uneen ja palautumiseen!

Kaikille urheiluseuroilla ja seurojen toiminnassa mukana oleville henkilöille on hankkeen avoin koulutuspäivä la 8.10. klo 10 alk. hotelli Scandicissa. Koulutus on



maksuton ja siihen kuuluu aamukahvin lisäksi lounas. Ilmoittautumiset <https://www.pohjois-savonliikunta.fi/seurat/olvi-hanke-seuroille/>.

Olemme yksi hankkeen intensiiviryhmän seuroista ja yleisen koulutuksen lisäksi saamme suoraan seurallemme kohdennetun koulutuksen, mikä järjestetään ke 12.10. klo 18.30 alkaen Neulamäen koulun auditoriossa. Ilmoittautuminen onnistuu helposti tästä linkistä <https://www.pohjois-savonliikunta.fi/seurat/olvi-hanke-seuroille/seurakoulutukset-ilmoittautuminen/> . Myös lapset ja nuoret ovat tervetulleita kuulolle.

PUIJO WOLLEY JUNIORIT, SEURAKOULUTUS PERHEILLE KE 12.10. UNI JA PALAUTUMINEN

Kriittinen palanen kasvavan, kehittyvän ja liikkuvan lapsen ja nuoren elämässä. Päivä on osallistujille maksuton.

- ✓ Neulamäen koulu klo 18:30-20
- ✓ Mikä on unen merkitys?
- ✓ Kuinka optimoin arjen palautumisen?
- ✓ Älylaitteet unen ja palautumisen haastajina

KOULUTTAJANA LARI KARJULA
HÄLSÄ, LÄÄKÄRI JA VALMENTAJA

ILMOITTAUDU VIIM. KE 12.10. TÄSTÄ TAI 050 322 3971/NIINA TAI niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi pohjois-savonliikunta.fi

PSL OLVI-SÄÄTILÄ
ILOLLA-hanke

Nuorisotuomarikoulutus järjestetään loppusyksystä Puijo Wolleyssa halutaan kasvattaa pelaajien osaamista myös lajin sääntöjen ja tuomaroinnin saralla. Syksyn 2022 aikana koulutamme junioripelaajiamme tuomaroinnin ja sääntötuntemuksen pariin. Tuomarikoulutuksen käytyään pelaaja osaa oman ja nuoremman ikäluokan pelaamiseen liittyvät säännöt ja tuomarimerkit. Samalla kasvaa myös lajituntemus ja pelin ymmärtäminen alkaa kehittymään. Myös tuomarin roolin tärkeys tulee pelaajille ymmärrettäväksi.

Nuorisotuomarikoulutus järjestetään loka-marraskuun aikana! Koulutukseen osallistuvat kaikki C-A-ikäiset, seura maksaa pelaajien koulutuksen.

Tästä muistutamme vielä - Rekisteröidy Mehiläisen Oma Urheiluun ja kerrytä seuran tukipottia

Mehiläisen OmaUrheilu-palvelun tarkoituksena on tukea Urheilu Mehiläisen kanssa sopimuksen tehneitä urheiluseuroja.



Jokaisen Urheilunettiin kirjautuneen jäsenen tai perheenjäsenen asiakaskäynti Mehiläisessä (esim. käynti lääkärin vastaanotolla, fysioterapeutilla, laboratoriossa tai leikkauksessa) kerryttää ostokertymää, josta Mehiläinen maksaa markkinointibonusta takaisin seuralle. Bonusta kertyy kaikista yksityiskäyntien ostokertymästä, ainoastaan työterveyshuollon ja suunterveyden käynnit eivät kuulu bonuksen piiriin.



Seuran jäsenen tai perheenjäsenen tulee olla rekisteröitynyt Mehiläisen urheilunetti -järjestelmään, jotta terveystalveluiden asiointista (pl. suunterveys ja työelämäpalvelut) kertyy tukipottia seurallemme! Kumppanuussopimuksemme mukaisesti Urheilu Mehiläinen seuraa, minkä verran jäseniämme liittyy mukaan.

Rekisteröidy seuran sivustolle [täällä](#). Lataa sen jälkeen OmaMehiläinen-aplikaatio.

Tilaa seura-asut ja jopa joululahjat Intersportin Seurakaupasta Intersportin Seurakauppa palvelee kotisohvallakin istuvaa, nopeaa ja vaivatonta ostosten tekoa. Seurakaupan kautta voit tilata Puijo Wolleyn asuja, mutta myös laukut ja reput ovat valikoimassa yksittäisille pelaajille ja joukkueille.

<https://seurakauppa.intersport.fi/mallisto/puijo-wolley-juniorit/puijo-wolley-juniorit/>

Elevate hieronta ja hyvinvointi

Muistathan hierontapalveluiden jäsenalennukset Elevate hieronta ja hyvinvointi/Paul Davies. Nyt käytössä myös nettiajanvaraus!

Katso lisää kotisivuilta

<https://www.elevatehieronta.fi/>





Puijo Wolleyn menossa mukana

