ILOLLA-hanke Koulutuspäivä 3
Tervetuloa mukaan!

PSL POHJOIS-SAVON LIIKUNTA

ILOLLA -hanke Inspiroivaa koulutusta ja liikutusta

ILOLLA -hanke Inspiroivaa koulutusta ja liikutusta Iisalmessa

OLVI-SÄÄTIÖ

IISALMI

Hanketta rahoittaa…

OLVI-SÄÄTIÖ

ILOLLA -hanke
Inspiroivaa koulutusta ja liikutusta

ILOLLA-hanke: Pilottivuosi 2021 ja jatkona hankevuodet 2022-2023

ILOLLA -hanke
Inspiroivaa koulutusta ja liikutusta

SEURAKOULUTUS. Koulutuskokonaisuus seuroille lasten ja nuorten liikuttamisen tukitoimissa. Kohderyhminä valmentajat, ohjaajat, lapset ja nuoret, vanhemmat.

2021: Iisalmi
2022: Siilinjärvi-Kuopio
2023: pääalueena Varkaus-Joroinen

ILOLLA -hanke
Inspiroivaa koulutusta ja liikutusta Iisalmessa

HYVINVOINTINEUVONTA. Yli 55-vuotiaiden yksilölliset hyvinvointineuvonnan prosessit ja liikkeen lisääminen lajikokeilujen ja hankkeen Youtube-kanava kautta.

2021: Iisalmi
2022: Iisalmi
2023: Siilinjärvi ja Joroinen

Tavoitteet

- Lisätä valmentajien ja ohjaajien, seuroissa liikkuvien lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiensa osaamista ja ymmärrystä käsitellyissä teemoissa.
- Luoda/uudistaa seurojen ja perheiden arkisia toimintatapoja/-käytäntöjä.
- Tukea ja edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, hyviä arjen valintoja, menestymistä sekä liikunnallisen elämäntavan juurtumista.

Vuoden ajanjaksolla asiantuntijakouluttajien vetäminä, koulutuksissa käsiteltävinä teemoina ovat:

1) Hyvä ravitsemus *tammi-maalis*
2) Liikkujatyypit *maalis-touko*
3) **Monipuolisuus** *elo-loka*
4) **Uni ja palautuminen** *loka-marras, Koulutuspäivä 8.10.*

Kussakin teemassa ensin valmentajien ja ohjaajien Koulutuspäivä ja sen perään intensiiviseuroille saman teeman Seurakoulutusilta.

ILOLLA -hanke
Inspiroivaa koulutusta ja liikutusta

PSL

POHJOIS-SAVON LIIKUNTA

Pohjois-Savon Liikunta ry, PSL

- Yksi Suomen viidestätoista liikunnan aluejärjestöstä, perustettu 7.10.1997
  - Suomen Liikunnan Alueet ry
- Maakunnallinen palvelu-, asiantuntija- ja yhteistyöjärjestö
- 165 jäsentä, joista lähes kaikki urheiluseuroja
  - Jäsenmaksu 50 €/vuosi
  - Jos kiinnostuit jäsenyydestä, pyydä seurakehittäjä-Niina Seurakäynnille tai tutustu jäsenasioihin linkin kautta tästä (lista jäsenistä, jäsenedut, jäsenhakemuslomake)
- PSL:n juhlarahasto vähävaraisten perheiden lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen tukemiseen
- www.pohjois-savonliikunta.fi
- www.pohjois-savonliikunta.fi/koulutuskalenteri/

POHJOIS-SAVON LIIKUNNAN STRATEGIA 2021–2024:

LIIKUNNASTA JA URHEILUSTA ELINVOIMAA POHJOIS-SAVOON

- *Pohjoissavolaisten hyvinvoinnin edistäminen*
- *Liikunnan ja urheilun arvostuksen kasvattaminen*
- *Yhteistyön edistäminen*

SEURAT

Koulutukset ja seurakäynnit
Yhteistyön edistäminen
Seuratuki ja muut rahoituskanavat
Tähtiseura-auditoinnit

LAPSET JA NUORET

Valtakunnalliset liikuntaohjelmat
Koulutukset
Leirit ja liikuntatapahtumat
Liikunta koulupäivän yhteydessä

AIKUISET

Arkiliikunta
Liikuntatapahtumat
Koulutukset
Työyhteisöt

KUNNAT

Liikuntaneuvonta
Seurafoorumit
Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen
Vuoden liikuttajat

FITNESS DECATHLON

POHJOIS-SAVON LIIKUNTA RY, ILOLLA:

KOULUTUSPÄIVÄ 3 POHJOISSAVOLAISILLE SEURAVALMENTAJILLE JA -OHJAAJILLE

FITNESS DECATHLON

MONIPUOLISUUS LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNASSA JA URHEILUSSA

Kylpylähotelli Kunnonpaikka la 20.8.2022 klo 10-15:30. Maksuton.

1

TIETOISKU KLO 10-11

Perusteita monipuoliselle harjoittelulle kasvun ja suorituskyvyn kannalta.

Klo 9:30-10 Kahvi, tee, hedelmätarjoilu

2

DEMO: HARJOITTEET JA MONIPUOLISUUSKARTOITUS KLO 11-13

Miten sisällyttää monipuolisuusharjoitteita harjoitteluun? Mallit verryttelyihin. Monipuolisuusanalyysin liikuntatehtävät käytännössä.

Klo 13-14 Ruokailu

3

TYÖKALU TUTUKSI KLO 14-15:30

Miten voin käyttää ja hyödyntää Monipuolisuus-analyysiä ja sen liikuntatehtäviä seuravalmennuksessa?

Kouluttajat

Mikko Perttinä (LitM)
Pasi Pitkänen (LitM)

Lisätiedot ja ilmoittaudu:
niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi
tai 050 322 3971

ILOLLA -hanke Inspiroivaa koulutusta ja liikutusta

PSL POHJOIS-SAVON LIIKUNTA

OLVI-SÄÄTIÖ

ILOLLA -hanke

Inspiroivaa koulutusta ja liikutusta

Millaisella joukolla toteutamme tämän yhteisen päivän?

- Seuroittain
- Kuka olet?
- Kerro lyhyesti valmennus-/ohjaustaustastasi
- Odotuksia päivälle

ILOLLA -hanke
Inspiroivaa koulutusta ja liikutusta

Nyt startataan!

PSL POHJOIS-SAVON LIIKUNTA

ILOLLA -hanke Inspiroivaa koulutusta ja liikutusta

ILOLLA -hanke Inspiroivaa koulutusta ja liikutusta Iisalmessa

OLVI-SÄÄTIÖ

IISALMI

Palaute ja Koulutuspäivä 4

- Kiitos, jos täytät folderistasi löytyvän palautelomakkeen
- Millainen fiilis jäi päivästä?
- Vuoden 2022 intensiiviseurat saavat myös monipuolisuus –teeman seurakohtaisen koulutusillan

- *Lämmin kiitos osallistumisesta ja tervetuloa mukaan ILOLLA-menoon lauantaina 8.10.!*

ILOLLA -hanke
Inspiroivaa koulutusta ja liikutusta

VALMENTAJIEN KOULUTUSPÄIVÄ LA 8.10.

UNI JA PALAUTUMINEN

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

- Scandic Kuopio klo 10-15
- Miten varmistan palautumisen?
- Mitä tulee tietää?
- Syke ja sykevälivaihtelu mittareina

KOULUTTAJANA LARI KARJULA
HÄLSÄ, LÄÄKÄRI JA VALMENTAJA

ILMOITTAUDU VIIM. TO 29.9.
TÄSTÄ TAI 050 322 3971/NIINA TAI
niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi

pohjois-savonliikunta.fi

Kiitos osallistumisesta!

niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi / 050 322 3971

PSL POHJOIS-SAVON LIIKUNTA

ILOLLA -hanke Inspiroivaa koulutusta ja liikutusta

ILOLLA -hanke Inspiroivaa koulutusta ja liikutusta Iisalmessa

OLVI-SÄÄTIÖ

IISALMI