



MAALISKUU 2022

Ajankohtaiset asiat

- Intersportin seurakaupasta tuotteiden tilaaminen on helppoa:
<https://seurakauppa.intersport.fi/mallisto/puijo-wolley-juniorit/puijo-wolley-juniorit/>
- Power Cupin ilmoittautuminen päättyy pian! Nyt on aika aktivoitua ja ilmoittaa joukkue kesän parhaimpaan tapahtumaan Kauhavalle. <https://www.powercup.fi/>

OP kesäduuni, nuori hae työpaikkaa
14.3.-17.4.

Olet 15–17-vuotias, haluat tehdä töitä
kesälomalla, olet omatoiminen ja

oppimishaluinen, urheiluseuratoiminta on mielestäsi kivaa ja kiinnostavaa, lentopallotaidoistakaan
ei ole haittaa. Paikka voisi olla siis juuri sinulle. Lisätietoja ja hakuohjeet kotisivujen uutisosiosta.



OP Pohjois-Savo

ILOLLA-hankkeen maksuttomat koulutukset
jatkuvat!

Seuraavaan maksuttomaan, 9.4. järjestettävään
koulutukseen, voi ilmoittautua tästä linkistä. Koulutuksen
aiheena on erilaiset liikkujatyytit ja psyykkistä hyvinvointia
tukeva toimintakulttuuri urheiluseurassa.

<https://www.pohjois-savonliikunta.fi/seurat/olvi-hanke-seuroille/>



Urheiluvan lapsen ja nuoren ravitsemus-koulutusmateriaalin ladattavissa kotisivuilta – sitä saa
vapaasti hyödyntää kotona tai harjoituksissa. Materiaalissa mm. vinkkejä aamu- ja välipalojen
monipuoliseen koostamiseen sekä urheilijan arkisen ruokailurytmin luomiseen. Syö riittävästi ja
jaksaa paremmin!

<https://www.puijowolley.fi/seura/valmentajaksi/koulutukset/ilolla-hankkeen-materiaalit/>

Itä-Suomi Cup 7.5. Kuopiossa

Itä-Suomi Cup kokoaa Kuopioon Pohjois-Savon, Etelä-Savon, Pohjois-Karjalan ja Keski-Suomen E-C-
ikäisten maakuntajoukkueet. Jokainen alue saa tuoda turnaukseen kaksi joukkuetta per ikäkausi
(tytöt ja pojat), joten paikalle tulee parhaassa tapauksessa lähes 400 lentopallojunioria
valmentajineen. <https://www.ita-suomenlentopallo.fi/ita-suomi-cup/>

Turnauksen toteuttaminen on koko seuran ponnistus ja talkootehtäviin voi ilmoittautua
joukkueenjohtajille, <https://www.puijowolley.fi/vapaaehtoiseksi/> tai ottamalla yhteyttä
toimisto(a)puijowolley.fi.



Puijo Wolleyn menossa mukana



LIIKKUVA
KUOPIO



Paul Davies
Hieroja
Hieronta - Umeluhieronta - Trigger Point



joupet.com
Kuopion Kortti-Piste

