



Helmiä 2022 Ajankohtaiset asiat

- Osallistu ja vaikuta Suomen Lentopalloliiton strategiatyöhön vastaamalla kyselyyn linkin kautta: www.fountainpark.fi/lentopallo
- Tunnusta väriä ja tee Puijo Wolley näkyväksi! Seuratuotteiden tilaaminen on helppoa Intersportin seurakaupan kautta <https://seurakauppa.intersport.fi/mallisto/puijo-wolley-juniorit/puijo-wolley-juniorit/> Seurakaupan mallistosta vaatetta ja laukkuja myös vapaa-aikaan.

Jäsen; oletko hyödyntänyt etusi?

- Hieroja Paul Davies
Olipa kohdallasi kyse vaivojen hoitamisesta tai ennaltaehkäisemisestä, urheilusuoritusten parantamisesta tai kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista – ota rohkeasti yhteyttä Pauliin! Hän on työskennellyt huippu-urheilijoiden kanssa, mutta myös arjen ja päätetyöskentelyn jumittamat lihakset saavat Paulin hieronnassa helpotusta. Kerro varausta tehdessäsi, haluatko -10 % palvelun hinnasta vai lahjoitatko kyseisen summan seuran juniorityöhön! Yhteydenotot: pdavies.hieronta@gmail.com tai 050 3382747, Kauppakatu 5
- Lounasravintola Hyvä Huomen
10+1 lounasta hintaan 98 €. Lippuvihkon voit ostaa mistä tahansa Hyvä Huomen-ravintolasta seuramme jäsenkorttia näyttämällä. Kysy myös catering-tarjoukset perheen tai työpaikan juhliin.
- Intersport Kuopio
-10 % lähes koko valikoimasta ja lisäksi Mizuno-lentopallotuotteet -25 %.

Ilolla-hanke. Maksuttomia koulutuksia urheilevan lapsen ja nuoren valmentajille ja vanhemmille



Olemme ladanneet Urheilevan lapsen ja nuoren ravitsemus-koulutusmateriaalin kotisivuillemme ja se on sieltä vapaasti hyödynnettävissä. 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/>

Seuraavaan maksuttomaan, 9.4. järjestettävään koulutukseen voi ilmoittautua tästä linkistä. Koulutuksen aiheena on erilaiset liikkujatyypit ja psyykkistä hyvinvointia tukeva toimintakulttuuri urheiluseurassa. <https://www.pohjois-savonliikunta.fi/seurat/olvi-hanke-seuroille/>



Puijo Wolley on myös yksi kuudesta intensiivikoulutukseen osallistuvasta seurasta. Intensiivikoulutukset kohdennetaan valmentajien kanssa yhdessä valituille joukkueille.

Power Cup ilmoittautuminen

Joukkueet oletteko valmiina?

[Power Cup](#) saapuu Kauhavalle **9.-12.6.2022**. Power Cupissa tapahtuu jotain ainutlaatuista, kun osallistujat pääsevät nauttimaan hyvien otteluiden lisäksi myös Powerparkin huvipuistosta. Ilmoittautuminen on nyt avattu kaikkiin sarjoihin. Ensimmäisen jakson ilmoittautuminen päättyy 22.2.2022



Puijo Wolleyn menossa mukana

