



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY

Ideoita yhdistyksen liikuntaan

SoveLin Liikkeelle-koulutukset tukevat paikallisyhdistyksiä liikuntatoiminnan järjestämisessä ja kehittämisessä. Koulutukset kestävät 1–2 päivää.

Koulutukset on tarkoitettu paikallisyhdistysten liikuntavastaaville, yhdistyksen liikuntatoimintaa käynnistäville tai liikunnan kehittämisestä kiinnostuneille ihmisille.

SoveLin koulutukset

Liikkeelle-peruskoulutus, 14 h

Hae peruskoulutuksesta eväitä yhdistyksesi liikuntatoiminnan aloittamiseen ja suunnitelmalliseen toteuttamiseen! Samalla sinulla on mahdollisuus tavata toisia liikuntavastaavia ja jakaa kokemuksia heidän kanssaan.

Sisältö Tutustumme soveltavan liikunnan paikallisiin lähtökohtiin ja tavoitteisiin sekä keskustelemme liikunnan järjestämisestä. Pohdimme yhdessä liikuntavastaavan rooleja ja tehtäviä sekä jäsenten motivoimista mukaan liikkumaan.

Ryhmätöinä suunnittelemme tapahtuman, koulutuksen, liikuntakurssin tai lajikokeilun. Luonnostelemme yhdistyksen liikuntasuunnitelmaa tai -kertomusta.

Perehdymme myös erilaisiin sovellettuihin liikuntamuotoihin, kuten koulu- tai snag-golfiin, pehmolentopalloon tai curlingiin.



*Tietoa, taitoa ja
tunnetta – yhdessä
oppien ja liikuntaa
kehittäen!*

Taitto: Heidi Hölismäki • Kuvat: Mikko Vähänitti ja Bjarke Ström/Easerfoto.dk • Elokuu 2011



Liikkeelle yhdessä -jatkokoulutus, 14 h

Ammenna jatkokoulutuksesta tukea yhdistyksesi liikuntatoiminnan kehittämiseen, monipuolistamiseen ja yhteistyöhön!

Sisältö Mietimme paikallistason liikunnan järjestämisen mahdollisuuksia sekä yhteistyömuotoja muiden yhdistysten, liikuntaseurojen ja kunnan kanssa. Pohdimme yhdessä liikunnan vaikuttamiseen liittyviä teemoja ja keinoja sekä tiedottamista. Käsitlemme myös yhdistyksen liikuntatoiminnan arjen haasteita. Koulutus sisältää yhdistyksen liikuntatoimintaa kehittävän ennako- tai välitehtävän.

Liikkeelle-virikepäivä, 3–7 h

Nouda virikepäivästä ideoita yhdistyksesi liikuntatoiminnan monipuolistamiseen. Tule rohkeasti oppimaan ja ideoimaan yhdessä uutta tai tekemään vanhaa uudella tavalla!

Sisältö Tutustumme sovellettuihin liikuntamuotoihin, kuten tasapainoharjoitteluun, tanssi- tai pelisovelluksiin ja soveltavan liikunnan uutuuksiin. Päivän aikana keskustelemme ja kuulemme erilaisista tavoista toteuttaa yhdistyksen liikuntatoimintaa.

Liikkeelle-kehittämisspäivä, 7 h

Hae kehittämispäivästä pontta yhdistyksesi liikuntatoiminnan kehittämiseen. Löydät toiminnasta uusia puolia ja voit oppia ajattelemaan liikunnasta uudella tavalla!

Sisältö Perehdymme paikallisyhdistyksen liikuntatoiminnan kehittämistä tukevaan ITE-menetelmään. Sen avulla mietimme, missä olemme onnistuneet ja mitä voisimme kehittää tulevaisuudessa.

Tilauškoulutus

SoveLi tarjoaa myös tilauškoulutuksia. Kysy tarpeidesi pohjalta räätälöityjä koulutuksia kunnallesi tai organisaatiollesi.

SoveLi toteuttaa koulutuksia yhteistyössä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n kanssa.

SoveLin Liikkeelle-koulutukset hyväksytään osaksi Suomen Kuntoliikuntaliiton ja SLU-alueiden Liikuttaja-ohjaajakoulutuskokonaisuutta.



Lisätiedot

SoveLin suunnittelija,
puh. 040 551 4468,
koulutus@soveli.fi
www.soveLi.fi/koulutus

Soveltava Liikunta SoveLi ry

- on valtakunnallinen liikuntajärjestö, joka edistää pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten liikuntaa ja aktiivista elämäntapaa
- toimii 16 jäsenjärjestönsä yhteistyö-, asiantuntija- ja palvelujärjestönä
- kouluttaa, viestii ja vaikuttaa yhteisissä liikunnan asioissa
- kehittää vuosina 2011–2013 Kove-hankkeessaan valtakunnallista kouluttajaverkostoa soveltavan liikunnan tueksi.

SoveLin jäsenjärjestöt

Aivoliitto ry
Allergia- ja Astmaliitto ry
Epilepsialiitto ry
Hengityслиitto Heli ry
Lihastautiliitto ry
Mielenterveyden keskusliitto ry
Psoriasisliitto–Psoriasisförbundet ry
Suomen CP-liitto ry
Suomen Diabetesliitto ry
Suomen MS-liitto ry
Suomen Mielenterveysseura ry
Suomen Nivelyhdistys ry
Suomen Parkinson-liitto ry
Suomen Reumaliitto ry
Suomen Selkäliitto ry
Suomen Sydänliitto ry

SoveLin jäsenjärjestöihin ja niiden yhdistyksiin kuuluu 347 300 suomalaista. Järjestöillä on 1 126 paikallisyhdistystä. Niiden 750 liikuntavastaavaa, 380 vertaisohjaajaa ja 450 ammattiohjaajaa organisoivat ja toteuttavat paikallista liikuntaa.