



Liikkeelle-peruskoulutus liikuntavastaaville Porvoossa 25.-26.2.12

Tervetuloa Soveltava Liikunta SoveLin Liikkeelle -peruskoulutukseen!

Koulutuksen tavoitteena on tukea paikallisyhdistyksen liikuntatoiminnan toteuttamista ja suunnitelmallisuutta. Tutustumme sovelletun liikunnan paikallisiin lähtökohtiin ja tavoitteisiin sekä keskustelemme liikunnan järjestämisen mahdollisuuksista Porvoossa.

Päivien aikana pohdimme yhdessä liikuntavastaavan rooleja ja tehtäviä sekä sitä, miten liikuntavastaavat voivat motivoida jäseniä mukaan liikkumaan. Ryhmätyönä suunnitellaan tapahtuma, koulutus, liikuntakurssi tai lajikokeilu. Samalla luonnostellaan, miten ne saadaan osaksi yhdistyksen toimintasuunnitelmaa, talousarviota ja markkinointia. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n liikuntaosiossa perehdytään liikunnan sovelluksiin käytännössä.

Koulutus on oiva verkostoitumispaikka yhdistysten liikuntavastaaville ja paikallistason liikunnan toimijoille!

Aika:	Lauantai-sunnuntai 25.-26.2.2012 klo 9.00 – 16.00
Paikka:	Porvoon urheiluhalli, Linnankoskenkatu 5, Porvoo
Sisältö:	Liikkeelle-peruskoulutus (14 t)
Kohderyhmä:	Kansanterveys-, vammais- ja eläkeläisjärjestöjen paikallisyhdistysten liikuntatoiminnasta vastaavat ja liikunnasta kiinnostuneet. 1-2 hlöä/yhdistys Porvoon kaupungin liikuntapalvelu tarjoaa koulutuksen alueensa yhdistyksille. Ainoastaan ruokailu on omakustanteinen.
Ruokailu:	Hinta 8,00 euroa/henkilö. Ilmoita erityisruokavalio koulutukseen ilmoittautumisen yhteydessä.
Sovellettavat liikuntalajit	Säpinää sisällä –ohjelma/ VAU
Ilmoittautumiset	10.2.2012 mennessä sähköpostitse porvooninvakeskus@gmail.com tai puhelimitse 044-777 0283

Liikkeelle-koulutuksen toteuttavat yhteistyössä:





LIIKKEELLE- PERUSKOULUTUKSEN OHJELMA PORVOOSSA 25.-26.2.2012

1. Koulutuspäivä

- klo 9.00 Koulutuksen avaus ja esittäytyminen
- klo 9.15 Ryhmätyö tai keskustelua
- 1) Mitä liikuntatoimintaa on yhdistyksessäsi?
 - 2) Minkälainen merkitys liikunnalla on elämässäsi? Minkälaisia tunteita liikunta sinussa herättää?
- klo 10.15 Liikunnan merkitykset ja tunteet - omien hyvien liikuntakokemusten kautta
Liikunnan käsitteet ja nimikkeet, liikuntapiirakat
Yhdistyksen liikuntatoiminnan perustehtävä ja toimintaa ohjaavat arvot
- klo 11.00 Käytännön demo: Tasapainoharjoittelu nostaa päätään yhdistysliikunnassa. Miksi tasapainoharjoittelu kannattaa?
- teoriaa ja kannustusta harjoitteluun
 - käytännössä; demo perusliikkeistä
- klo 12.15 **Lounastauko** (8,00 euroa/henkilö, omakustanteinen)
- klo 13.15 Liikuntavastaavan roolit ja tehtävät
Ryhmätyö: Minkälaiset roolit ja tehtävät liikuntavastaavalla on omassa yhdistyksessämme?
- klo 14.00 *Virkistystauko*
- klo 14.15 Miten motivoidaan jäseniä / ihmisiä liikuntaan? Ideoiden ja kokemusten jakaminen
- klo 15.00 Liikuntatoiminnan suunnittelu ja organisointi tarpeiden pohjalta.
Ryhmätyö: Suunnitelmat yhteisestä liikuntatapahtumasta tai lajikokeilusta, liikuntatoiminnan suunnitelma ja talousarvio
- klo 16.00 1. koulutuspäivän päätös

2. Koulutuspäivä

- klo 9.00 Päivän käynnistys ja tunteet edelliseltä päivältä, iltapäivän ryhmätöiden purku
- klo 10.00 Seuratuki ja Kunnossa kaiken ikää ohjelman tarjoamat mahdollisuudet paikallisyhdistyksille
- klo 10.30 Yhteistyö kunnan kanssa: Christian Bremer, Porvoon kaupunki/
liikuntapalvelut/erityisliikunta
- avustukset - ja tuet, tilat
 - ajankohtaiset asiat
- klo 11.00 **Lounastauko** (8,00 euroa/henkilö, omakustanteinen)
- klo 12.00 Liikuntamuotoihin tutustuminen: Säpinää sisällä, sisäpelit ja näiden sovellutuksia, Suomen vammaisurheilu- ja liikunta VAU ry
- klo 15.00 Miten tästä eteenpäin
Palautekeskustelu
Koulutuksen päätös