



Liikkeelle-peruskoulutus liikuntavastaaville Tampereella 21.-22.1.12

Tervetuloa SoveLin Liikkeelle-peruskoulutukseen!

Koulutuksen tavoitteena on antaa tukea ja ideoita paikallisyhdistysten liikuntatoimintaan. Tutustumme sovelletun liikunnan paikallisiin lähtökohtiin ja tavoitteisiin sekä keskustelemme liikunnan järjestämisen mahdollisuuksista Tampereella.

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. VAU ry:n liikuntaosiossa perehdytään liikunnan pelisovelluksiin käytännössä.

Koulutus on oiva verkostoitumispaikka yhdistysten liikuntavastaaville ja paikallistason liikunnan toimijoille!

- Aika:** Lauantai-sunnuntai 21.–22.1.2012 klo 9.00 – 16.00
- Paikka:** Ratina – Tampereen Stadion, Ratinan rantatie 1, 33100 Tampere
- Sisältö:** Liikkeelle-peruskoulutus
- Kohderyhmä:** Kansanterveys-, vammais- ja eläkeläisjärjestöjen paikallisyhdistysten liikuntatoiminnasta vastaavat
- Osallistumismaksu** 60 euroa/henkilö
- Ruokailu:** Ruokailu on omakustanteinen. Ilmoita erityisruokavalio koulutukseen ilmoittautumisen yhteydessä. Hinta 10 euroa/henkilö.
Iltapäiväkahvit sisältyvät koulutuksen hintaan.
- Sovellettavat liikuntalajit** Säpinää sisällä -ohjelma
- Ilmoittautumiset** sähköpostitse koulutus@soveli.fi tai puhelimitse 050 430 82 51

Liikkeelle-koulutuksen toteuttavat yhteistyössä:



Tampereen kaupunki



LIIKKEELLE- PERUSKOULUTUKSEN OHJELMA 21.-22.1.2012 TAMPERE

1. Koulutuspäivä

klo 9.00 Koulutuksen avaus ja esittäytyminen

klo 9.15 Ryhmätyö ja keskustelua :

1) Mitä liikuntatoimintaa yhdistyksessäsi on?

2) Minkälainen merkitys liikunnalla on elämässäsi? Minkälaisia tunteita liikunta sinussa herättää?

klo 10.15 Liikunnan käsitteet ja nimikkeet, liikuntapiirakat

Yhdistyksen liikuntatoiminnan perustehtävä ja toimintaa ohjaavat arvot

klo 11.00 Käytännön demo: tasapainoharjoittelu nostaa päätään yhdistysliikunnassa. Miksi harjoittelu kannattaa?

- teoriaa ja kannustusta harjoitteluun, lisäkoulutukseen

- käytännössä; demo perusliikkeistä

klo 12.15 Lounastauko (10 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 motivoida jäseniä / ihmisiä liikuntaan? Ideoiden ja kokemusten jakaminen

klo 15.00 Liikuntatoiminnan suunnittelu ja organisointi tarpeiden pohjalta

Ryhmätyö: Suunnitelmat esim. yhteisestä liikuntatapahtumasta ja 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 Toiminnan tilastoinnin merkitykset

Seuratuen ja Kunnossa kaiken ikää ohjelman tarjoamat mahdollisuudet paikallisyhdistyksille

klo 10.30 Yhteistyö kunnan kanssa: Anne Lahtinen, Tampereen Liikuntapalvelut

- avustukset - ja tuet

- tilat

- koulutus ja tiedotus

- muu

klo 11.00 Lounastauko

klo 12.00 Liikuntamuotoihin tutustuminen: Säpinää sisällä, sisäpelit ja näiden sovelluksia

Suomen vammaisurheilu- ja liikunta VAU ry

klo 15.00 Virkistystauko

klo 15.15 Miten tästä eteenpäin

Palauttekeskustelu

Koulutuksen päätös

Liikkeelle-koulutuksen toteuttavat yhteistyössä: