



Liikkeelle-peruskoulutus yhdistysten, järjestöjen, urheiluseurojen ja kuntien liikunnasta kiinnostuneille!

Tervetuloa Soveltava Liikunta SoveLin Liikkeelle-peruskoulutukseen!

Koulutuksen tavoitteena on tukea paikallisyhdistyksen liikuntatoiminnan aloittamista ja kehittämistä. Tutustumme sovelletun liikunnan paikallisiin lähtökohtiin ja tavoitteisiin sekä keskustelemme liikunnan järjestämisen mahdollisuuksista. Päivien aikana pohdimme yhdessä liikuntavastaavan rooleja ja tehtäviä sekä sitä, miten voi motivoida jäseniä mukaan liikkumaan.

Ryhmätyönä suunnitellaan tapahtuma, koulutus, liikuntakurssi ja lajikokeilu. Samalla luonnostellaan, miten ne saadaan osaksi yhdistyksen toimintasuunnitelmaa, talousarviota ja markkinointia.

Koulutuksessa sinulla on mahdollisuus tavata toisia liikuntavastaavia ja jakaa kokemuksia heidän kanssaan. Koulutus onkin oiva verkostoitumispaikka liikuntavastaaville ja paikallistason liikunnan toimijoille!

Koulutus toteutetaan yhteistyössä Soveltava liikunta SoveLi ry:n kanssa. SoveLi ry on valtakunnallinen liikuntajärjestö, joka edistää pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten liikuntaa jäsenjärjestöjensä kanssa. Koulutus hyväksytään osaksi Suomen Kuntoliikuntaliiton ja SLU-alueiden Liikuttaja-koulutuskokonaisuutta.

Aika	Perjantai-lauantai 16.-17.3.2012 Koulutus on perjantaina klo 12:00-18:15 ja lauantaina klo 9:00-16:15
Paikka Laajuus	Etelä-Pohjanmaan Opisto, Opistontie 111, 60800 ILMAJOKI 15 oppituntia
Kohderyhmä	Yhdistysten, järjestöjen, urheiluseurojen ja kuntien liikunnasta vastaavat henkilöt, liikunnanohjaajat, vertaisohjaajat, vertaisohjaajiksi aikovat ja muut soveltavasta liikunnasta kiinnostuneet. Myös ammattilaiset ovat tervetulleita mukaan, sillä koulutuksen yhtenä tavoitteena on lisätä yhteistyötä liikunnan toimijoiden kesken.
Osallistumismaksu	Ilman majoitusta 105 €, majoituksella 131 €. Hinnat sisältävät opetuksen, ruokailut ja kurssimateriaalin
Sovellettavat liikuntalajit	Sovellettuja sisäpelejä (boccia, kävelysähly, sisäcurling) istumatansseja sekä ideoita tasapaino- ja voimaharjoitteluun sekä kävelykerhon toteuttamiseen. Ohjelmaa voidaan soveltaa koulutukseen osallistujien toiveiden mukaan. (Kerro toiveista ilmoittautuessasi.)
Ilmoittautumiset	2.3.2012 mennessä internetissä osoitteessa www.epopisto.fi/kurssit tai puhelimitse (06) 4256 171

Liikkeelle-koulutuksen toteuttavat yhteistyössä:





LIIKKEELLE-PERUSKOULUTUS 16.-17.3.2012 ETELÄ-POHJANMAAN OPISTOSSA, ILMAJOELLA

1. Koulutuspäivä

- klo 12.00 Koulutuksen avaus ja esittäytyminen
- klo 12.15 Keskustelua: 1)Minkälainen merkitys liikunnalla on elämässäsi? Minkälaisia tunteita liikunta sinussa herättää? 2)Mitä liikuntatoimintaa osallistujien läheisyydellä on?
- klo 13.00 Liikunnan käsitteet ja nimikkeet, liikuntapiirakat
Yhdistyksen liikuntatoiminnan perustehtävä ja toimintaa ohjaavat arvot
- klo 14.00 **Kahvi**
- klo 14.30 Liikuntatoimijoiden roolit ja tehtävät
Minkälaiset roolit ja tehtävät liikuntatoimijoilla on omassa yhteisössämme?
- klo 15.15 Miten motivoidaan jäseniä / ihmisiä liikuntaan? Ideoiden ja kokemusten jakaminen
- klo 15.45 **Päivällinen**
- klo 16.15 Liikuntatoiminnan suunnittelu ja organisointi tarpeiden pohjalta. Ryhmätöiden käynnistäminen:
Suunnitelmat esim. yhteisestä liikuntatapahtumasta tai lajikoikeudesta, liikuntatoiminnan suunnitelma ja talousarvio
- klo 17:15 Liikuntademo; tasapainoharjoittelu **tai** kuntosaliharjoittelu. Molempien suosio yhdistysliikunnassa kasvaa. Miksi harjoittelu kannattaa?
- käytännössä; demot perusliikkeistä
 - kannustusta harjoitteluun, lisäkoulutukseen
- klo 18:15 1. koulutuspäivän päätös

2. Koulutuspäivä

- klo 8.00-9.00 Aamupala majoittuville
- klo 9.00 Päivän käynnistys ja tunteet edelliseltä päivältä, iltapäivän ryhmätöiden purku
- klo 10.15 Seuratuki ja Kunnossa kaiken ikää ohjelman tarjoamat mahdollisuudet
- klo 10.45 Yhteistyö kunnan kanssa: kaupunki/ liikuntapalvelut/erityisliikunta
esim. avustukset ja tuet, tilat, koulutus ja tiedotus, muut ajankohtaiset asiat
- klo 11.15 **Lounas**
- klo 12.00 Liikuntaosuus: **huom!** osallistujien toiveet esim. istumatansseja, sisäpelejä (boccia, sisäcurling ja kävelysähly)
- klo 13.30 **kahvi**
- klo 14.00 Liikuntaosuus jatkuu...
esim. ideoita kävelykerhon toteuttamiseen; kävelytekniikoiden ja sauvakävelyn ohjausta
- klo 15.30 Miten tästä eteenpäin
Palauttekeskustelu
- klo 16:15 Koulutuksen päätös

Liikkeelle-koulutuksen toteuttavat yhteistyössä:

