MISSIO

Edistämme liikuntakulttuuria ja luomme hyvinvointia liikunnan keinoin

Visio&Slogan

Liikunta elämäntavaksi!

Arvot

LiikUn toiminta pohjautuu yhdessä tekemiseen, tasa-arvoon, iloon ja innostamiseen sekä toimimiseen edelläkävijänä

Painopisteet

Päivittäisen liikkeen lisääminen
Elinvoimaisen seuratoiminnan tukeminen
Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

Toimintatapana

vaikuttaminen, kehittäminen ja uudistaminen verkostoja ja kumppanuuksia vahvistamalla

www.liiku.fi

SYDÄMEN ASIANA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN LIIKUNNAN AVULLA

LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT

Vaikuttaa, verkottaa, lisää osaamista ja päivittäistä liikettä.

Edistämme Liikkuvat-ohjelmien paikallista toteuttamista.

S E U R A T O I M I N T A

VARHAIS-KASVATUS	ALA-KOULUT	YLÄ-KOULUT	LUKIOT 2. ASTE	KORKEA-KOULUT TYÖIKÄISET	IKÄ-IHMISET
LIIKKUVA VARHAISKASVATUS	LIIKKUVA KOULU skolan i rörelse	Liikkuva opiskelu	LIIKKUVA AIKUINEN	LIIKKUVA PERHE	IKILIIKKUJA

Liikunnan aluejärjestöt

1. Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, IMATRA, eklu.fi
2. Etelä-Savon Liikunta ry, MIKKELI, esliikunta.fi
3. Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, HELSINKI, eslu.fi
4. Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, TAMPERE, hlu.fi
5. Kainuun Liikunta ry, KAJAANI, kainuunliikunta.fi
6. Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, KOKKOLA, kepli.fi
7. Keski-Suomen Liikunta ry, JYVÄSKYLÄ, kesli.fi
8. Kymenlaakson Liikunta ry, KOUVOLA, kymli.fi
9. Lapin Liikunta ry, ROVANIEMI, lapinliikunta.com
10. Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, TURKU, PORI, liiku.fi
11. Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, SEINÄJOKI plu.fi
12. Pohjois-Karjalan Liikunta ry, JOENSUU, pokali.fi
13. Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, OULU, popli.fi
14. Pohjois-Savon Liikunta ry, KUOPIO, pohjois-savonliikunta.fi
15. Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, LAHTI, phlu.fi

ALUEJÄRJESTÖT LUKUINA 2021

1 598
koulutustilaisuutta, joihin osallistui
34 100 henkilöä.

5 225
sparraustilaisuutta*, joihin osallistui
14 934 henkilöä.

*) eli neuvontaa liittyen esim. Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen, yhdistyslakiin tai talousasioiden hoitamiseen.

Liikunnan aluejärjestöt järjestivät vuonna 2021 yhteensä

Liikunnan aluejärjestöillä on
2 613
jäsenyhteisöä.

Liikevaihto
13,9 milj.€
(tuloista 28,1 % OKM:n toiminta-avustusta)

11 443 tilaisuutta
(sis. tapahtumat, koulutukset, sparraukset ym.), joihin osallistui yht. **186 956** henkilöä.

POIMINTOJA ALUEJÄRJESTÖJEN TOIMINNASTA

Lasten ja nuorten liikunta

- 65 eri verkostoa teemoissa: varhaiskasvatus, koulu ja harrastaminen sekä opiskelu.
- Verkostoissa kohdattu 2 969 ihmistä, koulutettu vertais-ohjaajia yhteensä 160.

Seuratoiminta

- Tähtiseuroista 488 on jäseninä Liikunnan aluejärjestöissä.

Aikuisten terveysliikunta

- 54 eri liikuntaneuvonta- ja työelämäverkostoa.
- Yli 140 työyhteisöä mukana kehitystyössä eri puolilla Suomea.

Rajattomasti liikuntaa - kumppanuusverkosto

- Kumppanuusverkoston tavoitteena on vahvistaa liikunnan asemaa kunta-, seutu- ja aluetasolla, syventää kuntien liikuntatoimien ja muiden toimijoiden esim. urheiluseurojen välistä yhteistyötä sekä tuottaa toimintamalleja väestön hyvinvoinnin edistämiseksi liikunnan keinoin.

- Yksi tärkeä osa yhteistyötä on kumppanuusverkoston mahdollistamat Rajattomasti liikuntaa seurakoulutukset urheiluseuroissa toimiville henkilöille. LiikUn toteuttamat laadukkaat ohjaaja-, valmentaja- ja seuratoimijan koulutukset ovat yhteistyökuntien seurojen ja yhdistysten henkilöille maksuttomia.

Rajattomasti liikuntaa seurakoulutukset Satakunnassa

- Tarjolla on laadukasta maksutonta koulutusta yhteistyökuntien liikuntaa järjestävien seurojen ja yhdistysten henkilöille.

- Koulutukset tarjoaa: Euran, Eurajoen, Jämijärven, Karvian, Merikarvian, Nakkilan, Pomarkun ja Säkylän kunnat sekä Huittisten, Kankaanpään, Kokemäen, Porin ja Rauman kaupungit yhdessä LiikUn kanssa.

Seuratoimijoiden osaamisen lisäämisellä koulutuksissa - seurojenkin laatu paranee!

Rajattomasti liikuntaa seurakoulutukset Satakunnassa

Ilmoittaudu viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä. Koulutuspaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Kokonaisosallistujamäärät ovat määritelty erikseen koulutuskohtaisesti. Koulutukseen ilmoittautuneille lähetetään s-postitse lisätietoa viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen.

Keväällä 2022 olleet koulutukset

- Urheiluseuran hallinto (3h)
- Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa (3h)
- Harjoittelun suunnittelu ja arviointi (3h)
- VoimanPolku (3h)
- Urheiluseuran rekrytointikoulutus (3h)

Liikunta elämäntavaksi!

Rajattomasti liikuntaa seurakoulutukset syksyllä 2022 Satakunnassa

Joukkueenjohtajakoulutus (3h)
Keskiviikko 21.9.2022, Eurajoki
klo 17.30-20.30 (tilavaraus 17.00-20.45)
tila: luentotila
kouluttaja: Kari Ekman

Vinkkejä aikuisten harrasteliikunnan ohjaamiseen (3h)
tiistai 4.10.2022, Rauma
klo 17.30-20.30 (tilavaraus 17.00-20.45)
tila: luentotila
kouluttaja: Marika Hillgrén

Liikunta elämäntavaksi!

Rajattomasti liikuntaa seurakoulutukset syksyllä 2022 Satakunnassa

Aikuisten liikunta urheiluseuroissa (3h)
torstai 13.10.2022, Pori
klo 17.30-20.30 (tilavaraus 17.00-20.45)
tila: luentotila
kouluttaja: Ulla Nykänen, Olympiakomitea

Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet harjoittelussa (2h)
keskiviikko 2.11.2022, Zoom -verkkokoulutus
klo 17.30-19.30
tila: Zoom
kouluttaja: Maikku Miettinen

Liikunta elämäntavaksi!

Rajattomasti liikuntaa seurakoulutukset syksyllä 2022 Satakunnassa

Tytöt ja naiset urheilijoina (3h)
tiistai 8.11.2022, Huittinen
klo 17.30-20.30 (tilavaraus 17.00-20.45)
tila: luentotila
kouluttaja: Päivi Vilén

Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu (3h)
maanantai 21.11.2022, Nakkila
klo 17.30-20.30 (tilavaraus 17.00-20.45)
tila: luentotila
kouluttaja: Kati Karinharju

Koulutusten markkinointi

- LiikUn koulutuskalenterissa, seuratoiminnan uutiskirjeissä n. 2 kk ennen tilaisuutta + LiikUn some-kanavissa erikseen.

- Koulutusten yhteisesite on nähtävillä LiikUn sivulla osoitteessa www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetSK
  - Saa ja kannattaa jakaa eteenpäin.
- Jakamisella tai tiedon välittämisellä on väliä ja ne näkyvät usein seurasi osallistujamäärässä positiivisesti.
- Koulutuskyselyssä seuroille kävi ilmi, että moni seura ei ollut kuullutkaan LiikUn koulutuksista.

Ajattomat suositeltavat koulutukset (itsenäisesti verkossa suoritettavat):

Vastuullisen valmentajan verkkokurssi https://oppimisareena.fi/
Vastuullisen valmentajan verkkokurssilla tutustut vastuulliseen ja hyvään valmentamiseen sekä opit fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti turvallisen toimintaympäristön edistämisestä. Kurssin suorittamalla osoitat sitoutumisesi vastuulliseen valmentamiseen. Tämä kurssi on tarkoitettu kaikille urheilun ja liikunnan parissa toimiville ohjaajille ja valmentajille ja sen kesto on noin 1-1,5h. Verkkokurssi on maksuton.

Tervetuloa ohjaajaksi verkkokoulutus https://oppimisareena.fi
Tervetuloa ohjaajaksi verkkokoulutus on aloitteleville ja uusille lasten ohjaajille suunnattu koulutus. Koulutuksen tavoitteena on perehdyttää lasten ohjaajan tehtävään. Koulutus sisältää perustietoa lasten urheilusta ja liikunnasta sekä vinkkejä ohjauksen suunnitteluun, toteutukseen ja omaan kehittymiseen ohjaajana. Koulutus on maksuton ja kestää noin 35 min.

Nuori mieli urheilussa verkkokurssi https://www.etoleyksin.fi/verkkokoulutus
Et ole yksin verkkokoulutus tarjoaa valmentajille ja muille urheiluseuroissa toimiville välineitä puuttua epäasialliseen käytökseen, häirintään ja väkivaltaan. Koulutuksessa käydään läpi aiheita kuten henkinen ja fyysinen väkivalta ja kiusaaminen, seksuaalinen häirintä, lapsiin kohdistuvat seksuaalirikokset, lastensuojelu ja itsemääräämisoikeutta vahvistava valmennus. Kurssi sisältää erilaisia harjoituksia ja tehtäviä. Verkkokurssi on kaikille avoin ja ilmainen. Kurssi on suunnattu erityisesti urheiluseurojen valmentajille, työntekijöille ja vapaaehtoisille. Verkkokoulutus kestää noin tunnin ja voit suorittaa sen osissa.

LiikUn seuratoiminnan suunnat

- Kuvaus: mitä kaikkea LiikUn seurakehittäjät tekevät, missä voivat auttaa kuntia, seuroja….

www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetSK

LiikUn seuratoiminnan palvelut seuroille

Kaksi seurakehittäjää; Marko Mäenpää (Turun toimisto) ja Jurkka Virtala (Porin toimisto) seurojen hyödynnettävissä.

Koulutusten tarjoaminen seuratoimijoille

- Rajattomasti liikuntaa seurakoulutukset
- Avoimet koulutukset
- Tilauskoulutukset
- Lasten liike – koulutukset

Muu tuki seuroille

- Seurafoorumit ja -parlamentit
- Seurojen omat kehitysillat/kehitysprosessit

www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetSK

LiikUn seuratoiminnan palvelut seuroille

Seuratuki- ja muut ajankohtaiset avustushakemukset
- Infoaminen
- Sparraus
- Lausuminen opetus- ja kulttuuriministeriölle (seuratuki)

Tähtiseura-auditoinnit
- Yhdessä lajiliittojen kanssa

Vuorovaikutteisten verkostojen edistäminen
- TJ-klubi
- Kuntien ja seurojen välinen yhteistyö

LiikUn seuratoiminnan palvelut seuroille

Seuratoiminnan kiittämisen kulttuurin voimistaminen

- Mm. Varsinais-Suomen ja Satakunnan urheilugaalat

Laadukkaan, säännöllisen ja kiinnostavan seuroille suunnatun viestinnän tuottaminen

- Mm. uutiskirjeet, some

https://www.youtube.com/watch?v=yzbyNaXNc7w

RAJATTOMASTI LIIKUNTAA
SATAKUNTA

KIITOS!

PIDETÄÄN SEURAELÄMÄ AKTIIVISENA!

Jurkka Virtala
seurakehittäjä, tapahtumatuottaja
puhelin 040-9000 845
jurkka.virtala@liiku.fi

Käynti-ja postiosoite
LiikU, Jurkka Virtala
Yrjönkatu 22
28100 Pori

Tilaa TÄSTÄ LiikU Seurassa -uutiskirje!

Liikunta elämäntavaksi!

LiikU