



Liikkeelle-peruskoulutus liikuntavastaaville Espoossa 11.2.2012

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 Espoossa.

Päivän aikana pohdimme yhdessä liikuntavastaavan rooleja ja tehtäviä sekä sitä, miten liikuntavastaavat voivat motivoida jäseniä mukaan liikkumaan. Kuntosaliharjoitteluun tarjotaan lisäpontta, eväitä siihen kuinka motivoida lisää liikkujia saleille. Iltapäivän liikuntaosiossa perehdytään liikunnan pelisovelluksiin käytännössä.

Koulutus on oiva verkostoitumispaikka yhdistysten liikuntavastaaville ja paikallistason liikunnan toimijoille!

Aika	Lauantai 11.2.2012 klo 9.00 – 17.00
Paikka	Kuninkaantien lukio / Keski-Espoon uimahalli, Kaivomestarinkatu 2, 02770 Espoo
Sisältö	Liikkeelle-peruskoulutus sisältäen ennako- ja oppimistehtävän
Kohderyhmä	Kansanterveys-, vammais- ja eläkeläisjärjestöjen Espoon paikallisyhdistysten liikuntatoiminnasta vastaavat
Hinta ja ruokailu	Espoon liikuntatoimi tarjoaa koulutuksen ruokailuineen alueensa yhdistyksille. Ilmoita erityisruokavalio koulutukseen ilmoittautumisen yhteydessä Esalle.
Ilmoittautumiset	9.2.2012 mennessä sähköpostitse esa.yletyinen@espoo.fi tai puhelimitse 09 8165 2114
Ennakkotehtävä	<p>Kurssille osallistuminen sisältää ennakkotehtävän. Ennakkotehtävä palautetaan kouluttajalle kurssipäivän alussa. Kirjoita tekstinkäsittelyohjelmalla tai selvästi käsin kummastakin alla olevasta tehtävästä. Vastauksesi saa olla lyhyt ja ytimekäs. Molemmat vastaukset tulee mahtua yhdelle ja samalle sivulle. Muista laittaa vastauspaperiisi nimesi ja taustayhteisösi.</p> <ol style="list-style-type: none">1) Mitä liikuntatoimintaa yhdistyksessäsi on?2) Minkälainen merkitys liikunnalla on elämässäsi?

Liikkeelle-koulutuksen toteuttavat yhteistyössä:



LIIKKEELLE-PERUSKOULUTUKSEN OHJELMA ESPOOSSA 11.2.2012

- klo 9.00 Koulutuksen avaus
- klo 9.15 Yhteenvetoa ja keskustelua alkutehtävien pohjalta:
1) Mitä liikuntatoimintaa yhdistyksessäsi on?
2) Minkälainen merkitys liikunnalla on elämässäsi?
- klo 10.15 Yhdistyksen liikuntatoiminnan perustehtävä ja toimintaa ohjaavat arvot
Liikuntavastaavan roolit ja tehtävät: ”Minkälaiset roolit ja tehtävät liikuntavastaavalla on omassa yhdistyksessämme?”
- klo 11.00 Kuntosaliharjoittelu nostaa päätään yhdistysliikunnassa. Miksi voimaharjoittelu kannattaa?
- teoriaa ja kannustusta harjoitteluun, lisäkoulutukseen
- käytännössä; saliin tutustuminen, demo perusliikkeistä
- klo 12.00 Lounastauko
- klo 13.00 Miten motivoidaan jäseniä / ihmisiä liikuntaan? Ideoiden ja kokemusten jakaminen
Tilastoinnin merkityksestä
Seuratuen ja Kunnossa kaiken ikää -ohjelman tarjoamat mahdollisuudet paikallisyhdistyksille
- klo 14.00 Sovelletut sisäpelit
Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry
- klo 16.00 Miten tästä eteenpäin, yhteistyö kunnan ja muiden yhdistysten kanssa
Oppimistehtävien jako ”Liikuntatoiminnan suunnittelu ja organisointi ”
Valinnaisesti:
1) Oman yhdistyksen liikuntatoiminnan toimintasuunnitelma ja talousarvio
2) Suunnitelma yhteisestä liikuntatapahtumasta ja lajikokeilusta
3) Koulutuksessa nousseita ideoita yhdistyksen liikuntatoiminnan kehittämiseksi
- klo 17.00 Koulutuksen palautekeskustelu
Koulutuksen päätös

Liikkeelle-koulutuksen toteuttavat yhteistyössä: