



**RAJATTOMASTI  
LIIKUNTA**

VARSINAIS-SUOMI

# RAJATTOMASTI LIIKUNTA SEURAKOULUTUKSET

VARSINAIS-SUOMESSA

syksy 2023

**HENKINEN PELIKENTTA -  
HENKISEN VALMENNUKSEN  
TYÖKALUT**



**LASTEN LIIKE  
-KOULUTUS**



**SUUNNITELLEN  
LAATUA  
HARJOITTELUUN**



**YHDISTYSLAIN  
MUUTOKSET**



**SOVELTAVA LIIKUNTA  
URHEILUSEURASSA**



**YHTEISÖLLISYYS JA IHMISTEN  
JOHTAMINEN SEURASSA**



[www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetV-S](http://www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetV-S)





Varsinais-Suomen Rajattomasti liikuntaa -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 rekisteröityjen urheilu- ja liikuntaseurojen henkilöille maksuttomia.

Koulutuksiin voi osallistua myös Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston ulkopuolisista kunnista, jos koulutuksessa on vielä tilaa. Kumppanuusverkoston ulkopuolisille osallistujille koulutukset ovat maksullisia ja hinta määräytyy koulutuskohtaisesti.

**Varsinais-Suomen Rajattomasti liikuntaa kumppanuusverkostossa on mukana seuraavat kunnat:**

Kaarina, Kemiönsaari, Koski Tl, Kustavi, Laitila, Lieto, Loimaa, Marttila, Masku, Mynämäki, Naantali, Nousiainen, Oripää, Parainen, Paimio, Pöytyä, Raisio, Rusko, Salo, Sauvo, Somero, Taivassalo, Turku, Uusikaupunki ja Vehmaa.

Ilmoittaudu koulutuksiin viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä. Koulutuspaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Kokonaisosallistujamäärät ovat määritelty erikseen koulutuskohtaisesti. Koulutukseen ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse lisätietoa viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen.

Koulutusten toteutustapa: koulutuksissa otetaan huomioon turvallisuus ja voimassa olevat viranomaisten (THL) suositukset. Toteutamme osan koulutuksista etäkoulutuksina ja osan lähikoulutuksina. Ilmoittautuneille lähetetään ilmoittautumisajan jälkeen tarkemmat tiedot koulutuspaikasta. Jos koulutus toteutuu etäkoulutuksena, tulet samaan tarkat ohjeet, miten liityt mukaan verkossa.

**HUOM!**

Ilmoittautuneille tulee mahdollisista muutoksista tietoa ennakkoon.





## **HENKINEN PELIKENTTÄ - HENKISEN VALMENNUKSEN TYÖKALUT**

**To 21.9.2023 klo 17.00–18.30, etäkoulutus**

Henkinen pelikenttä on Mehiläisen asiantuntijoiden, Tuomas Grönmanin ja Hannaleena Ronkaisen kehittämä konkreettinen työkalu henkisen valmennuksen tueksi junioritoimintaan kentän laidalle. Koulutuksessa Tuomas Grönman kertoo teoriasta työkalun takana, avaa sen kolmea teemaa (vuorovaikutus, asenne ja itseluottamus), ja antaa käytännön vinkkejä siihen, kuinka työkalun voi ottaa omassa valmennustyössä käyttöön. Koulutus sopii kaikkien lajien ohjaajille ja valmentajille.

→ [Ilmoittautuminen ja lisätiedot 14.9. mennessä tämän linkin kautta](#)

Kouluttaja: Tuomas Grönman, Urheilu Mehiläinen, psykologi, työterveyspsykologi, urheilupsykologi

Koulutuksen arvo: 40 €



**LASTEN LIIKE -  
ALOITTELEVAT JA  
NUORET OHJAAJAT**

**TO  
5.10.2023  
KLO 16.30-20.30,  
TURKU**

**6-12-  
VUOTIAIDEN  
LASTEN LIIKUN-  
NALLISTEN HAR-  
RASTUSRHYMIEN  
OHJAAJILLE**

**Liiku  
30v**

[www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetV-S](http://www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetV-S)

## LASTEN LIIKE -KOULUTUS ALOITTE- LEVAT JA NUORET OHJAAJAT

**to 5.10.2023 klo 16.30–20.30, Turku**

*Lasten Liike -koulutuksessa painottuvat:*

- lapsikeskeinen, turvallinen ja hauska toiminta
- fyysistä aktiivisuutta ja liikunnallisuuden perustaa edistävät käytännöt
- ohjauksen perustaidot ja ryhmän hallinnan sekä hyvän ilmapiirin luomisen keinot
- erityistä tukea tarvitsevien lasten ja monikulttuurisuuden huomiointi

Antaa ohjaajalle perustiedot kaikille avoimen liikunnallisen harrastusryhmän ohjaamiseen. Suunnattu aloitteleville tai nuorille ohjaajille, joilla on vain vähän tai ei ollenkaan ohjauskokemusta. Erinomainen startti ohjaajan polulle.

➔ [Lisätiedot ja ilmoittautuminen 25.9. mennessä tämän linkin kautta](#)

Kouluttaja: Katja Rautee, luokanopettaja, LiikUn kouluttaja

Koulutuksen arvo: 80 €

Ohjaaja saa koulutuksesta erinomaiset perustiedot ja runsaasti käytännön työkaluja kaikille avoimen ja innostavan liikunnallisen harrastustoiminnan suunnitteluun.

Tunti- ja kausisuunnitelmissa painottuvat motoriset taidot sekä yleisen liikunnallisuuden ja pelaamisen taitojen kehittäminen. Saat myös vinkkejä lasten sosiaalisten-, tunne- ja kaveritaitojen kehittämiseen.

Kokonaiskesto: 6 tuntia; ennakotehtävä 1 t, kontaktiosa 4 t ja pienryhmäverkossa 1 t (ajankohta sovitaan kouluttajan kanssa kontaktiosan jälkeen).





## SUUNNITELLEN LAATUA HARJOITTELUUN (VOK-1 ALUEET)

**ma 13.11.2023 klo 17.30–20.30, Kaarina**

Koulutuksessa käydään läpi harjoittelun suunnittelun periaatteita. Lyhyesti tutustutaan tavoitteiden asettamiseen harjoituskauden osalta eli kausisuunnitelman tavoitteenasetteluun. Pääosin keskitytään yksittäisen harjoituksen rakenteeseen ja laatutekijöihin. Koulutuksen aikana pohditaan lyhyesti harjoituskaudelle asetettavia tavoitteita sekä harjoitellaan yksittäisen harjoituksen suunnittelemista.

→ [Lisätiedot ja ilmoittautuminen 1.11. mennessä tämän linkin kautta](#)

Kouluttaja: Marko Mäenpää, LiikUn seuratoiminnan kehittämispäällikkö, KM, valmentaja

Koulutuksen arvo: 80 €



## YHDISTYSLAIN MUUTOKSET

**to 14.9.2023 klo 17.00–19.00,  
etäkoulutus**

Koulutuksessa käydään lakimuutoksen tuomat mahdollisuudet läpi pykälittäin ja mitä muutosten käyttöönotto edellyttää seuralta. Osa muutoksista vaatii käyttöönotettaessa sääntömuutoksia ja koulutuksessa käydäänkin kohta kohdalta läpi, mitä säännöissä tulee huomioida, mikäli uudistetun lain tuomat mahdollisuudet halutaan hyödyntää. Lakimuutokset koskevat muun muassa jäseneksi ottamista, eroamista, jäsenten päätösvallan käyttämistä, hallituksen päätöksentekomenettelyä, kirjanpitovelvollisuutta (helpotuksia pienimuotoisen taloudellisen toiminnan kirjanpitoon) ja vahingonkorvausvastuuta.

➔ **Ilmoittautuminen ja lisätiedot 7.9. mennessä tämän linkin kautta**

Kouluttaja: Teppo Laine, asianajaja, Asianajotoimisto Legistum Oy.

”Teppo on erikoistunut työ- tietosuoja- ja yhdistysoikeuteen ja on kouluttanut urheilujärjestöjä ja seuroja jo yli 15 vuoden ajan ja pitänyt kaikkiaan yli 300 seura- ja järjestötoiminnan koulutusta”

Koulutuksen arvo: 50 €



# SOVELTAVA LIIKUNTA URHEILUSEURASSA

MA  
2.10.2023  
KLO 17-18.30,  
ETÄKOULUTUS



[www.liiku.fi/koulutuskalenteri](http://www.liiku.fi/koulutuskalenteri)



## SOVELTAVA LIIKUNTA URHEILUSEURASSA

**ma 2.10.2023 klo 17.00–18.30, etäkoulutus**

Miten seura pääsee soveltavan liikunnan polulle? Toiminnan aloittaminen on helpompaa kuin luullaan. Aina ei tarvita uuden ryhmän perustamista. Tilaisuudessa käydään läpi, mihin asioihin kannattaa kiinnittää huomiota toiminnan aloittamista suunniteltaessa.

Kokemusasiantuntijan, vammaisvertaisliikuttaja Sanna Koivusalon ja Paralympiakomitean asiantuntijan Nina Peltosen evästyksellä madalletaan seurojen kynnystä ottaa toimintarajoitteiset mukaan toimintaan.

Tilaisuudessa Sanna kertoo oman polkunsu paraliikunnan ja -urheilun pariin, ja kertoo konkreettisia asioita, jotka ovat olleet harrastuksen aloittamisen kynnyksysymyksiä.

➔ **Lisätiedot ja ilmoittautuminen 25.9. mennessä tämän linkin kautta**

Keskustelun johdattelijoina toimivat LiikUn seuratoiminnan kehittämisestä vastaava kehittämisspäällikkö Marko Mäenpää sekä Rajattomasti liikuntää -kumppanuusverkostoa koordinoiva Anu Oittinen.

Koulutuksen arvo: 40 €





# YHTEISÖLLISYYS JA IHMISTEN JOHTAMINEN SEURASSA



## YHTEISÖLLISYYS JA IHMISTEN JOHTAMINEN SEURASSA

**ti 7.11.2023 klo 17.00–20.00, etäkoulu**

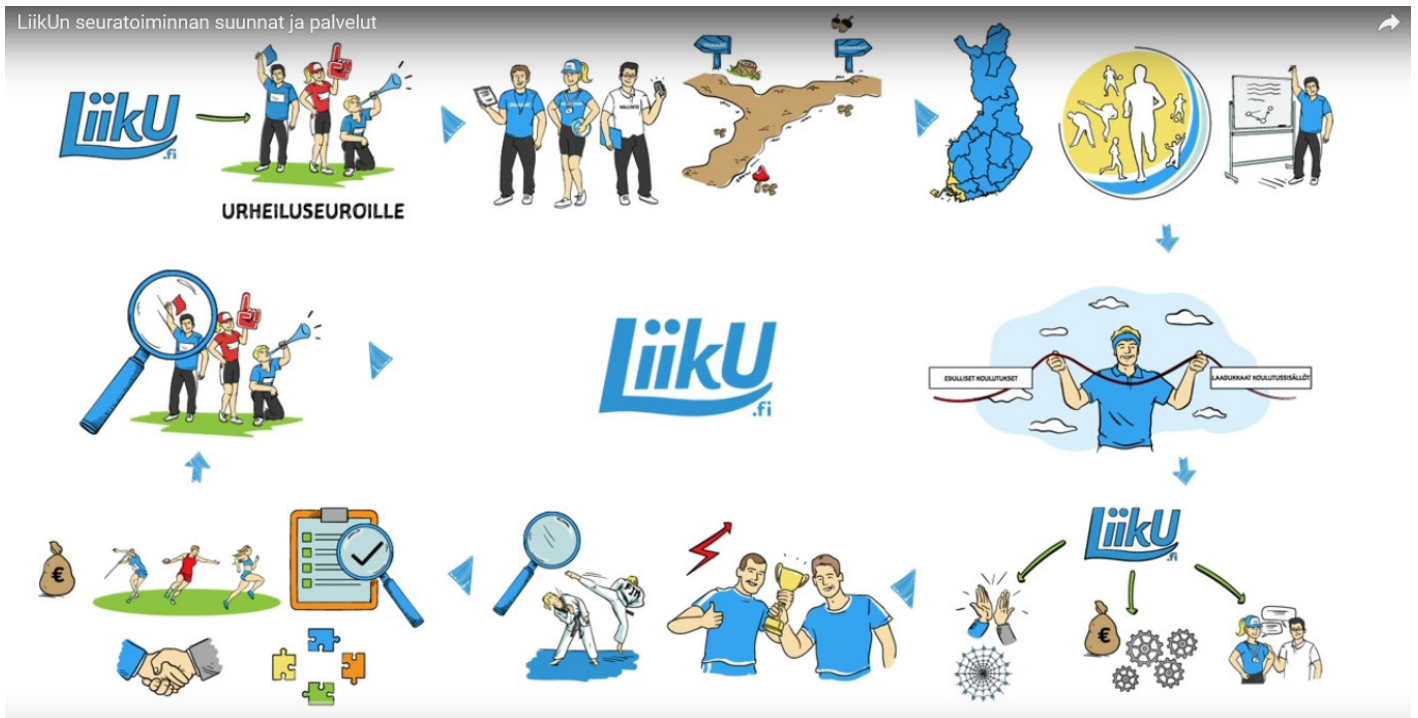
Seuratoiminta perustuu yhdessä tekemiseen. Hyvä seura huokuu yhteisöllisyyttä, mutta mitä yhteisöllisyys itse asiassa on ja miten sitä luodaan? Koulutuksessa pohditaan yhteisöllisyyden haasteita ja kysymyksiä, miten johtaa erilaisia ihmisiä ja miltä näyttää vapaaehtoisuuden tulevaisuus.

→ [Ilmoittautuminen ja lisätiedot 30.10. mennessä tämän linkin kautta](#)

Kouluttaja: Kari Ekman, LiikUn kouluttaja, seurakehittäjä

koulutuksen arvo: 60 €





## LIIKUN SEURATOIMINNAN SUUNNAT JA PALVELUT:

### Laadukkaat koulutukset seuratoimijoille:

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

### Muu tuki seuroille

- Seurafoorumit ja -parlamentit
- Seurojen omat kehitysillat/kehitysprosessit
- Työnohjaukset

### Seuratuki- ja muut ajankohtaiset avustushakemukset

- Infoaminen, hakemusten sparraus
- Lausuminen opetus- ja kulttuuriministeriölle (seuratuki)
- Muista rahoitusmahdollisuuksista tiedottaminen

### Tähtiseura-auditoinnit

- Yhdessä lajiliittojen kanssa

### Vuorovaikutteisten verkostojen edistäminen

- TJ-klubi
- Kuntien ja seurojen välinen yhteistyö

### Seuratoiminnan kiittämisen kulttuurin voimistaminen

- Mm. Varsinais-Suomen ja Satakunnan Urheilugaalat

### Laadukkaan, säännöllisen ja kiinnostavan seuroille suunnatun viestinnän tuottaminen

- Mm. uutiskirjeet, some

## SEURATOIMINNAN SUUNNAT:

- Osaamisen polut tukevat seuratoimijoiden (ohjaaja, valmentaja, hallinnon toimija) arjen tekemistä.
- Vuorovaikutteiset verkostot vahvistavat seurojen kumppanuuksia, uusia toimintatapoja ja resursointia.
- Vahvistuvat, näkyvät ja arvostetut seuraorganisaatiot elävät ajassa ja toimivat laadukkaasti kulttuuriaan vaalien, arvoa sidosryhmilleen luoden sekä toimijoiden tarpeet huomioiden.
- LiikU on seurojen tarpeisiin vastaava – oppiva, uudistuva ja tietoperusteisesti johdettu seuratoiminnan asiantuntijaorganisaatio.

## YHTEYSTIEDOT:

### Koulutuksia koskevat yleiset kysymykset LiikUun:

Susanna Eränen, koulutussihteeri  
etunimi.sukunimi@liiku.fi  
02 5151 900

### Lisätiedot koulutuksista:

Marko Mäenpää, kehittämisspällikkö, seuratoiminta  
etunimi.sukunimi@liiku.fi  
040 900 0843

