SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

SEURATOIMINNAN AAMUKAHVIT

15.3.2022

SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

TÄHTISEURA-OHJELMA

Tähtiseura-ohjelman yleistilanne (1.3.2022)

- **Tähtiseuroja yhteensä 590 (tavoite 2022: 650 seuraa)**
- **Tähtimerkkejä yhteensä 720** (tavoite 2022: 780 merkkiä)
  - Lapset ja nuoret: 575 seuraa – 44 lajia
  - Aikuiset: 126 seuraa – 28 lajia
  - Huippu-urheilu: 19 seuraa – 4 lajia

- **Tänä vuonna tähän mennessä** (suluissa viime vuoden kokonaislukema)
  - Uusia Tähtiseuroja: 13 (2021: 47)
  - Uusia merkkejä: 19 (2021: 72)
  - Merkin menetyksiä: 4 (2021: 21)

- **Suomisportin Tähtiseura-verkkopalvelussa:**
  - Tänä vuonna 19 uutta seuraa lähtenyt tekemään kehitystyötä/matkalle Tähtiseuraksi (2021: 80, 2020: 120)
  - Kokonaisuudessaan palvelussa on yli 200 uutta seuraa, jotka aloittaneet kehitystyön tekemisen (2018-2022). Tähtimerkkiin tähtäävän kehitystyön kesto keskimäärin 10 kk.

Tavoitteet 2022

- Tähtiseura-ohjelman tunnettuus lisääntyy – *mittari Sponsor insight*
- 650 Tähtiseuraa (591)
- 780 Tähtimerkkiä (721)
- 200 auditointia (= uusinta auditoinnit + uusien merkkien auditoinnit) (180)
- 500 osallistujaa Tähtiseurapäiville
- 16 alueellista seuratilaisuutta, joihin osallistuu yhteensä 400 hlöä
- Seurakehittäjien aamukahvien osallistujamäärä keskiarvo 45 osallistujaa

Tähtiseura-ohjelma toimenpiteet 2022

- Tähtiseura-ohjelman **markkinointi- ja viestintäkampanja** suurelle yleisölle elo-syyskuussa
- **Alueelliset kohtaamiset** 16 alueella maalis-toukokuu
  - Päivän aikana tavataan **liikunnan aluejärjestö, kaupungin liikuntatoimen virkailijat**, järjestetään **mediatilaisuus** ja illalla on kutsuttu urheiluseurat **Seurailtaan**.
- **Tähtiseurapäivät** 8.-9.10.2022 Helsinki
- Järjestetään kuukausittain **Tähtiseura tukiklinikoita**, joita on sekä yleisesittely että verkkopalvelun tukiklinikka.
- Neljä **auditointikoulutusta**
- **Huippu-urheilun verkkopalvelun** on ottanut käyttöön (**2022**: yleisurheilu, tanssi, uinti, käsipallo, tennis **2021**: voimistelu, suunnistus, judo, taitoluistelu, cheerleading). Syksyllä mahdollisuus **uusilla lajeilla käynnistää huippu-urheilun Tähtiseuraprosessi** -> edellyttää HUY sitoutumisen ohjelman tueksi.
- Perustettu Tähtiseura-ohjelman **ohjausryhmä** tukemaan ohjelman käytännön linjauksia
- Seuratoiminnan **aamukahvit** kuukausittain.
- **Verkostotilaisuudet:** Aikuisliikunta ja Huippu-urheilu molemmilla kaksi verkostotilaisuutta. Lasten urheilun verkostotilaisuudet käynnistyvät tämän vuoden aikana.

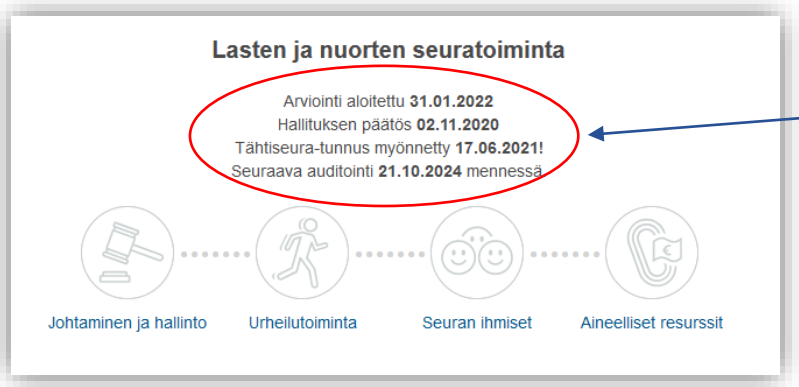
Tähtiseura-ohjelman ohjausryhmä 2022

- **Markku Haapasalmi -** Hiihtoliitto
- **Tiina Saulila** – Voimisteluliitto
- **Turkka Tervomaa** – Jääkiekkoliitto
- **Tiiu Tuomi** – Taekwondoliitto
- **Mika Tyrkkö** – Urheiluliitto
- **Timo Huttunen /** – Palloliitto
- **Niina Markkanen** – Pohjois-Savon Liikunta
- **Laura Härkönen** – Keski-Suomen Liikunta
- **Kustaa Ylitalo** – Päijät-Hämeen Liikunta
- **Outi Aarresalo** – JAMK
- **Mikko Mäntylä** – seuratoiminnan asiantuntija

- **Jaana Tulla** - Olympiakomitea, johto
- **Eija Alaja** – Olympiakomitea, seuratoiminta
- **Suvi Voutilainen** – Olympiakomitea, koordinointi

Suomisport Tähtiseura-verkkopalvelun kehittäminen 2022

- **Tehty Q1:** yleisurheilun, käsipallon, tanssiurheilun, tenniksen ja uinnin huippu-urheiluseuratoiminnan laatutekijöiden ja kriteerien vienti palveluun.
- **Aloitetaan Q4 (arvio):** Tähtiseura-verkkopalvelun integrointi entistä paremmin osaksi Suomisport seurapalvelua sisältäen mm.:
  - Seurojen navigoinnin helpottaminen Suomisportin seuran etusivun ja Tähtiseura-verkkopalvelun välillä
  - Tähtiseura-verkkopalvelun etusivun muutokset esim. erillisen käyttöönottoreitin poisto (käyttöoikeuksien pyytäminen)
- **Pienkehityskohteet: Selvitetään mahdollisuuksia toteuttaa vuonna 2022**
  - Seuralla, auditoijalla ja OK:lla mahdollisuus perua/nollata seuran aloittama kehityspolku. (esim. virheavausten poisto)
  - Seurakäyttäjille kehityspolussa näkyvien prosessin pvm-tietojen näkyminen myös auditoijille, OK:lle. (kuva ohessa)



Näkyy tällä hetkellä vain seuran käyttäjille.

Vuoden Urheiluseura - Oulun Voimisteluseura esittäytyy

SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

VASTUULLINEN VALMENTAJA VERKKOKURSSI

SEURATOIMINNAN AAMUKAHVIT 15.3.2022
KATJA KYCKLING

Vastuullinen valmentaja verkkokurssi, lukumääriä

Kurssille ilmoittautuneita
4801

Kurssin suorittaneita
3555
(74%)

Tilanne 13.3.2022

TOP 10 lajit

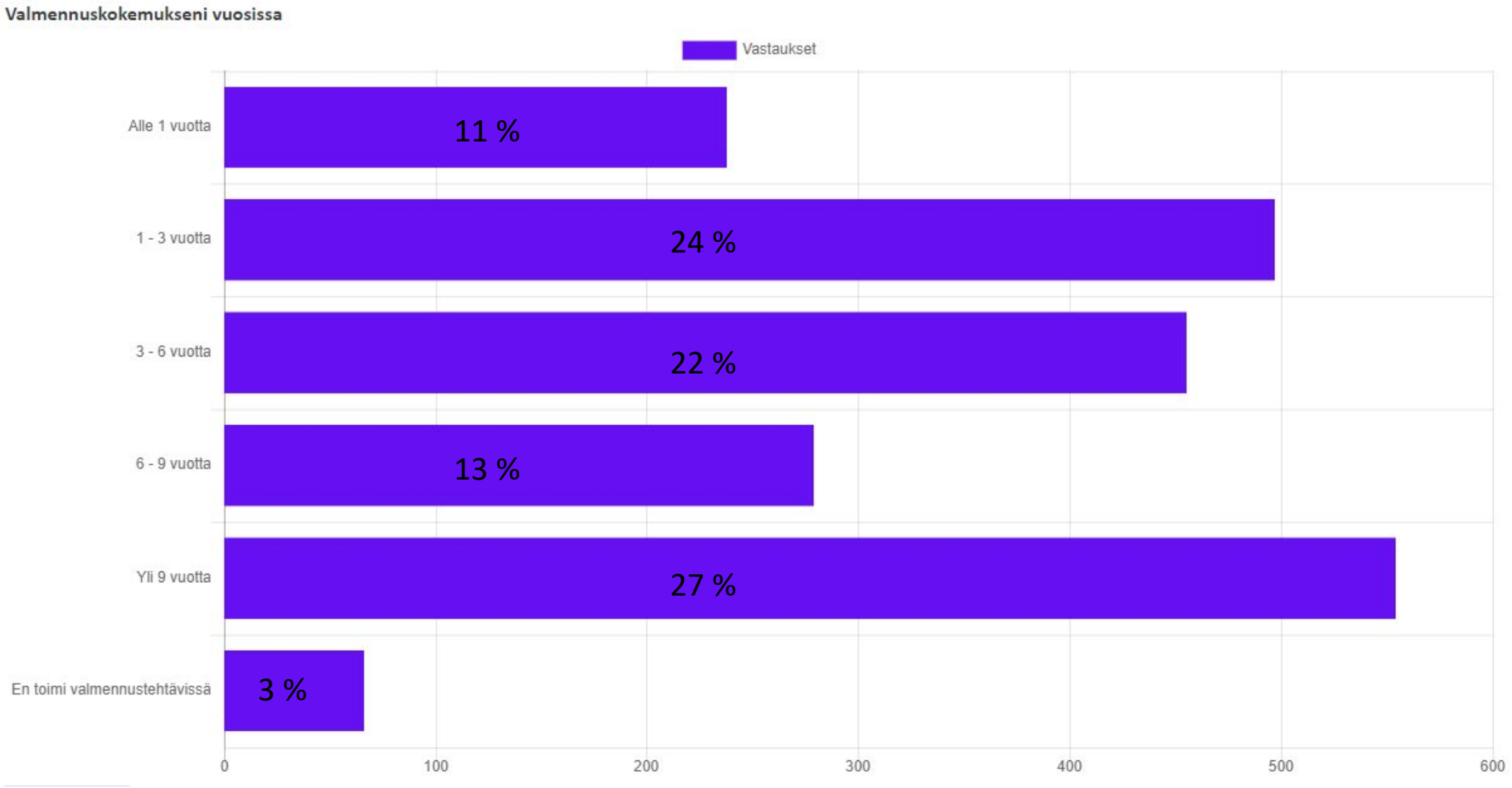
Kurssin suorittaneiden määrän mukaan

	Laji	Määrä
1	Voimistelu	610
2	Cheerleading	382
3	Uinti	261
4	Jalkapallo	241
5	Agility	224
6	Jääkiekko	210
7	Sukellus	156
8	Taitoluistelu	143
9	Suunnistus	121
10	Salibandy	115

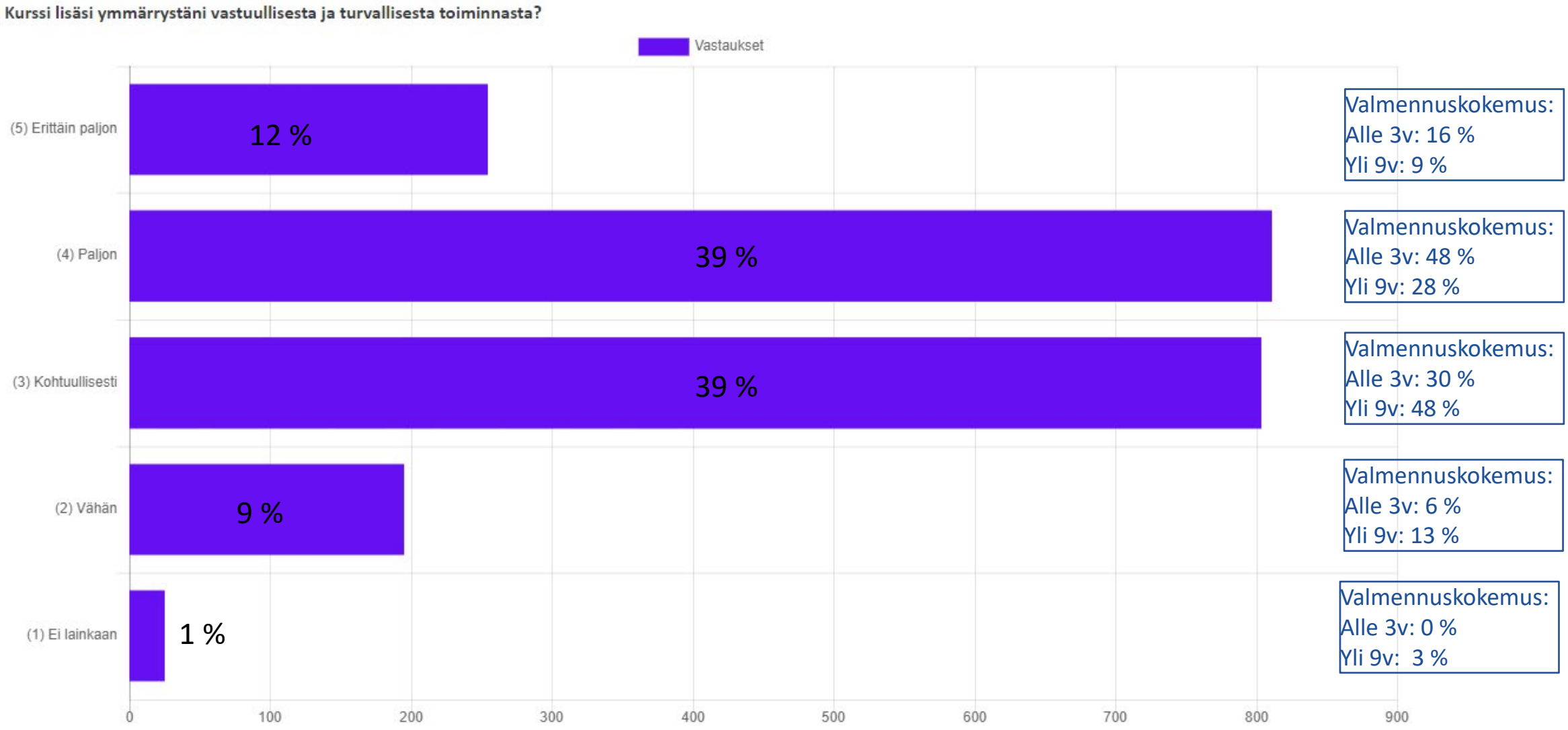
Yhteenveto kurssin palautteista syksyltä 2021

Palautteet ajalta: 19.8.-31.12.2021
Yli 2000 vastaajaa (n. 70 % kurssin suorittaneista)

Valmennuskokemukseni vuosissa (2089 vastaajaa)



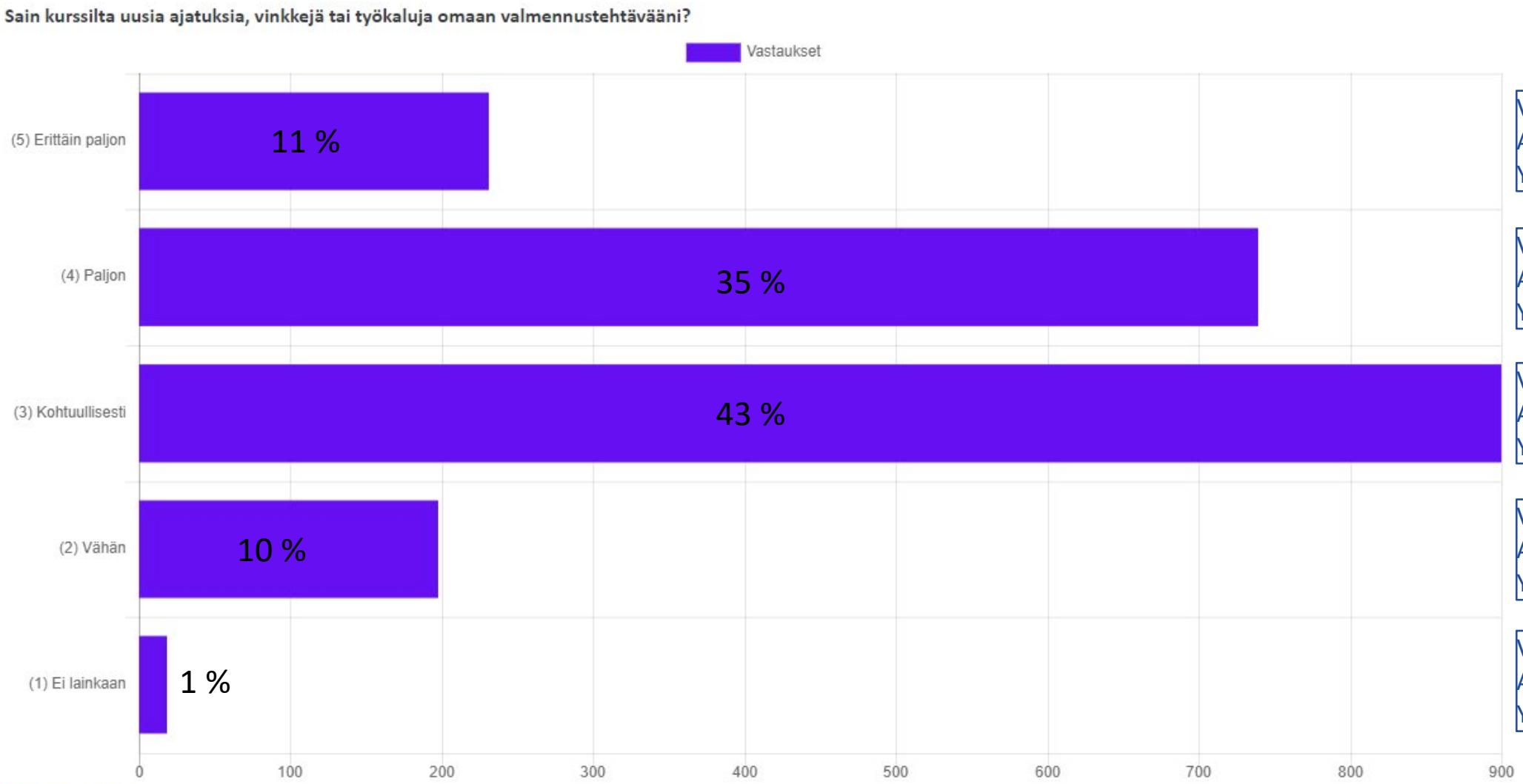
Kurssi lisäsi ymmärrystäni vastuullisesta ja turvallisesta toiminnasta? (2090 vastaajaa)



Näytä taulukko

Keskiarvo: 3,51

Sain kurssilta uusia ajatuksia, vinkkejä tai työkaluja omaan valmennustehtävääni? (2087 vastaajaa)



Valmennuskokemus:
Alle 3v: 15 %
Yli 9v: 8 %

Valmennuskokemus:
Alle 3v: 41 %
Yli 9v: 28 %

Valmennuskokemus:
Alle 3v: 38 %
Yli 9v: 46 %

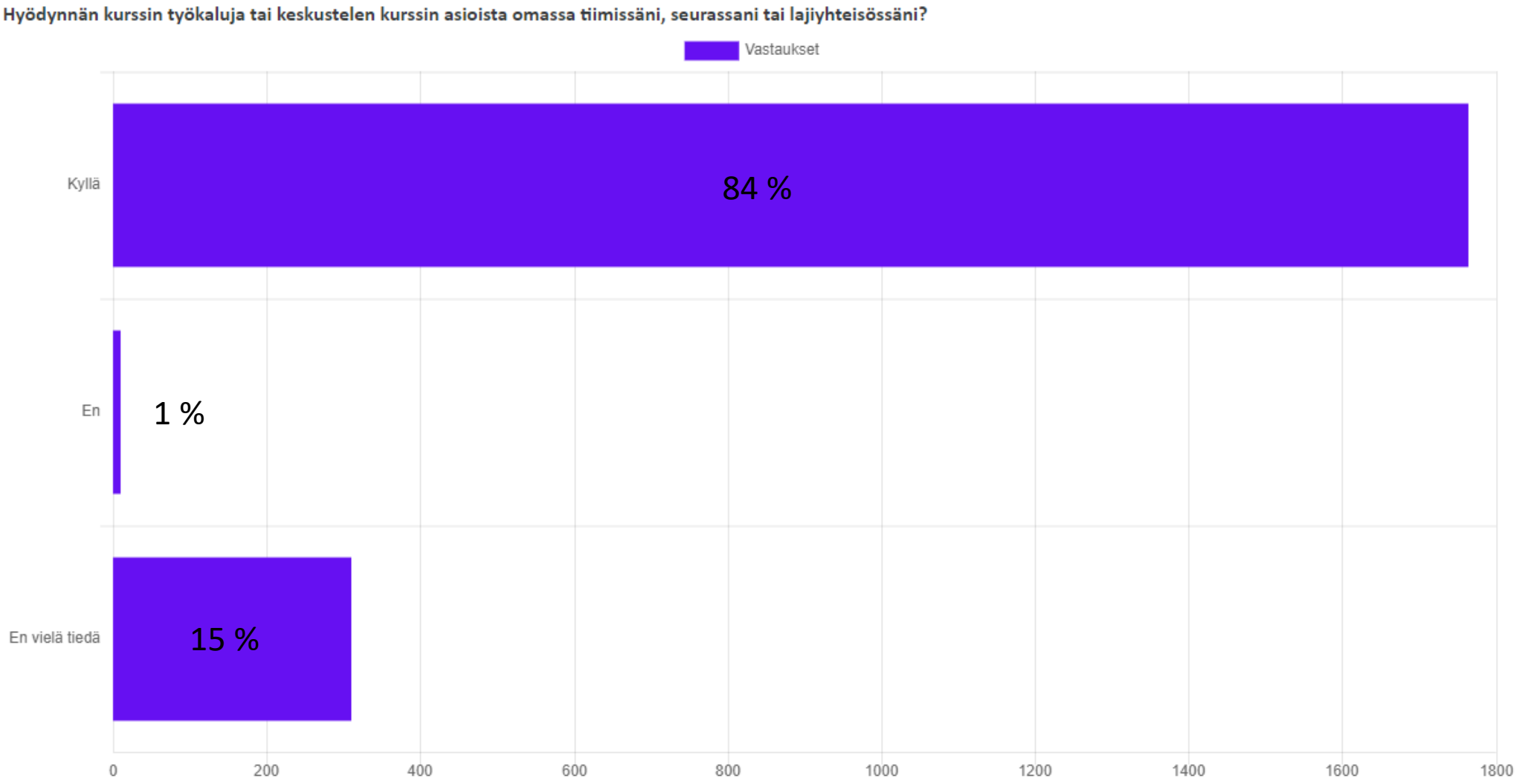
Valmennuskokemus:
Alle 3v: 6 %
Yli 9v: 16 %

Valmennuskokemus:
Alle 3v: 0 %
Yli 9v: 1 %

Näytä taulukko

Keskiarvo: 3,45

Hyödynnän kurssin työkaluja tai keskustelen kurssin asioista omassa tiimissäni, seurassani tai lajiyhteisössäni? (2084 vastaajaa)

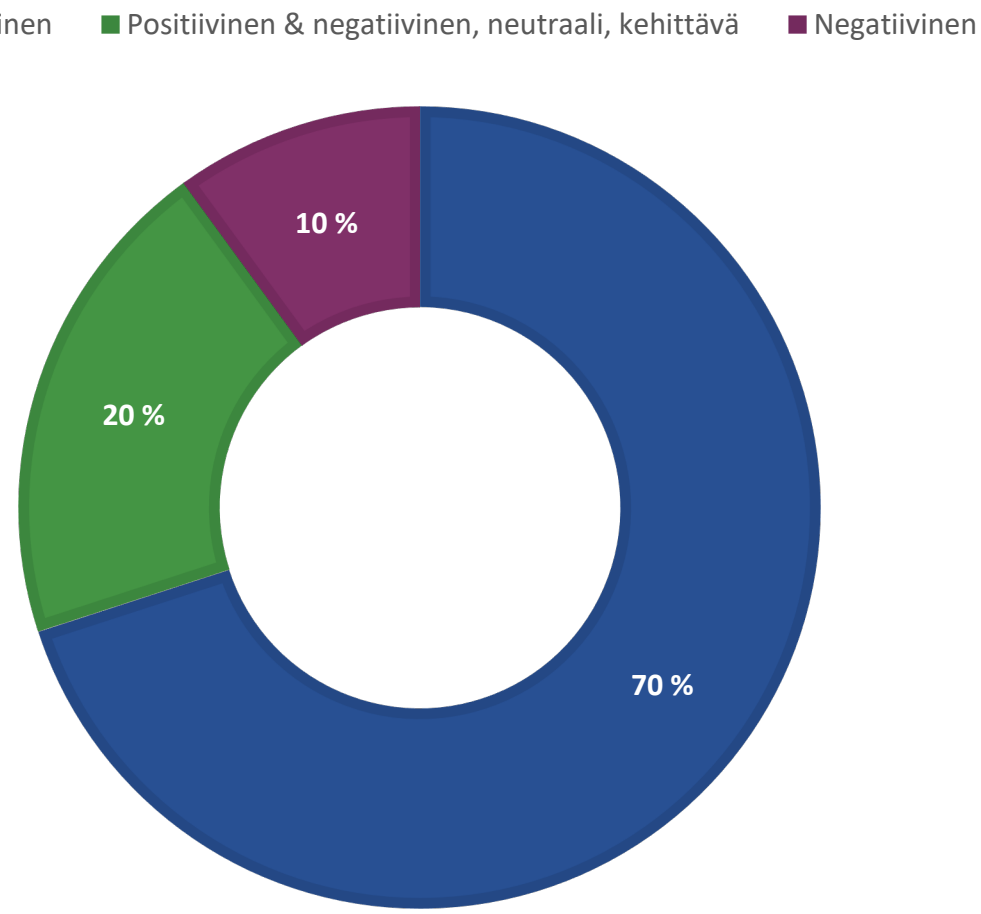


Valmennuskokemus:
Alle 3v: 83 %
Yli 9v: 87 %

Valmennuskokemus:
Alle 3v: 0 %
Yli 9v: 0 %

Valmennuskokemus:
Alle 3v: 16 %
Yli 9v: 13 %

AVOIMET PALAUTTEET, 546 KPL



Negatiivinen palaute

n. 10 % palautteista -> 50 vastaajaa

- Yli puolet negatiivisesta palautteesta liittyi tekniseen toteutukseen tai haasteisiin:
  - Suomisport –kirjautumiseen liittyvät haasteet
  - Puhelimella tai tabletilla suorittaminen hankalaa
  - Navigointi ja eteneminen kurssilla osalle sekavaa
  - Riskianalyysi-tehtävän palautuksessa osalla haasteita (excel)

- Sisältöön liittyviä negatiivisia palautteita:
  - Kurssi koettiin ajanhukkana
  - Kyynisyys kurssin hyödyllisyydestä tai että muuttaisi mitään
  - Asiat itsestäänselvyyksiä, ”maalaisjärjen asioita”, ei mitään uutta
  - Pintapuolinen, olisi kaivattu syvällisempää asioiden käsittelyä

Positiivinen palaute

n. 70 % palautteista -> n. 350 vastaajaa

- Eniten positiivista palautetta sai kurssin sisällöt:
  - Asiallinen ja laadukas materiaali tärkeistä ja kaikille hyödyllisistä aiheista, ajatuksia herättelevä sisältö
  - Monipuolisesti toteutettu sisältö, erityisesti asiantuntijavideot ja –haastattelut
  - Interaktiivisuus ja tehtävät, erityisesti riskianalyysi & turvallisuussuunnitelma sai monelta kiitosta
  - Toiset oppivat paljon uusia asioita, toisille enemmän kertausta/muistutusta (mitä ei kuitenkaan pidetty huonona asiana)

- Muita palautteita:
  - Hyvin jäsennelty, selkeä ja tiivis kurssikokonaisuus
  - Sopivan mittainen, ”napakka lyhytkurssi”
  - Suorittamisen helppous ja sujuvuus
    - Verkkokurssina mistä ja milloin vain, ilmaisuus
    - Navigointi kurssilla selkeää toisille (ja toisille ei…)

Kehitettäväksi ja pohdittavaksi jatkossa

- Tekniseen helppouteen ja mobiililaitteilla suorittamiseen kiinnitettävä enemmän huomioita (huom. alustan rajallisuudet, kaventaa samalla myös erilaisia toteutusmahdollisuuksia)
- Jatkokursseilta toivotaan:
  - case-esimerkkejä arkipäivän tilanteista
  - pohdinta-tehtäviä enemmän
  - teemojen syvällisempää käsittelyä
  - tietoa oikeudellisista asioista, säännöistä ja eettisistä ohjeista
- Vanhemmille, muille toimihenkilöille ja urheilijoille omat vastaavat kurssit
- Kurssin maksuttomuus ja pakollisuus kaikille valmentajille/ohjaajille?

Seurojen käyttöönoton edistäminen

Esimerkkejä kurssin käyttöönoton edistämiseksi

- Lajiliiton hallituksessa tehty päätös: kurssin suorittamista edellytetään
- Kurssi sisältyy ohjaaja- ja valmennuskoulutuksiin
- Edellytys valmentaja-/toimitsijalisenssin saamiseksi
- Viestinnälliset toimenpiteet
  - Esimerkillisiä seuroja omasta lajista (esim. Lahjan Tytöt)
  - Kokeneiden / tunnettujen valmentajien esimerkki ja näkyvyys
  - Lajiliiton haaste-kampanjat (esim. Uimaliitto)
  - Seurojen haaste-kampanjat
- Valmentaja- ja ohjaajatilaisuudet, valmentajakerhot: tehdään kurssi -> keskustellaan
- Osana valmentajien/ohjaajien tutor-toimintaa
- Seurakäynnit / Tähtiseura-auditoinnit

Miten edistämme kurssin käyttöönottoa seuroissa?

→ menti.com
koodi: 6592 2473

Verkkokouluttaminen toiminnan tukena –webinaari torstaina 28.4. klo 10.00 – 11.30

Olympiakomitea järjestää yhdessä Mediamaisterin kanssa verkkokouluttaminen toiminnan tukena -webinaarin. Webinaari on tarkoitettu lajiliittojen ja aluejärjestöjen edustajille, erityisesti koulutustoiminnasta vastaaville tai muille verkkokouluttamisesta kiinnostuneille.

Webinaarissa Mediamaisterin asiantuntijoiden johdolla etsitään vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Kuinka verkkokoulutus voi toimia apuna järjestön koulutustoiminnassa?
- Miten luoda oppimista tukevaa ja innostavaa sisältöä verkkokoulutuksiin?
- Miten kehittää verkko-oppimisympäristöstä toimintaa tukeva kokonaisuus?

Ilmoittaudu webinaariin ti 26.4. mennessä Suomisportissa.

Tervetuloa mukaan!

mediamaisteri

Seuratoiminta liikkeen lisääjänä

Seurat laajasti lasten liikuttajina

Harrastamisen Suomen malli

- Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on tukea lasten ja nuorten hyvinvointia mahdollistamalla jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä.
- Harrastamisen Suomen mallin hakuaika 5.2.2022 – 22.3.2022.
- Avustuksiin on varattu 14,5 miljoonaa euroa.
- Harrastusvalikoima ja tarjonta järjestetään lasten ja nuorten toiveiden mukaisesti. Kuulemiseen on voinut käyttää kunnan omia kyselyitä tai vuoden 2020 koululaiskyselyä.
- Seurojen kannattaa tutustua lasten toiveisiin ja olla rohkeasti yhteyksissä omaan kuntaan.
- **Lajiliitto**: varmista, että oma lajisi löytyy harrastamisen Suomen mallin ”löydä harrastuksen järjestäjä” -sivulta. Mikäli se ei vielä löydy, voit kirjata omat tietosi ”ilmoita harrastuksen järjestäjä” -sivulle.
  - Löydä harrastuksen järjestäjä - Harrastamisen Suomen malli
  - Ilmoita harrastuksen järjestäjä – Harrastamisen Suomen malli

Harrastamisen Suomen malli ja Lasten Liike

- Hakemuksissa korostuu tällä kertaa aiempaa vahvemmin toiminnan laatu. Kuntien tulee kertoa mm.
  - kunnan toimet, joilla se on varmistanut, että ohjaajilla on tarvittavat tiedot ja taidot ohjata (lasten ja nuorten kanssa työskentely + harrastuksen sisältö)
  - harrastusten monipuolisuus
  - harrastusten saavutettavuus
- On mahdollista, että useat kunnat siirtävät osaamisvelvoitteen järjestävälle taholle. Eli esim. seurojen tulee osoittaa, että heidän ohjaajillaan on riittävä osaaminen toiminnan ohjaamiseen.

- Olympiakomitea on suositellut kunnille Lasten Liike -toimintamallia osaksi Harrastamisen Suomen mallin toteutusta. Tavoite on, että se toimii sateenvarjona kaikelle liikunnalliselle harrastustoiminnalle.

Lasten Liike

- Harrastamisen Suomen mallin yksi isoista tavoitteista on jakaa hyväksi todettuja käytänteitä ja toimintamalleja ympäri Suomen. Lasten Liikkeeseen on kerätty liikunnalliseen harrastustoimintaan liittyvät hyvät käytännöt yhteen. Ne kiteytyvät Lasten Liikkeen laatulupauksessa.
- Lasten Liikkeen laatulupaus sisältää sekä ohjaamiseen että harrastustoiminnan järjestämiseen liittyviä ohjeita ja velvoitteita. Ne ohjaavat kohti kaikille avointa harrastustoimintaa, jossa on huomioitu myös saavutettavuus.
- Olympiakomitea on suositellut kunnille, että he kirjaavat osaksi Harrastamisen Suomen mallin omarahoitusosuutta Lasten Liikkeen koulutuksen, joka korostaa kaikille avoimen toiminnan ohjaamista.
  - Koulutus ei ole lajisidonnainen.
  - Lajiosaaminen tulee lajiliittojen kautta.

LASTEN LIIKE

Harrastusverkosto etsii lisää uusia jäseniä

- Verkoston tavoite on edistää yhdessä lasten ja nuorten harrastamiseen liittyviä teemoja. Se tarjoaa jäsenilleen ajankohtaista tietoa harrastamiseen liittyvistä asioista sekä mahdollistaa tiedon jakamisen eri toimijoiden välillä.
- Mukana on laajasti toimijoita aina urheilusta taiteeseen ja nuorisotyöstä partioon.
- Mukaan toivotaan lisää lajiliittoja!
- Tarkemmat osallistumisohjeet lähetetään sähköpostilla.

Leikkien pallon puolesta!

- Leikkipäivä-viikkoa vietetään 18.–23. huhtikuuta. Viikko huipentuu valtakunnalliseen Leikkipäivään lauantaina 23.4.2022.
- ”Leikkien pallon puolesta” -teemassa viitataan yhteen vanhimmista leikkivälineistä sekä yhteiseen kotipaikkaamme – maapalloon. Leikkipäivän teemaan liittyy tänä vuonna vahvasti **kestävä leikki**.
- Olympiakomitea kannustaa kaikkia ottamaan osaa leikkipäiväviikkoon jakamalla liikuntavinkin tai -leikin some-postauksena.
- Tutustu tarkemmin Mannerheimin Lastensuojeluliiton sivuilla.

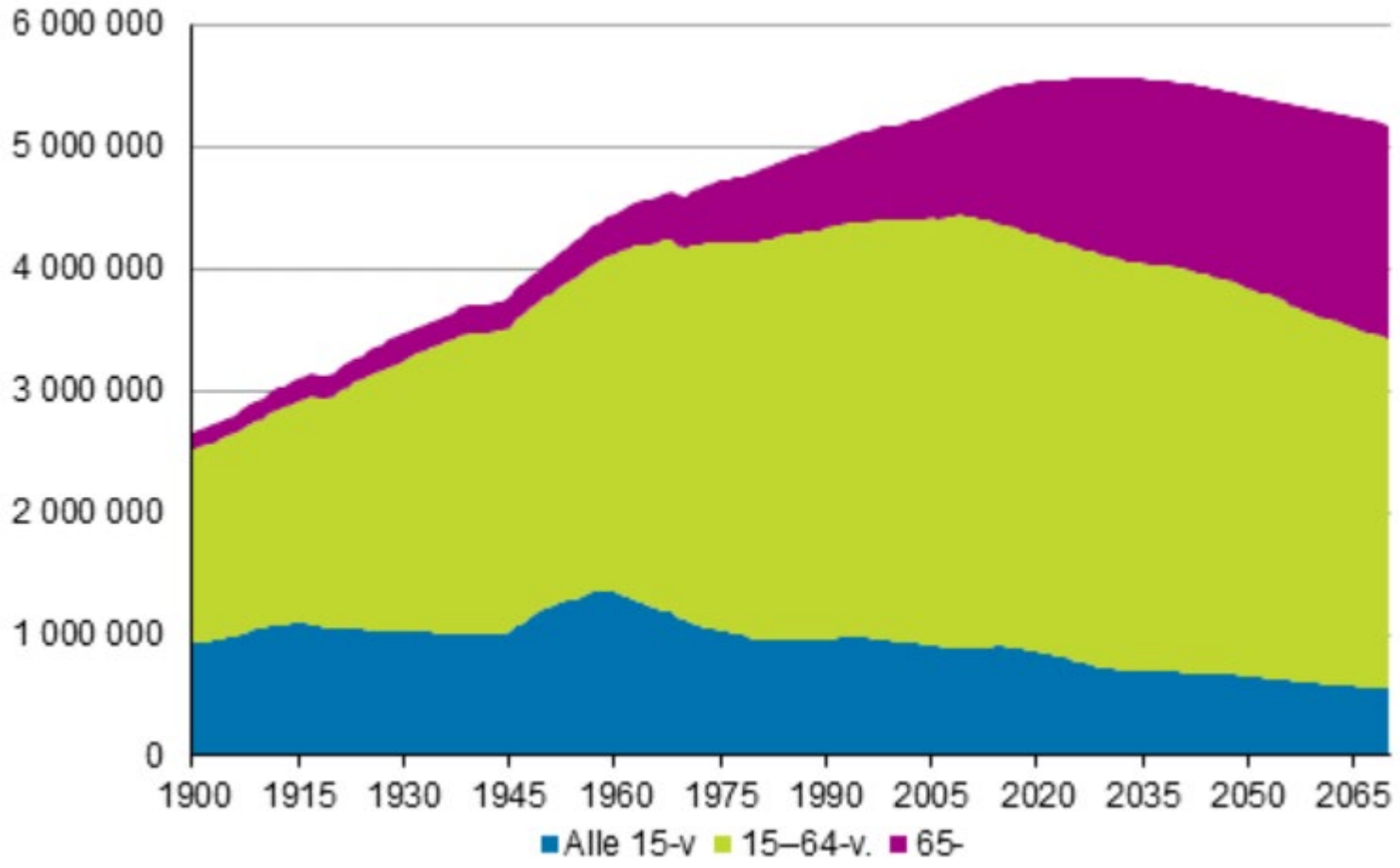
Vauhtipeleistä lisää liikettä seuran harjoituksiin

- Maksuttomat Vauhtipelit löytyvät osoitteesta: https://sporttipankki.com/vauhtipelit/
  - Tulossa 100 peliä
  - peleistä selkeät pdf-ohjeet ja videot
  - tukimateriaalia, jossa kerrotaan fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä lasten ja nuorten terveyden kannalta
- Vauhtipeleissä liikkumisen intensiteetti on vähintään reippaalla tasolla. Myös lasten mielipidettä on kysytty, ja vain oppilaiden mielestä hauskat pelit on hyväksytty mukaan. Vauhtipelit kehittävät myös lasten perusliikuntataitoja.
- Lisätiedot: Jouni Kallio tutkija, Liikunnan ja terveyden tutkimus, Likes/Jamk Jouni.Kallio@jamk.fi

Kuva: Jamk

Ikääntyneiden liikkuminen seuroissa

Väestö iän mukaan 1900-2018 ja ennuste 2019-2070

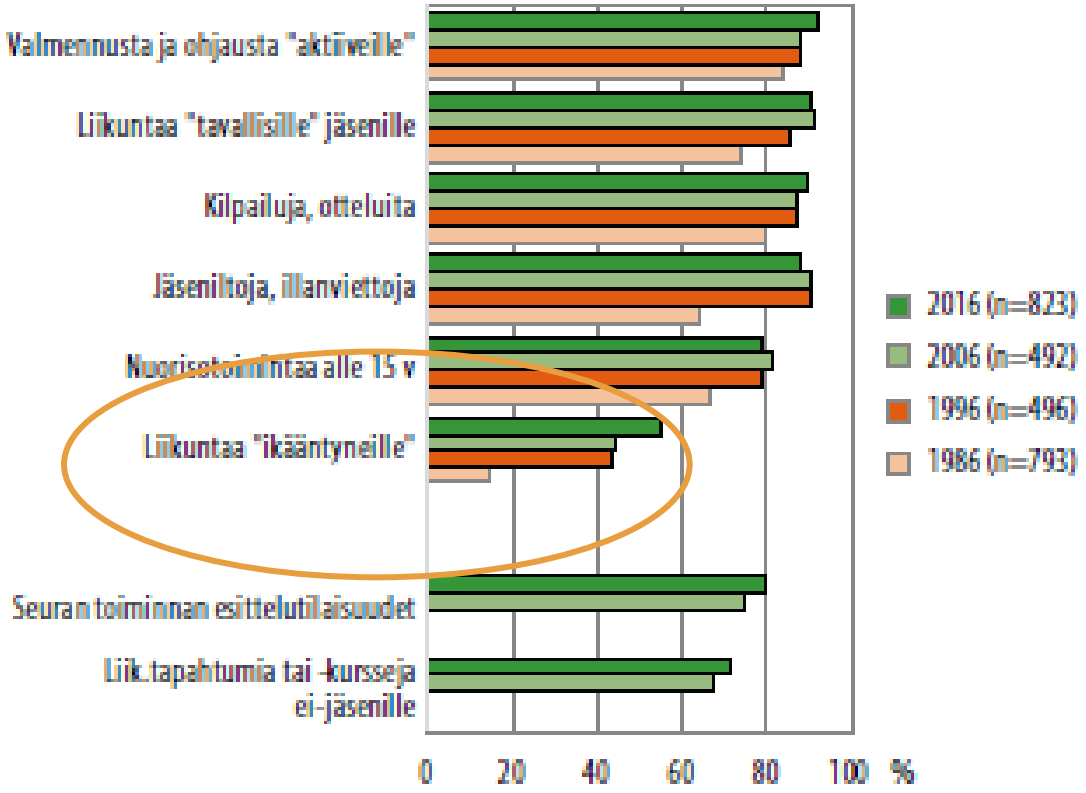


2020-2050: Alle 15 v. määrä vähenee n. 160 000, yli 65 v. määrä kasvaa n. 330 000!

Lähde: Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestöennuste. Tilastokeskus 2018.

Lähde: Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestö iän mukaan 1900–2018 ja ennustettu 2019–2070. Tilastokeskus 2019.

Mitä tiedämme seuratoiminnasta: seurojen tarjonta



Kuvio 8. Seurojen toiminnallinen tarjonta vuosien 1986, 1996, 2006 ja 2016 aineistojen seuroissa (%)

Lähde: Koski & Mäenpää (2018). Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986-2016.

Ikääntyneiden seuratoiminnan viestintään kampanjatukea

- Avoimet ovet & seurojen toiminnan markkinointi yli 65-vuotiaille osana valtakunnallista Ikiliikkuja-hanketta viikoilla 14 ja 34 sekä niiden ympärillä
  - Mahdollisuus tavoittaa uusia kohderyhmiä
  - #Ikiliikkuja #LisääVoimaaVuosiin (IG, Twitter) ja Ikiliikkuja – Lisää voimaa vuosiin (tekstinä mukana FB:ssa)
- Mahdollisuus tuoda omaa lajia ja seuratoimintaa esille ikääntyneen liikunnan löytäneen henkilön tarinan kautta
  - Löytyykö sopiva henkilö (noin 65+v.) omasta lajistasi/seurastasi jakamaan tarinansa ja tätä kautta rohkaisemaan ja innostamaan ikätovereitaan liikkumaan seurassa?
  - Vinkit 30.4. mennessä sanna.monkkonen@ikainsitituutti.fi

IKILIIKKUJA

Kuva: Salibandyliitto

16 LÄNSIVÄYLÄ | KESKIVIIKKONA 16. HELMIKUUTA 2022

Urheilu

Itsepuolustusta ikäihmisille

Harrastus: Voimaa ja liikkuvuutta voi kehittää ja ylläpitää iästä riippumatta, sanoo Guy Grönfeldt, joka ideoi pappakurssin Israelin armeijan kehittämästä itsepuolustusmenetelmästä.

Tapiola
Jari Kostiainen

Viime vuonna perustettu kamppailulajiseura JS Fighters alkaa tarjota kuntoyrkkeilyä ja Pappa Maga -harjoituksia perinteisen Krav Magan lisäksi Tapiolan Tuulimäen väestönsuojassa. Perehdyttämistunneille mukaan mahtuu 15 ensimmäistä halukasta.

Idean 66-vuotiaalla isällä **Guy Grönfeldtillä** on 25 vuoden kokemus Krav Magasta ja noin 55 vuoden kokemus erilaisista kamppailulajeista.

Eksoottisen lajin pappakurssilla painotetaan *ikäihmiselle* sopivaa itsepuolustustaitojen oppimista.

– Ajatus lähti siitä, että ikäihmisten aloittamiskynnys yleisissä yhmissäämme on osoittautunut korkeaksi, Grönfeldt kertoo innostuneena.

Krav Maga on alun perin Israelin armeijan kehittämä lähitaistelu- ja itsepuolustusmenetelmä. Lajissa ei järjestetä kilpailuja, vaan pääpaino lajiharjoittelussa on kehittää fyysistä suorituskykyä turvallisessa ympäristössä.

Krav Magan tavoite on opettaa ihmiselle taidot pelastaa itsensä vaikeassa tilanteessa.

Suomessa on noin 40 seuraa, jotka tarjoavat lajiopetusta. Suomen Krav Maga Liitosta kerrotaan, että laji pohjautuu aktiiviseen toimintaan itsepuolustustilanteessa. JS Fighersin pääkouluttaja **Tommi Nyström** on myös liiton puheenjohtaja.

Grönfeldtin mukaan fysiikka, liikkuvuus, koordinaatio ja tasapaino alkavat heiketä 40 ikävuoden jälkeen. Hänen mielestään kurssille voi tulla missä kunnossa tahansa. Voimaa ja liikkuvuutta voi kehittää ja ylläpitää iästä riippumatta.

– Ihan sama mikä on kondis, Grönfeldt innostaa mukaan.

Kamppailulajiseura JS Fighters on ideoinut itsepuolustuskurssin nimeltään Pappa Maga. Idean isällä, 66-vuotiaalla Guy Grönfeldtillä, on pitkä kamppailulajien tausta.

JARI KOSTIAINEN

Seuran ideoimalla perauksella harjoitellaan kaksi ja puoli kuukautta. Perauksen aikana on 22 tunnin pituista yhteistä harjoitusta. Sinä aikana käydään peruskuoden lajitekniikat läpi. Alun jälkeen harjoitukset jatkuvat kausiperiaatteella.

– Sen lisäksi, että harjoitelemme salilla, menemme myös erilaisiin paikkoihin kokeilemaan itsepuolustusta: busseihin, metroihin, kujille, kauppakeskuksiin...

Kokenut kamppailulajin harrastaja sanoo, että seura ei halua antaa Krav Magasta väärää mielikuvaa "tappelulajina".

– Haluamme tarjota osallistujille peruskäsityksen parennmasta itsepuolustustaidosta. Emme myöskään halua opettaa ketään parenmaksi tappelijaksi. Itsepuolustus on tämän lajin ydin.

Haastattelun aikana saan seurata Grönfeldtin omaa liikkumista. Hän on ikäisekseen erittäin hyvässä kunnossa. Kuvauksen aikana näytetyt liikkeet tukevat selkärangasta.

> **Emme halua opettaa ketään paremmaksi tappeliJaksi.**

Grönfeldtin pitkään lajia harrastanut poika saa tatamilla kyytilä oikein isän kädestä.

Asiastaan innostunut kamppailulajin taitaja haluaa vielä korostaa, että omaa turvallisuuden tunnetta voi harjoittaa turvallisesti oikeassa ympäristössä.

– Krav Magan ominaisplirre on, että laji muokantuu yksilön mukaan käytettäväksi itsepuolustuksen vältineeksi, Grönfeldt kertaa.

JS Fighters hyväksyttiin alkuvuonna myös Nyrkkeilyliiton jäseneksi.

– Liitolta saamme koulutusta kuntonyrkkeilyssä. Se on hyvä lisä seuramme tarjoamaan ja on mainio oheisharrastus itse Krav Magalle.

Kävelyvaikeudet lisääntyneet koronarajoitusten aikana

50 % kokee vaikeuksia puolen kilometrin kävelyssä (75 +).

21 % liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (70 +).

Voima- ja tasapaino-harjoittelu liian vähäistä

Hyötyliikunta suosittua

Suomessa on reilu miljoona yli 65-vuotiasta.

IKILIIKKUJA

Lähteet: FinTerveys 2017, FinSote 2020, THL

Tarjoa liikuntaa senioreille

HYÖDYT

- Ohjaajien osaaminen monipuolistuu
- Yhteistyö kunnan kanssa vahvistuu
- Tilojen käyttöaste nousee
- Jäsenmäärä kasvaa

Kasvava joukko etsii harrastuksia.

IKILIIKKUJA

Materiaalit haettavissa: https://olympiakomitea.kuvat.fi/kuvat/MEDIAPANKKI/

Lihasvoima heikkenee kiihtyvällä vauhdilla keski-iästä alkaen.

Lähde: Beenakker ym. 2010.

Muista tankata voimaa ja tasapainoa.

Nouse tuolilta ylös
10–15 kertaa.
Toista sarja.

Seiso yhdellä jalalla 15 sekuntia.
Tee sama toisella jalalla.
Toista sarja.

IKILIIKKUJA

Lisää harjoitteluvinkkejä voitas.fi

Onnellisuuden elementit

Hyvä terveys

+

Liikunta ja harrastukset

+

Hyvät ihmis-suhteet

+

IKILIIKKUJA

Lähde: Liikunta ja urheilu aikuisen hyvinvoinnin tukena.
Kati Kauravaara, Olympiakomitea 2018.

Ikäinstituutti

Voimaa etäjumpasta – tukea ikääntyneiden liikuttamiseen ja koulutusta etäohjaukseen

- Iäkkäiden etäohjattu terveysliikunta (esim. sovellettu painnonnosto/ keppijumppa, liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoittelu, pilates)
  - Mahdollisuus tavoittaa ikääntyneiden omia ryhmiä etänä ja helpottaa ohjaajan löytymisen haastetta
- Maksutonta koulutusta ja tukea alkusyksyyn 2022 asti
  - Yksittäisistä koulutuksista kouluttajaksi asti
- Lue lisää ja ilmoittaudu: www.ikainstituutti.fi/ikiliikkujanetajumppa
- Yhteyshenkilö Hanna Valkeinen (hanna.valkeinen@ikainstituutti.fi)

Ikäinstituutti

IKILIIKKUJA

Kuva: Ikäinstituutti

Unelmien liikuntapäivä jälleen 10.5.

VVS
FINLAND
UNELMIEN LIIKUNTAPÄIVÄ 10.5.
ALKEIS-LIVE
klo 18

Unelmien liikuntapäivä 10.5.

- Unelmien liikuntapäivänä seurat voivat olla mukana sytyttämässä liikkumiseen kipinää:

  10.5. on aika kutsua vanhoja ja uusia harrastajia mukaan!

- Avoimet lajitreenit? / Unelmien harjoitukset? / Liikuntahaaste?
- Karttapalvelu avautuu jälleen 10.3. – oiva mahdollisuus markkinoida omaa toimintaa
- Somemateriaalit ladattavissa pian Unelmienliikuntapäivä.fi -aineistopankista
- Tehdään **#unelmienliikuntapäivä** yhdessä, jotta jokainen voisi löytää liikkumisen kipinän ja oman tapansa liikkua
- Pistä kipinä ajoissa kiertoon, viesti omissa kanavissasi ja innosta muutkin mukaan!

Lisätietoja ja taustaa: https://www.unelmienliikuntapaiva.fi/

Seuraa somessa: **Instagram** | **Facebook** | **Twitter**

”Jos ei kokeile, ei voi tietää. Ja nyt kannattaa kokeilla.

Unelmien liikuntapäivänä kaikki liikkumisen mahdollisuudet ovat ulottuvillasi ja kokeiltavissa. Mutta varoituksen sana; liikkumisen kipinä syttyy äärimmäisen herkästi ja paloa on vaikea pysäyttää.”

Unelmien liikuntapäivä
10.5.

Suomisport ajankohtaiset

Suomisport-uutiset

- **80 uutta seuraa lähtenyt mukaan hyödyntämään palvelua alkuvuoden aikana!**
- **Uusia toiminnallisuuksia julkaistu seuroille, erityisesti Suomisport-sovelluksessa**
  - **Mm. Kommenttitoiminto: vanhempi voi kätevästi ilmoittaa treeneihin tulon yhteydessä kommentilla lisätiedon - näkyy valmentajalle tai koko ryhmälle halutessaan**
- **Uudet tukisivut avattu seuroille: https://tuki.suomisport.fi/**
  - **Liittojen apu: https://tuki.suomisport.fi/ohjeet-ja-tuki-liittopalvelu/**
- **Digikehittäjäkoulutus ilmoittautuminen auki!**

Digikehittäjäkoulutus 2022

- Koulutuksen tavoitteena on lisätä osallistujan oma ymmärrystä digitalisaatiosta sekä vahvistaa hänen digitaalista palveluosaamistaan
- **Koulutuksella tuetaan osallistujaa oivaltamaan, miten Suomisportin digityökaluja ja ekosysteemiä voi hyödyntää oman lajin/alueen ja sen seuratoiminnan tueksi.**
- Koulutus on suunnattu lajiliittojen ja aluejärjestöjen digihenkisille ja seurojen kanssa toimiville toimihenkilöille.
- Koulutuksen kesto on noin 10 tuntia ja se järjestetään useammassa osassa Teamsilla. Kouluttajina Olympiakomitean asiantuntijat.

Tervetuloa mukaan!

Lähtöryhmä 1/22

- Aloitus ke 30.3. klo 12-14:30
- Kevään muut tapaamiset sovitaan osallistujien kanssa
- Ilmoittautumislinkki >>

Lähtöryhmä 2 ja 3 aikataulutetaan huomioiden kysyntä.

Muut ajankohtaiset

Aikuisliikunnan verkostotyöpaja

Teemana – ohjaajia aikuisliikuntaan

- **Aika ja paikka: ti 29.3. klo 9-11.30, Zoom**
- Ilmoittautuminen pe 25.3. mennessä tästä: https://www.suomisport.fi/events/d8d547d5-d619-40fa-9011-41c8e4dc025b

- **Ohjelmassa:**

- Syventää ymmärrystä ohjaajakysymyksen kokonaisuudesta ja ratkaisuista
- Jakaa hyviä käytäntöjä ja oppia muilta
- Luoda itselle seuraavat stepit, miten tukea seuroja saamaan ohjaajia aikuistoimintaan

Seuratoiminnan aluekierros

- Tilaisuudet 16 kaupungissa (Helsinki, Turku, Tampere, Pori, Kouvola, Mikkeli, Lappeenranta, Joensuu, Seinäjoki, Kokkola, Lahti, Jyväskylä, Kajaani, Kuopio, Oulu, Rovaniemi)
- Tapaamiset
  - Liikunnan aluejärjestön ja OK:n yhteistyöpalaveri
  - Kunnan liikuntatoimen tapaaminen yhdessä aluejärjestön kanssa
  - Mediatilaisuus – teeman seuratoiminta
  - Seurailta kaikille seuroille yhdessä aluejärjestön kanssa
- Kutsut kaikille Tähtiseuroille OK:sta, alueet lähettävät kutsuja oman alueen seuroilla ja **toivottavaa on, että lajiliitot lähettävät kutsun omille seuroille.**
- Seurailtojen ohjelma ja aikataulu: https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseura-ohjelma/tilaisuudet/seuraillat/

Tähtiseura-ohjelman tukiklinikat seuroille

- Muista vinkata seuroillesi Olympiakomitean tukiklinikoista
  - Tähtiseura-ohjelman yleisesittely
  - Suomisport Tähtiseura-verkkopalvelun käyttö

- Molempia vedetään kerran kuussa Zoomilla.
- Aikataulut ja ilmolinkit löytyvät tältä sivulta: https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseura-ohjelma/tilaisuudet/tahtiseurojen-tukiklinikat/
- Mukaan ovat tervetulleita uudet Tähtiseura-ohjelmasta kiinnostuneet seurat, uudelleen auditointiin tulevat Tähtiseurat tai esim. Tähtiseurojen uudet/vaihtuneet yhteyshenkilöt.

Seuraava auditointikoulutus

- **12.5. klo 14-16:** https://www.suomisport.fi/events/681d9468-b4a6-46f8-9390-3a20ab950377
- Tule mukaan, jos olet uusi seurakehittäjä/auditoija tai jos kaipailet kertausta!
- Sisältö:
  - Tähtiseura-ohjelman perusasiat ja auditointiprosessi
  - Tähtiseura-verkkopalvelun demoaminen
- Auditointikoulutuksesta on tehty myös tallenne keväällä 2021: https://youtu.be/Q3wTs_qVMg4 (ei julkiseen jakoon)

Tähtiseurapäivät 8.-9.10.2022 - lajien tilavaraukset

- **Save the date: 8.-9.10.2022, Marina Congress Center Helsinki**
- Tapahtumaan ovat tervetulleita kaikki urheiluseurat (myös muutkin kuin Tähtiseurat).
- Liittojen on mahdollista järjestää omaa lajikohtaista ohjelmaa la 8.10. klo 10-13 välisenä aikana ennen tapahtuman yleisen ohjelman alkamista.
  - Olympiakomitea tarjoaa tilan, jossa on kokoustekniikka perusvarustuksella. (Tiloja rajoitetusti)
  - Tilavaraus tulee olla tehtynä 30.4. mennessä tälle lomakkeelle: https://www.lyyti.in/Tahtiseurapaivat2022_lajin_tilavaraus

- Tarkempi ohje tulossa lajien seurakehittäjien sähköpostiin vielä maaliskuun aikana!

Vuosikello

verkoston tulevat tapahtumat ja tilaisuudet

Tulevat tilaisuudet seurakehittäjille

2022 KEVÄT

- 15.3. Seuratoiminnan aamukahvit (z)
- 29.3. klo 9-11.30 Aikuisliikunnan verkostopaja (z)
- *Maalis-toukokuu seuraillat alueilla (seuroille)*
- 19.4. Seuratoiminnan aamukahvit (z)
- 12.5 Auditointikoulutus (z)
- 17.5. Seuratoiminnan aamukahvit (z)
- 20.5. klo 9-12 Huippu-urheiluseuratoiminnan verkostotapaaminen (z)
- 21.6 Seuratoiminnan aamukahvit (z)

2022 SYKSY

- 23.8. Seuratoiminnan aamukahvit (z)
- xx.8. Auditointikoulutus (z)
- 7.-9.9. Seurakehittäjien tapaaminen (alustavasti risteily hki-stock-hki)
- *8.-9.10.2021 Tähtiseurapäivät*
- 11.10. Seuratoiminnan aamukahvit (z)
- 25.10. klo 9-11.30 Aikuisliikunnan työpaja (z)
- xx.11 Auditointikoulutus (z)
- 15.11. Seuratoiminnan aamukahvit (z)
- 13.12. Seuratoiminnan aamukahvit (z)

Ilmoittautumislinkit ja esitysmateriaalit löytyvät verkoston nettisivuilta>>>
z= osallistuminen Zoomilla mahdollista.
Seuratoiminnan aamukahvit jatkossa noin 1,5 h klo 9-10.30

Kiitos!

Seurakehittäjien verkosto

nettisivut (materiaalit)>

FB-ryhmä: Tähtiseket

Microsoft Teams –ryhmät *pyydä kutsu suvi.voutilainen@olympiakomitea.fi*