



Aikuisliikunta seuran voimavarana -koulutus seuroille

klo 17.30-20.30 (osallistuminen paikan päällä, 3h)

ENNAKKOTEHTÄVÄ: Kertaa ennen koulutusta oman seurasi kirjatut arvot sekä lue seurasi säännöt. Pohdi miten ne kannustavat aikuisten liikuttamiseen vai asettavatko ne kenties joitain rajoitteita toiminnan järjestämiselle.

Klo 17.30-17.50 Virittäytyminen

- Aluejärjestön esittely
- Osallistujien esittäytymiset: nimi, seuran nimi + laji (jos ei käy nimestä ilmi)
- Alkuverryttely
 - o kuinka moni on seuran hallituksesta/työryhmästä/valmentaja/liikkuja
 - o kuinka monella seuralla on jo aikuisille liikuntaa
 - o työikäisille liikuntaa
 - o iäkkäille liikuntaa
 - o aikuisille liikuntatarjontaa vasta suunnitteilla
- yksi esimerkki mitä urheiluseuran aikuisliikunta voi aikuisen näkökulmasta voi olla
 - o aikuisliikunnan video: triathlon. Ladattavissa omalle koneelle [Olympiakomitea.fi/Kuvapankki](https://olympiakomitea.fi/Kuvapankki) / aikuisten harrastaminen

Klo 17.50-19 Teoriaosuus ja yhteiset keskustelut (tarpeen vaatiessa tämän osion tiivistäminen)

- Esitysdia (näihin erilliset muistiinpanot)
- sopivissa väleissä voi kysellä osallistujien ajatuksia esitettyihin asioihin sekä käytännön esimerkkejä heidän seuroistaan (ei ole tarkoitus pitää tunnin monologia 😊)
- ENNAKKOTEHTÄVÄ: Kertaa ennen koulutusta oman seurasi kirjatut arvot sekä lue seurasi säännöt. Pohdi miten ne kannustavat aikuisten liikuttamiseen, vai asettaako ne kenties joitain rajoitteita toiminnan järjestämiselle.
 - o ennakotehtävän purku diassa 19: Parhaimmillaan aikuisliikunta tuottaa positiivisia vaikutuksia kaikille. Kts. tähän esitysdiojen muistiinpanot
- loppuun video: melonta. Ladattavissa omalle koneelle [Olympiakomitea.fi/Kuvapankki](https://olympiakomitea.fi/Kuvapankki) / aikuisten harrastaminen

Klo 19-19.10 Kahvitauko

Klo 19.10-20.20 **Ryhmätyöt** (hyvä aloittaa viimeistään klo 19.10 jotta ryhmätöille riittävästi aikaa)

- Esitysdiat 26-29
- Ohjeistukset 5min
- Klo 19.15 1) Mitä ajatuksia alustus herätti? Mitä otan mukaan? 15(10) min. Näytä dia 27
- Klo 19.25 2) Omien kokemusten jakaminen: mille kohderyhmälle toimintaa, miten saatu mukaan, onnistumiset ja sen edellytykset & haasteita ryhmään sparrattavaksi 15(20) min. Näytä dia 28
- Klo 19.45 3) Oman "toimintasuunnitelman" kirjaus: seuran linjaus, kohderyhmä, asiakaspolku tms. 3 ensimmäistä tekoa toiminnan aloittamiseksi (vrt. esim. dian nostot) yht. 20 min. Näytä dia 29
 - o Ensin itsenäisesti/oman seurakaverin kanssa. Kirjatkaa oma toimintasuunnitelmanne muistiin 10 min.
 - o sitten pikkuryhmissä esittely/haastavien kohtien sparraus 10 min
- klo 20.05 yhteinen purku 15min
 - o näytä dialla kysymys jota käydään läpi
 - o riippuen ryhmien määrästä joko jokainen ryhmä sanoo 1-2 asiaa tai vain pari ryhmää antaa laajemman yhteenvedon teemasta ja seuraavat ryhmät seuraavasta teemasta jne.

Klo 20.20-20.30 Tilaisuuden päätös ja jatkostepit

- Mentimeter: Mitä jäi mieleen tai mitä otan mukaan? (sanapilvi)
<https://www.mentimeter.com/plans> (maksuton kokeilumahdollisuus)
- Jos innostuitte tässä vinkkejä Tukea aikuisliikunnan pitkäjänteiseen kehittämiseen (esitysdiat 30-37)
 - o Esiin ehkä vain Tähtiseura-ohjelman osuus ja loppujen pikavilautus. Saatte esitysdiat jälkikäteen niin voitte tutustua tukimateriaaliin rauhassa.
- Aluejärjestön tuki/jatkotarjonta
- Kiitos!