

# Seuraparlamentin kokous 27.4 Cafe Hellman klo 18 – 20.00

Läsnä:

Janne Suonperä UPV ry.

Manu Rantamäki KU ry. Seuraparlamentin PJ

Vesa Anttila Evänrävyttäjät ry.

Johanna Haikonen UVL ry

Tanja Kivilähde, Harjunpään Tuisku ry.

Ari Lehtinen ry, Ulvilan Seudun Invalidit ry.

Markku Nevala, Ulvilan kaupunki

Jurkka Virtala, LiiKu ry.

## 1§ LiiKun Rajattomasti liikuntaa – koulutusohjelma ja sen käyttö

Jurkka Virtala LiiKu ry:n seurakehittäjä esitteli LiiKun toimintaa sekä seuroille tarkoitettua Rajattomasti liikuntaa-koulutusohjelmaa. Ulvilan kaupunki osallistuu ohjelmaan maksuosuudellaan ja siten LiiKun ohjelmaan kuuluvat koulutukset ovat ulvilalaisille seuroille maksuttomia. Koulutusohjelmaa on käytetty seurojen toimesta todella vähän.

## 2§ Vuoden 2023 investointien tilanne

Mynsterin jalkapallokentän tekonurmihanke etenee suunnitellusti. Kentän pinnoitteen uusimiseen ja vanhan kenttäpinnoitteen siirtoon Kaskelottiin on saatu tarjous. Hankkeelle haetaan myös Karhuseudulta avustusta heti kun uusi Hyrrä-ohjelma aukeaa toukokuussa. Kaupungin investointiosassa on hankkeelle varattu 250.000 €.

Nuorten liikkumista tukeva skeittiparkin laajennus kirjaston edustalle. Hankkeeseen on varattu 60.000 €. Alueelle vedetään uusi asfaltointi ja kaikki uudet rampit ovat täyttä terästä tai betonia. Ramppien hankinnassa ovat nuoret saaneet valita hankittavat rampit.

Keskusteltiin myös Kaskelotin tulevasta tilanteesta. Vuonna 2022 otetut näytteet ison altaan seinämistä osoittautuivat sellaisiksi, että halli tulee vaatimaan altaiden peruskorjausta 5 vuoden sisällä. Vuoden 2024 investointiohjelman on esitetty hallin energiatalouden parantamista ja tämä sisältää mm. suihkuvesien talteenottojärjestelmän asentamista.

## 3§ Friitala-talon liikuntasalin käyttö

Liikuntahalli tulee Ulvilan kaupungin hallintaan 1.8.2023. Päiväkäyttö keskitetään koulujen, varhaiskasvatuksen, liikuntapalveluiden käyttöön ja arki-illoista viikolle varataan 3 iltaa ulvilalaisten seurojen käyttöön klo 16 – 23. Halli tulee siis palvelemaan pääasiassa ulvilalaisten seurojen vakiovuoroja. Vuorojen hinta on seuroille 20 €/h sis. alv. Yksityisille ja Ulvilan ulkopuolisille vuokraajille salin hinta on 55 – 60 €/h. Ulvilan kaupungin salivuorot tulevat hakuun toukokuun aikana. UPV ilmoitti, että seura ei tarvitse Friitala-talon liikuntahallista vuoroja. Seura pystyy keskittämään toimintaansa muilta seuroilta vapautuviin vuoroihin kaupungin kouluilla.

## 4§ Timple-ajanvarausjärjestelmä

Kaupunki ottaa käyttöönsä Timple- ajanvarausjärjestelmän, joka palvelee pääasiassa ulvilalaisia seuroja ja vakiovuorojen käyttäjiä. Järjestelmän kautta seurat voivat helpommin ilmoittaa vuorojen käytöstä, peruutuksista ja siten myös laskutuksen hoitaminen helpottuu. Järjestelmä mahdollistaa myös peruttujen vuorojen varaamisen muiden seurojen toimesta. Timple otetaan käyttöön syksyn 2023 aikana.

## 5§ Seurojen asiat

UPV toi esille Friitalan koulukeskuksen hiekkakentän heikon kunnon. Pesäpallostadionin käyttövuorot ovat täynnä ja kauden alkaessa tarvitaan lisäkenttiä otteluiden läpiviemiseksi. UPV on onnistunut uusimaan tähtiseura statuksensa kolmeksi seuraavaksi vuodeksi eteenpäin. Seuran pesiskoulut pidetään loppukesästä ennen koulujen alkua.

UVL on saanut kesätoimintaansa kolmen kesäohjaajan palkkauksen. Palkkauksen apuna on toiminut LiiKun avustus ohjaajien palkkaukseen. UVL:n esitys promenadissa on ollut menestys: 400 katsojaa ja 200 esiintyjää. UVL on viimeistelemässä tähtiseura merkintää. Auditointi on lähes valmis.

## 6§ Muut esille tulevat asiat

Kaupungin kesäkerho toimintaan 5.6. – 16.6.2023 on ilmoittautunut jo 100 ulvilalaista lasta.

Kerhotoiminta sisältää lapsille järjestettyjä liikunnallisia aktiviteettejä ja myös maksuttoman lounaan.

Päivän ohjelma järjestetään klo 10 – 14.

Perinteinen Satakunnan haastepyöräily alkaa 1.5.2023 ja kestää 25.6. 2023 saakka. Kirjaukset tehdään nyt mobiililaitteilla. Paperille tehdyt kirjaukset vastaanotetaan ja kirjataan kaupungin asukkaiden pyöräilymäärään. Haastepyöräilyssä on osallistujien kesken arvottavana 5 x 75 € lahjakortit.

10.5.2023 järjestetään Unelmien liikuntapäivä. Kaupunki kerää seuroilta tapahtumia ja ne ilmoitetaan maksutta kaupungin kustantamassa US-lehden ilmoituksessa sekä kaupungin some-kanavilla.

Aineisto pitää lähettää vapaa-aikapalveluille viimeistään 2.5.2023 mennessä.

## 7§ Kokouksen päättäminen

Puheenjohtaja Manu Rantamäki päätti kokouksen klo 20.00.

Kokouksen puolesta

Markku Nevala, siht.

Liite: Jurkka Virtalan esitys LiiKun

# **ULVILAN SEURAPARLAMENTTI 27.4.2023**

## **TERVETULOA!**



## 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

# LiikUn seuratoiminnan suunnat ja palvelut -video

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





## Seurojen kesätoiminnan avustuksen koulutukset 2023:

### **Urheiluseura työnantajana:**

[Urheiluseura työnantajana 15.5.2023 etäkoulutus](#)

### **Ryhmän ohjaamisen perusteet:**

[Ryhmän ohjaamisen perusteet 15.5.2023 Pori](#)

[Ryhmän ohjaamisen perusteet 7.6.2023 Turku](#)

[Ryhmän ohjaamisen perusteet 8.6.2023 Rauma](#)

### **Lasten Liike -koulutukset:**

[Lasten Liike -koulutus aloittelevat ja nuoret ohjaajat 3.5.2023 Nakkila](#)

[Lasten Liike -koulutus aloittelevat ja nuoret ohjaajat 11.5.2023 Turku](#)

### **Hätäensiapukoulutukset:**

[Hätäensiapukoulutus 8.5.2023 Rauma](#)

[Hätäensiapukoulutus 14.6.2023 Turku](#)

### **Urheiluseuran some-viestintä:**

[Urheiluseuran some-viestintä 25.5.2023 etäkoulutus](#)





## Hätäensiapukoulutus 8.5.2023 Rauma

Hätäensiapukoulutus antaa valmiudet henkeä pelastavaan ensiapuun, eli ne vähimmäistiedot- ja taidot jotka jokaisella tulisi ehdottomasti olla.

- Koulutuksessa käydään läpi mm. seuraavia asioita:
- Auttamistoiminta onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa
- Hätäensiavun perusteet
- Tajuttomalle annettava ensiapu
- Peruselvytys
- Vierasesine hengitysteissä
- Verenkierron häiriötila (sokki) + Verenvuodon tyrehdyttäminen
- Peruselvytys+defibilaattorin käyttö



Ajankohta: maanantai 8.5.2023 klo 17.00-21.00. [Ilmoittautuminen ja lisätiedot 3.5. mennessä](#)

Paikka: Rauma, Jäähalli (Kivikylän Areena), perinnetila, Nortamonkatu 23, 26100 Rauma

Hinta: Koulutus on maksuton ja suunnattu ensisijaisesti seurojen kesätoiminnan avustuksen avulla työllistyneille nuorille. Koulutuksen maksuttomuuden mahdollistaa opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämä seurojen kesätoiminnan avustus.

Kouluttaja: Marko Penttilä, sairaanhoitaja YAKM, ETK (Ensiavun ja terveydentiedonkouluttaja) Ammatillinen opettaja AMO



## Ryhmän ohjaamisen perusteet 15.5.2023 Pori

Koulutuksen kautta saat perustiedot ryhmän toiminnasta ja oman ohjaamisen merkityksestä ryhmän toimintaan. Koulutuksessa käydään läpi yksi malli ryhmässä syntyneiden ongelmien ratkaisemiseen ja pohditaan sitä, mistä tekijöistä hyvä ryhmädynamiikka syntyy.

Koulutus on I. tason valmentajakoulutusta ja sopii kaikkien urheilulajien valmentajille ja ohjaajille. Koulutusta suositellaan erityisesti valmentajauransa alussa oleville mutta koulutus soveltuu myös kokeneemmille valmentajille.

Aika: maanantai 15.5.2023 klo 17.30-19.30. [Ilmoittautuminen ja lisätiedot 10.5. mennessä](#)

Paikka: Viikin Helmi, Helmentie 7, 2. kerros, 28360 Pori

Hinta: Koulutus on maksuton ja suunnattu ensisijaisesti seurojen kesätoiminnan avustuksen avulla työllistyneille nuorille. Koulutuksen maksuttomuuden mahdollistaa opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämä seurojen kesätoiminnan avustus.

Kouluttaja: Maikku Miettinen, LitM, työnohjaaja, psykodraamaohjaaja (CP).





# Rajattomasti liikuntaa kumppanuusverkosto

- Satakunnan 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.
- [RAJATTOMASTI LIIKUNTATIETOA](#)

- **Satakunnan Rajattomasti liikuntaa kumppanuusverkostossa on mukana seuraavat kunnat:**
- **Eura, Eurajoki, Harjavalta, Huittinen, Jämijärvi, Kankaanpää, Karvia, Kokemäki, Merikarvia, Nakkila, Pomarkku, Pori, Rauma, Säskylä ja Ulvila.**
- **Jaa tietoa seurassasi niille henkilöille, joille katsot, että koulutuksesta on hyötyä. Muutama henkilö samasta seurasta on hyvä tapa sitouttaa kaikki koulutukseen! Samalla osaaminen lisääntyy ja on henkilöitä, joiden kanssa voi sparrata myöhemminkin, kun asia on tuttu.**
- **Ilmoittaudu koulutuksiin viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä. Koulutuspaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Kokonaisosallistujamäärät ovat määritelty erikseen koulutuskohtaisesti. Koulutukseen ilmoittautuneille lähetetään s-postitse lisätietoa viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen.**

## Yhdistyslain muutokset (2h) – etäkoulutus

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

kouluttaja: Teppo Laine, asianajaja, Asianajotoimisto Legistum Oy.

Koulutuksen arvo: 60€

”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”



## Tyypilliset urheiluvammat, niiden hoito ja ennaltaehkäisy (2h) – Pori

Lasten ja nuorten vammoja voidaan ennaltaehkäistä optimaalisella ikään sidotulla harjoittelulla. Koulutus antaa vinkkejä ja työkaluja erilaisia urheiluvammoja ennaltaehkäisevään harjoitteluun, jossa otetaan huomioon tekniikka, liikehallinta, liikkuvuus sekä keskivartalon lihakset. Tarkastellaan urheiluvammojen syntymisen ennaltaehkäisyä mm. seuraavien osa-alueiden näkökulmasta:

- nilkka & polvi
- selkä & lantio
- olkapää

”Tärkeää olisi kaikessa harjoittelussa havainnollistaa tehtävät suoritukset esimerkiksi heitot, hypyt, kyykyt, kävelyt, juoksut, liikkuvuus ja tukilihas harjoitteet, siis kaikki tulisi katsoa läpi ennen suoritusta, eli puhtaasta tekniikasta ei tulisi tinkiä ja liikehallinnasta olisi pidettävä huolta.

Samoin lajia tukevaa oheisharjoittelua tulisi tehdä tarpeeksi usein liikkuvuusharjoitteita unohtamatta, sekä keskivartalon lihaksia pitää vahvistaa, jotta ranka pöyry kasassa.

Tärkeä asia ennaltaehkäisyssä olisi myös se, että nuoret Tärkeä asia ennaltaehkäisyssä olisi myös se, että nuoret, joilla on tekniikassa ongelmia, ohjattaisiin tekemään omia vahvistavia harjoitteita treenien aikana.”

kouluttajat: Terveystalon fysioterapeutti ja urheilulääkäri.

Koulutuksen arvo: 50€



## Taitojen oppiminen (VOKI-alueet) (3h) – Pori

Koulutuksessa saat tietoa taitojen oppimisen vaiheista. Taitojen oppiminen nähdään laajana kokonaisuutena, jossa vaihtelu ja monipuolisuus korvaa yksipuolista toistojen tekemistä. Koulutuksessa tutustutaan taidon opettamisen nykyaikaiseen malliin, joka ottaa huomioon ympäristön ja harjoitteet vaikutukset oppijaan. Lisäksi käydään läpi palautteen antamista ja siinäkin painotusta valmentajan roolista informaation antajana.

Kouluttaja: Kari Tuominen, LiikUn kouluttaja, KM, valmentaja

Koulutuksen arvo: 80€



## Soveltava liikunta urheiluseurassa (2h) – etäkoulutus

Miten ottaa erilaisia liikkujia huomioon ja integroida heitä jo olemassa oleviin ryhmiin.

Kouluttaja:?

Koulutuksen arvo 50€

## Henkinen pelikenttä - henkisen valmennuksen työkalut (1,5h) – etäkoulutus

Kasvavan, liikkuvan ja kehittyvän juniorin taustalta löytyy aina koko joukko mahtavia aikuisia – kuten valmentajia. Ja jotta kaikilla valmentajilla, lajista riippumatta, olisi entistä paremmat välineet myös henkiseen valmennukseen, koostimme paketin ammattitason tietoa: tutustutaan Henkinen pelikenttä -työkaluun, syvennyttään teoriaan ja saadaan käytännön vinkit.

Kouluttaja: Mehiläinen

Koulutuksen arvo 50€





RAJATTOMASTI  
LIIKUNTAA  
SATAKUNTA

# Syksyn 2023 koulutuksia Varsinais-Suomessa



## Yhteisöllisyys ja ihmisten johtaminen urheiluseurassa

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.

kouluttaja: Kari Ekman, LiikUn kouluttaja, seurakehittäjä

Koulutuksen arvo 60 €

## Lasten Liike – aloittelevat 6-12-vuotiaiden lasten liikunnallisten harrastusryhmien ohjaajille

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 ohjaukokemusta. Erinomainen startti ohjaajan polulle.

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 kehittämisen tukemiseen. Olympiakomitea edistää Lasten Liike -toimintaa paikallisesti liikunnan aluejärjestöjen, kuntien sekä urheiluseurojen ja yhdistysten kanssa.

Kokonaiskesto: 6 tuntia; ennakkotehtävä 1 t, kontaktiosa 4 t ja pienryhmäverkossa 1 t (~1-3 kk kontaktiosan jälkeen)

kouluttaja: Katja Rautee, luokanopettaja, LiikUn kouluttaja

Koulutuksen arvo 80 €

## Suunnitellen laatua harjoitteluun (VOKI-alueet) 3h

Koulutuksessa käydään läpi harjoittelun suunnittelun periaatteita. Lyhyesti tutustutaan tavoitteiden asettamiseen harjoituskauden osalta. Pääosin keskitytään yksittäisen harjoituksen rakenteeseen ja laatutekijöihin. Koulutuksen aikana pääset pohtimaan lyhyesti harjoituskaudelle asetettavia tavoitteita sekä harjoittelemaan yksittäisen harjoituksen suunnittelemista.

kouluttaja: Marko Mäenpää, LiikUn seuratoiminnan kehittämispäällikkö, KM, valmentaja Koulutuksen arvo: 80€

## Mistä saat tietoa koulutuksista?

**LiikU** mainostaa koulutuksia omilla nettisivuillaan, uutiskirjeissään ja some-kanavissaan.

**Ota siis seurantaan LiikUn eri some-kanavat!**

- Facebookissa <http://facebook.com/liikury> Instassa: liikury
- Tilaa LiikUn seuratoiminnan uutiskirje [tästä](#) Ilmestyy joka kuukauden ensimmäisellä viikolla.

Jokaisesta koulutuksesta tehdään oma mainos, jota voi jakaa seuran omilla kanavilla ja omille sidosryhmilleen.

Kevään ja syksyn koulutuksista teetetään maakunnittain yhteisesite, jossa on kaikki koulutukset yhdessä PDF-tiedostossa.

Yhteisesite linkitetään myös LiikUn nettisivuille. Myös kunnan / seuran on hyvä jakaa esitettä seuroilleen / jäsenilleen.

Kuntien ja seuran tiedon välittämisellä erittäin suuri merkitys, jotta koulutustarjonta tavoittaa JUURI sen henkilön, joka koulutusta tarvitsee!

**Lisätietoja:**

**Jurkka Virtala**  
seurakehittäjä, tapahtumatuottaja  
Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry  
[jurkka.virtala@liiku.fi](mailto:jurkka.virtala@liiku.fi)  
p. 040-9000 845

