



## Kävelyjalkapallon ja boccian lajikoulutukset Keskiviikkona 22.5.2024 Pyhännällä

**Paikka:** Pyhännän kunnan koulukeskuksen yhteydessä sijaitseva nurmipintainen jalkapallokenttä (Koulutie 8 A, 92930 Pyhäntä), nuorisotila ja koulun liikuntasali.

Mukaan voi ilmoittautua vain jompaankumpaan lajiosuuteen tai osallistua molempiin. Tarkoituksena tutustuttaa lajien pariin ja saada uutta osaamista ja laji-intoa yhdistyksiin. Kenties yhdistyksissä perustettaisiin näiden myötä uusia harrasteryhmiä!

Lisäksi: Osallistujat voisivat halutessaan toimia koulutuksen jälkeen piirin alueella näiden lajien vertaisosaajina, joita yhdistykset voisivat pyytää esim. opastamaan lajissa paikan päälle.

### Aamupäivän osuus: Kävelyfutiksen lajikoulutus

Matalan kynnyksen liikuntaa, mukaan voi tulla ilman aiempaa jalkapallo- tai liikuntataustaa. Lyhyt lajiesittely:

<https://www.youtube.com/watch?v=nzsr4h3qy74>.

**Varustus:** mitkä tahansa itselle liikkumiseen mieluisat, säänmukaiset vaatteet. Pelatessa tulee lämmin, mutta kuormittavuutta pystyy hyvin säätelemään itse.



### Iltapäivän osuus: Boccian toimitsija-/lajikoulutus

Matalan kynnyksen kuulapeli, joka kehittää tarkkuutta ja keskittymiskykyä. Sopii monen kuntoisille ja tasoisille.

Koulutuksessa käydään ensin nuorisotilassa läpi boccian pistelaskentaohjelmaa, kilpailuiden/pelien järjestämistä ja sääntöjä. Kouluttaja osallistuu koulutukseen etäyhteydellä, paikan päällä on myös järjestäjiä.

Kaikki yhdistykset saavat koulutuksen jälkeen boccian pistelaskentaohjelman käyttöönsä. Piiri toimittaa halukkaille sähköpostitse ohjelman, joka ladataan omalle/yhdistyksen tietokoneelle.

**Varustus:** alkuosuuden jälkeen siirrytään liikuntasaliin, joten kevyt ja mukava sisäliikuntavarustus.



### 22.5.2024 Aikataulu

**Klo 9.30** Kävelyfutiksen aloitus jalkapallokentällä. Kouluttajana Aapo Kotkavuori. Noin 2 h.

**Klo 11.30–12.30 lounastauko** nuorisotilassa. Tarjolla jauheliuhakeittoa sis. leivät, juusto, kurkku, jälkiruoka ja kahvi.

**Klo 12.30** Boccian aloitus nuorisotilassa. Kouluttajana Raimo Nevanen Teams-yhteydellä. Noin 2 h.

Osallistujat eivät tarvitse omia tietokoneita koulutuksessa.

**Tämän jälkeen siirtyminen läheiseen liikuntasaliin, jossa peli- ja harjoittelu-aikaa n. 1 h.**

**Klo 15.30 mennessä** päivän päätös ja kotimatka kalle

### Hinta:

45 €/osallistuja, sis. lounaan ja kahvit, koulutusosuudet ja boccian pistelaskentaohjelman. Hinta on sama kaikilta riippumatta, osallistuuko vain toiseen lajiosuuteen vai koko päiväksi. Piiri laskuttaa osallistumismaksun suoraan yhdistyksiltä.

Jatkuu →

**Ilmoittautuminen ja lisätiedot:**

Ilmoittautuminen ke 8.5.2024 mennessä piiritoimistolle: [pohjois-pohjanmaa@elakeliitto.fi](mailto:pohjois-pohjanmaa@elakeliitto.fi). Saat kuittausviestin, kun ilmoittautuminen on vastaanotettu.

**Ilmoita samalla mahdolliset erityisruokavaliot/allergiat ja osallistutko molempiin koulutusosuuksiin vai jompaankumpaan.**

**Tiedustelut:** Henna Leskinen, p. 044 585 8677, [pohjois-pohjanmaa@elakeliitto.fi](mailto:pohjois-pohjanmaa@elakeliitto.fi)

**Kouluttajat:**

**Kävelyjalkapallo/Aapo Kotkavuori:** "Olen toiminut lajin kehittäjänä ja koordinaattorina Kukunorissa viiden vuoden ajan. Kävelyfutistoiminnan lisäksi olen ollut seuratoiminnassa mukana yli 20 vuotta jalkapallovalmentajana ja joukkueenjohtajana, sekä pelannut itse jalkapalloa yli 30 vuotta. Kävelyfutiksessa tärkeintä on mielestäni peli-ilo ja hauskanpito yhdessä muiden kanssa."

**Boccia/Raimo Nevanen:** "Olen 67-vuotias eläkeläinen ja ensikosketuksen bocciaan sain vuonna 2006, jolloin jouduin tekemisiin boccian tuloslaskennan kanssa. Tuloslaskenta silloin tapahtui tämän nyt esittelemäni ohjelman ensimmäisellä versiolla. Vuosien mittaan olen kehittänyt ohjelmaa sellaiseksi mitä se on nyt. Oma pelaajaura alkoi 2008. Olen myös järjestänyt kymmenittäin bocciakilpailuja niin kansallisia kuin SM-kilpailuja. Olen ollut useamman vuoden jäsenenä myös Suomen Paralympiakomitea ry:n alaisessa boccian laji jaoksessa sihteerinä. Lajijaosto mm. laatii boccia sääntöjä ja mm. Eläkeliitto soveltaa niitä."

***Tervetuloa!***

***Tule rohkeasti kokeilemaan ja innostumaan uusista lajeista!***