

**SAKU ry:n uutiskirje 26.10.2015**

### **Henkilöstötoiminta**

#### **Palloralleja Kokkolassa**

Palloralleja on odotettavissa 21. – 22.11. Keski-Pohjanmaan koulutuskuntayhtymän emännöimässä sekalentisturnauksessa Kokkolassa. Sekalentiksessä kentällä tulee olla vähintään viisi pelaajaa, joista kolmen on oltava naisia. Sekalentopallossa sijoituksia ratkotaan A-, B- ja C-sarjoissa, joista C-sarjaan pääsee mukaan ilmoittautumalla.

Rennossa turnauksessa naista ei torjuta, miehet syöttävät alakautta ja jättävät iskulyönnissä hypyn väliin! Ilmoittautuminen sekalentikseen päättyy 10. marraskuuta.

<http://www.sakury.net/tapahtumat/sekalentopallo>

#### **Hyvinvointipäivillä teemana terveyden ja hyvinvoinnin ohjaus**

Ammatillisen koulutuksen hyvinvointipäivät järjestetään 9. – 10.12. Tampereella teemalla Terveyttä ja hyvinvointia edistävä ohjaus. Keskiviikon seminaarissa esitellään Stadin ammattiopiston opiskelijoille tehtyjen fyysisten toimintakyvyn mittausten tuloksia, tutustutaan uudistuneeseen TEA-viisariin sekä Lets Move It –tutkimushankkeessa kehitettyihin menetelmiin ammattiin opiskelevien liikkumisen lisäämiseksi. Seminaarin päätteeksi pureudutaan menetelmiin, joilla voidaan vaikuttaa hyvinvointia edistävään käyttäytymiseen niin yksilö- kuin yhteisötasolla.

Tiistaina on työpajojen vuoro. Osallistujat jakautuvat viiteen työpajaan: 1) Työkyky, liikunta ja terveystieto, 2) Opiskelijoiden osallisuus, 3) Opiskeluhoolto, 4) Hankkeista arjen käytännöiksi – Sujuvat siirtymät ja läpäisyn tehostaminen ja 5) Tehoa tupakasta vieroituksen ohjausosaamiseen.

<http://arjenarkki.fi/tapahtumat/2015/amatillisen-koulutuksen-hyvinvointipaivat>

#### **Tramppaajat-kampanja maaliin**

Henkilöstön liikuntakampanja Tramppaajat päättyi sunnuntaina. Tulosliite ja oma kampanjadiplomi ovat tulostettavissa sivustolla viimeistään keskiviikon 28.10. aikana. Kun käynte tutkailemassa tuloksia, pyydämme teitä samalla vastaamaan kampanjan palautekyselyyn, jotta voimme kehittää kampanjaa jälleen eteenpäin.

### **Opiskelijaliikunta**

#### **Rentoa sisäfutista**

Tansanialainen jalkapallon lopputurnaus on harrasteliikuntatapahtuma, jossa pelataan sekajoukkuein sisäfutista itse tehdyllä pallolla. Lopputurnaus pelataan Jämsässä 17.11.

Turnauksessa pelataan harraste- ja kilpasarjassa. Harrastesarjaan joukkueen voi koota harraste-, tutor- tai asuntolaporukasta. Kilpasarja sopii enemmän pelanneille jalkapallotaitureille. Kokoonpanossa kentällä on maalivahti ja neljä kenttäpelaajaa, joista kentällä on oltava vähintään kaksi tyttöä.

Ilmoittautuminen tansanialaiseen jalkapalloon tulee tehdä viimeistään 10.11. Tapahtuman järjestelyistä vastaavat Jämsän ammattiopiston nuoriso- ja vapaa-ajan ohjauksen opiskelijat.

<http://www.sakury.net/tapahtumat/tansanialainen-jalkapallo>

### **Ammattiosaajan liikuntavuosi jatkuu tansanialaisella jalkapallolla**

Ammattiosaajan liikuntavuodessa tulokset ja sijoitukset eivät ole pääosassa, vaan haussa on mahdollisimman monta liikkujaa ja liikuntahetkeä. Lajeihin löytyvät selkeät ohjeet ja niitä voi toteuttaa omalla paikkakunnalla, rennosti ja omalla porukalla.

Joko teillä on riiputtu? Riipunta on syys-lokakuun laji, joten vielä ehtii lajia tämän viikon ajan toteuttamaan. Raportoi tunnelmia, kuvia ja osallistujamäärä SAKU ry:n Facebook-sivuille tai sähköpostilla osoitteeseen [miia.uskalinmaki@sakury.net](mailto:miia.uskalinmaki@sakury.net). Jokaisen lajin jälkeen arvotaan raportin kirjanneiden kesken palkintoina SAKUsports-kisapasseja sekä SAKU-tuotteita. Pääpalkintona arvotaan toukokuussa liikuntavälinepaketti aktiiviselle oppilaitokselle.

Riipunnan jälkeen Ammattiosaajan liikuntavuosi jatkuu tansanialaisella jalkapallolla. Nopeat ehtivät pistää pystyyn vaikkapa miniturnauksen ja ilmoittaa joukkueen edustamaan mukaan tansanialaisen jalkapallon lopputurnaukseen Jämsään. Tai haastakaa joukkueet turnaukseen asuntolan porukan, eri ammattialojen tai opiskelijoiden ja henkilöstön kesken.

<http://www.sakury.net/opiskelijaliikunta/ammattiosaajan-liikuntavuosi>

### **Taitoa työelämään**

UKK-instituutin Smart Moves –hanke, Opetushallitus ja SAKU ry ovat julkaisseet Ammattikuntoon-palvelun. Palvelu on nykyaikainen ja motivoiva työkalu ammattiin opiskelevan nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin edistämiseen ja seurantaan. Maksuton verkossa ja mobiilina toimiva palvelu nivoutuu käytännönläheisesti syksyllä 2015 voimaan tulleeseen opetussuunnitelmaan. Sisällön tuottamisessa on tehty yhteistyötä myös Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n ja Suomen Mielenterveysseuran kanssa.

<https://www.heiaheia.com/ammattikuntoon/account>

\*\*\*\*\*