

# Uutiskirje seuratoimijoille

## 23.4.2021

### Tässä uutiskirjeessä:

- Seuratoiminnan iltateen aiheena 3.5. digiheppakerho
- Kannustava seuratoimija - hyvät vuorovaikutustaidot
- Reilusti urheiluryhmässä -verkkokoulutus nuorille valmentajille
- Et ole yksin -verkkokoulutus valmentajille ja seuratoimijoille
- Ratsasta omin tavoittein – selkeytä ja seuraa
- Jäsenhuoneessa materiaalia oheisharjoitteluun
- Mitä näille kaikille vaatteille oikein tekisi?

## Seuratoiminnan iltateen aiheena 3.5. digiheppakerho

SRL:n seurakehittäjien järjestämät iltateet -hetket jatkuvat. Maanantaina 3.5. klo 19-20 aiheena on digiheppakerhojen järjestäminen. Aihetta alustaa Vuoden Digiseuraksi palkittua Lounais-Espoon Ratsastajia edustava Reetta Pakkala. Reetta kuuluu myös ESRAn nuorisotiimiin. Paikalla on myös SRL:n Nuorista Päätäjistä Maria Salomaa.

Ilmoittaudu viimeistään 1.5. oheisesta linkistä <https://forms.gle/zGPBuYwNjHwCR5WA7>

## Kannustava seuratoimija - hyvät vuorovaikutustaidot

SRL järjestää Kannustava seuratoimija – hyvät vuorovaikutustaidot -koulutuksen maanantaina 17.5. klo 17.30-18.30. Koulutus on verkkokoulutus ja avoin kaikille seuratoimijoille. Illan teemoja ovat eläytyvä kuuntelu, minä-viestien käyttö, taitava palautteenanto ja vastaanotto, sekä haastavien tilanteiden kohtaaminen. Kouluttajana psyykkinen valmentaja Sanna Sassi. [Lisätiedot ja ilmoittautuminen](#)

# Reilusti urheiluryhmässä - verkkokoulutus nuorille valmentajille

Kurssilla tutustutaan ryhmäyttämiseen, urheilijoiden osallisuuteen, yhdenvertaisuuden käsitteeseen ja loukkaavan kohtelun ja kiusaamisen ehkäisemiseen. Kurssin sisältöjä ovat kehittäneet Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Folkhälsan yhdessä lajiliittojen kanssa. [Lisätietoja](#)

# Et ole yksin -verkkokoulutus valmentajille ja seuratoimijoille

Koulutus tarjoaa valmentajille ja muille urheiluseuroissa toimiville välineitä puuttua epäasialliseen käytökseen, häirintään ja väkivaltaan. Se on ilmainen ja suunnattu erityisesti urheiluseurojen valmentajille, työntekijöille ja vapaaehtoisille. [Lisätiedot koulutuksesta](#)

# Ratsasta omin tavoittein – selkeyttä ja seuraa

SRL järjestää verkkoluennon "Ratsasta omin tavoittein - selkeyttä ja seuraa" torstaina 6.5.2021 klo 17.30-19.00. Luento syventää maaliskuun alussa järjestettyä jäsenetuna ollutta luentoa "Ratsasta omin tavoittein ja onnistu", mutta voit tulla mukaan myös vaikkot olisi päässyt osallistumaan edelliselle luennolle. [Lisätiedot ja ilmoittautuminen](#)

# Jäsenhuoneessa materiaalia oheisharjoitteluun

Jäsenhuoneeseen on lisätty ratsastajien oheisharjoittelua tukemaan ohjevideoita sekä erilaisia harjoitusohjelmia. Näillä näppäimillä tulossa on myös muutama mielikuvaharjoitus, joka sopii kaiken tasoisille ratsastajille. Myös uusia jäsenetuja tulossa toukokuussa! [Tästä Jäsenhuoneeseen](#)

# Mitä näille kaikille vaatteille oikein tekisi?

Ratsastuksen maajoukkuevaatteet uudistuvat, ja loppuunmyynninkin jälkeen varastossa on vielä jonkin verran vanhoja unisex M-XXL -kokoisia takkeja ja paitoja. Keksitkö, mitä SRL voisi ylimääräisille vaatteille tehdä? Entä mitä teidän seuranne vaatteilla tekisi? Kerro ehdotuksesi 30.4. mennessä [tällä lomakkeella](#). Vastaajien kesken arvomme kaksi Hevoskerhon ohjaajan opasta, ja ehkä myös isokokoisia maajoukkuevaatteita...