

**Ratsastajan  
HYVINVOINTI RAVIT**

Vermo Areenalla  
1.3.2023 klo 16.45

Urheilulääkäri Pippa Laukka luennoi aiheesta Ratsastus – liikuntaa urheilun tukena.

ESRA  
VERMO  
AREENA

## Hälsningar och en välmående februarimånad önskar ridföreningarna,

årsskiftet har redan gått och i årets första föreningspost till föreningarnas aktiva medlemmar berättar vi om årets huvudtema i Ryttaförbundets verksamhet 'Hyvinvoiva ratsastusyhteisö - En välmående ridgemenskap'. Föreningsposten innehåller också kort information om regelutbildningen i anslutning till tävlingsaktiviteter och **Penny & Friends**- ställtävlingarna.

Ridgemenskapen består bland annat av olika ridföreningar. FRF har för i år sammanställt evenemangsserien **Ratsastajan hyvinvoinnin kevät - Ryttarens vår för välmående** för föreningarna och deras medlemmar. Programmet innehåller bland annat en travkväll för ryttarens välmående, gratis Teams-implementationer relaterade till annan motion med varierande teman, samt informationsinslag och kampanjer som genomförs på FRF:s sociala medier. Föreningarna kan också delta i våren för välmående, antingen genom att köpa egna evenemang till ett pris som förhandlats fram av FRF eller genom att samla ihop ett föreningsgäng och anmäla sig till evenemang som kommer att arrangeras. Eller vore det dags att belöna din förenings aktiva medlemmar med en travresa till Vermo i början mars och lyssna på idrottsläkaren **Pippa Laukka**? Du är varmt välkommen att delta i välmåendeevenemangen, ensam och med sällskap.

Med en önskan om en välmående i februari

*FRF:s föreningsteam*

### Evenemangsserien Ratsastajan hyvinvoinnin kevät - Ryttarens vår för välmående för föreningarna och deras medlemmar

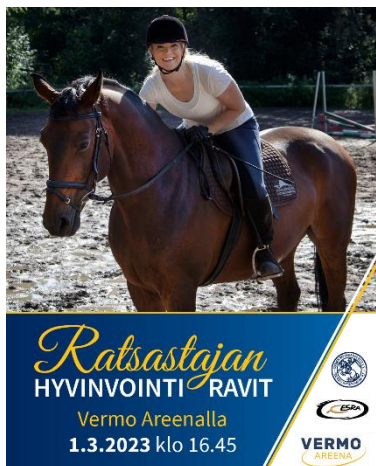
FRF:s Ratsastajan hyvinvoinnin kevät - Ryttarens vår för välmående är en välmåendekampanj bestående av evenemang, kommunikation och aktiviteter, riktade till ridföreningarna och deras medlemmar. Kampanjen äger rum i mars-april. Kampanjen bjuder på både gratis evenemang och en avgiftsbelagd föreläsning. Ryttaförbundet bjuder på gratis evenemang som är öppna för medlemsföreningarna medlemmar i mars-april samt en avgiftsbelagd föreläsningkväll. [Läs mer här.](#)

Måndagen **6.3.2023 kl. 18-19** ordnas via Teams Ratsastajan yleistreeni ja lämmittely ennen satulaan nousua [Ryttarens allmänna träning och uppvärmning innan hen sätter sig i sadeln]. Tillställningen leds av den licensierade personliga tränaren Mirka



Heiniö, och den är gratis för föreningarnas medlemmar. Anmäl dig **senast onsdagen 1.3.** [här](#). Träning på finska.

Tisdagen **14.3.2023 kl. 18-19** ordnas via Teams Ratsastajan core ja lonkat kuntoon [Ryttarens core och höftlederna i skick]. Tillställningen leds av gruppträningsinstruktören Pauliina Pojanluoma. Tillställningen är gratis för föreningarnas medlemmar. Anmäl dig **senast onsdagen 8.3.** [här](#). Träning på finska.



### Välmåendeinfluncern Pippa Laukkas föreläsning öppnar FRF:s Ratsastajan hyvinvoinnin kevät

Ratsastajan hyvinvointiravi-ilta [Ryttarens travkväll för välmående] ordnas på **Vermo Areena 1.3. med början kl. 16.45**. I programmet finns föreläsaren idrottsläkaren och välmåendeinfluncern **Pippa Laukka**, känd från TV och andra medier, en monté-show och mycket annat. Pippa Laukka föreläser om ämnet "Ratsastus – liikuntaa terveyden tukena" [Ridning – till stöd för hälsan], på Ratsastajan hyvinvointiravi-ilta som ordnas på Vermo Areena. Biljetter (28 euro, måltid, program och inträde ingår) och mer information [här](#). Evenemanget ordnas i samarbete med FRF:s **Etelä-Suomen aluejaosto (ESRA)** [Södra Finlands regionavdelning], Vermo Areena och **Finlands ryttarförbund rf**. Programmet på finska.

### Regelutbildning för tävlare som inleder sin tävlingskarriär 2023

En ny regelutbildning 2023 finns nu FRF:s elektroniska inlärningsplattform **Kavioura**. Regelutbildningen utgår från tävlingsreglerna och guiden Ratsastajan opas kilpailumailmaan [Ryttarens guide till tävlingsvärlden] och är avsedd för bl.a. tävlande och vårdnadshavare som behöver mer information om regler och tillvägagångssätt på tävlingar. [Gå till Kavioura](#) och logga in med medlemsnumret eller e-postadressen som är inmatad i registret. Användar-id:t är samma som för Jäsenhuone [Medlemsrummet]. Du är varmt välkommen att bekanta dig med den nya elektroniska utbildningen.

### Penny & Friends ställtävlingarna är snart här igen!

Vill du arrangera de populära Penny & Friends tävlingarna? Ansökningen öppnas måndagen 20.2.! Ryttarförbundets medlemsstall och -föreningar runtom i Finland har möjligheten att under tiden 28.4. – 31.10.2023 ordna Penny & Friends-tävlingar. Det finns fyra tävlingsgrenar; hoppning och dressyr, hästkunskaper och kapphästar, och arrangören kan välja mellan en till tre av dessa grenar. Upp till 80 tävlingsarrangörer tas med i den ordning de anmäler sig. Anmälningen öppnas måndagen 20.2. och den pågår fram till 6.3. [Mer information och anmälning.](#)

### Bekanta dig med hur specialunderstödet till kommunerna verkställs genom Finlandsmodellen för hobbyverksamhet

Med kommunernas specialunderstöd stödjer man hobbyverksamhet i samband med skoldagen, enligt Finlandsmodellen. Syftet är att göra det möjligt för varje barn och ung att utöva en trevlig och kostnadsfri hobby i samband med skoldagen. Finlandsmodellen för hobbyverksamhet kombinerar att lyssna på barn och unga om deras hobbyönskemål, samordningen av befintliga goda rutiner och sätt att göra saker på och samarbetet mellan skolor och hobbyutövare, där målgruppen är elever i årskurserna 1–9 i

grundutbildningen. Exempelvis ridskolor och föreningar som utövar ridskoleverksamhet kan ansöka om specialunderstödet. Utöver hobbykostnader kan specialunderstödet täcka också till exempel resor. Läs mer på [Webbplatsen Finlandsmodellen för hobbyverksamhet](#).

### Välkommen till Iltatee för att få höra och diskutera om ungas påverkansmöjligheter 22.3.

Husaariratsastajat och Luhtajoen Ratsastajat informerar om ridföreningarnas ungdomsstyrelsers verksamhet. Båda föreningarna har sedan flera år en egen ungdomsstyrelse bestående av ungdomar som är medlemmar i föreningen. Inspirerad av Luhtajoen Ratsastajat, har Kajaanin ratsastusseura inrättat en ungdomsstyrelse i början av detta år. Alla tre är en s.k. Tähtiseura [Stjärnförening] som har granskats för ridning. På kvällstéwebbinariet får du information om hur denna verksamhet ordnas i praktiken, och vi får också höra de ungas egna tankar om styrelseverksamheten. Delta och få idéer för din egen förening? Tillställningen ordnas på distans. Läs mer och anmäl dig [här](#). Kvällsté på finska.

*Nuoret vaikuttamassa  
-iltatee*

**KE 22.3.2023 KLO 19-20**



Onko teidän seurassanne pulaa tekijöistä tai tekemisen muodoista?  
Tule kuuntelemaan mitä tapahtuu kun nuorten  
vaikuttamismahdollisuuksia on parannettu perustamalla Nuorten  
Hallitus. Kolmen Tähtiseuran toimintamallit valokeilassa iltateella.

ILMOITTAUDU 20.3. MENNESSÄ OHEISESTA LINKISTÄ