



## November 2019

Hej!

Här är senaste informationen från FSO. Vänligen förmedla denna information inom föreningen till medlemmar och utövare av sporten. Ifall du inte hör till e-postlistan som får dessa meddelanden och vill i fortsättningen ha, vänligen meddela [fso@idrott.fi](mailto:fso@idrott.fi). Du kan även meddela ifall du inte i fortsättningen vill ha av dessa meddelanden.

### Nästa FSO-träningsdag 14.12

FSO-träningsdagarna, som under de senaste åren varit en del av förbundets och föreningarnas träningsverksamhet under vinterhalvåret, har kört igång för denna träningsäsong med träningsevenemang i Esbo (OK 77) och Nykarleby (IF Minken) 16.11 med totalt över 100 deltagare. Nästa träningsdag är bakom hörnet:

**14.12 Pargas IF** - Pargas Centrum. Knock-out sprint är dagens tema! [Anmälningsslänk här](#) (anmälingsdeadline sö 8.12 kl 23.59). Bekanta dig även med [träningsinfo och tidtabell](#).

**14.12 IF Femman** - info om tema och anmälningsslänk kommer senare.

Planen och värdföreningar för FSO träningsdagar under vintern ser i skrivande stund ut såhär:

- 11.1 IF Brahe och OK Trian
- 14.3 Life must have its mysteries... (=ännu under planering).

Info om träningsdagarna samt anmälningsslänkar till tillfällena kommer att laddas upp som nyheter på [FSO-hemsidorna](#) samt under fliken [Träning-FSO Träningsdagar](#).

### Nina Simosas vald till FSO:s nya förbundsordförande

Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f. höll stadgeenligt höstmöte 9.11 i Helsingfors. Vid höstmötet valdes ny förbundsordförande, vice ordförande, 4 styrelsemedlemmar och personliga suppleanter. Dessutom fastställdes förbundets verksamhetsplan och budgetplan för 2020 samtidigt som förbundet även passade på att uppdatera sina stadgar.

Nina Simosas valdes av höstmötet till ny ordförande för FSO för en mandatperiod på två år. Nina kommer vid årsskiftet att ta över ordförandeklubban av Kaj-Olof Lindgren, som efter långvarig tjänst för den finlandssvenska orienteringen nu avgår. Vi tackar Kaj-Olof för alla gångna år och önskar Nina varmt välkommen ombord!

Mer om styrelsevalet, den godkända verksamhets- och budgetplanen 2020 samt de uppdaterade stadgarna finns tillgängliga i [artikeln på FSO:s hemsidor](#).

### Förbundets träningsgrupper samt ungdomsgruppen mot säsong 2020

I november kan vi med gott samvete säga att tävlingssäsongen 2019 i sommargrenarna tagit slut och vi övergått till träningsäsong inför 2020. FSO:s [Elit- och utmanargrupper](#) påbörjar lägerverksamheten för den nya säsongen med [Start-up läger i Solvalla](#) (Esbo) 29.11-2.12, under den nya förbundstränarens ledning.

FSO:s [ungdomsgrupp](#) startade träningsäsong 2020 med veckoslutsläger i Kronoby 1-3.11. Gruppens lägerår fortsätter i mars.

Förbundet önskar lycka till med träningen till respektive idrottare i de olika grupperna!



### **FSO:s nya förbundstränare Milka Reponen har inlett sitt arbete**

Milka Reponen, FSO:s nya förbundstränare (deltid, 60 %), har precis inlett i sitt nya arbete (fr.o.m. 19.11). Milkas första arbetsprojekt kretsar kring träningsgruppernas Start-up läger i Solvalla 29.11-2.12. Bekanta dig med den [nya förbundstränarens tankar](#) inför den nya utmaningen. I december kommer Milka att konstruera träningsgruppernas fortsatta träningsplan 2020.

Kontaktuppgifter: milka.reponen(at)idrott.fi, +358 44 278 2864.

### **FSOM i skidororientering 2020 söker arrangör**

FSOM i skidororientering vintersäsongen 2019-2020 saknar ännu arrangör. Förening som önskar arrangera FSOM i skidororientering inkommande vintersäsong bör gärna framföra sitt intresse för arrangemangen snarast möjligt. Intresse kan framföras genom att kontakta FSO:s tävlingsutskott eller genom att fylla i [FSOM-ansökningsformulär](#).

### **Memo från höstens föreningsträffar (5st)**

Förbundets personal träffade under oktober-november föreningsrepresentanter vid 5 diskussions- och planeringstillfällen, alltså s.k. föreningsträffar. Under träffarna presenterades rådande planer för verksamhet det inkommande år samt kartlades rådande behov och önskemål bland föreningar och medlemmar. Under tillfällena diskuterades även styrkor och svagheter inom den finlandssvenska orienteringen, potentiella samarbetsformer mellan föreningar och andra aktörer samt belystes fördelar med mångsidighet i träningen. En idrotts sociologisk analys över föreningsträffarnas innehåll går att läsa i [grenchefens memo](#).

### **Sikta högre - träningstips för 10-15 åriga orienterare**

Sikta högre - Träningstips för 10-15 åriga orienterare är en manual skapad för unga orienterare samt deras föräldrar och tränare. Guiden innehåller många råd och konkreta tips kring orienterarens utveckling och hurdana träningsupplägg som är nyttiga för juniorer av olika åldrar. Förutom text, innehåller manualen även sammanfattande tabeller och QR-koder till videomaterial och dyl. för att illustrera exempelträningar.

Bekanta dig med publikationen genom att [ladda ner den från FSO-sidor](#).

### **Sök statligt utvecklingsstöd för föreningsverksamhet (föreningsstöd) (Undervisnings- och kulturministeriet)**

Utvecklingsstödet för föreningsverksamhet är avsett för att öka barns och ungas idrottshobbyer och för att utveckla en mångsidig organiserad motion och idrott. Ministeriets understöd kan sökas av lokala, registrerade föreningar som ordnar motion och/eller idrott. Understödet beviljas mottagaren i form av ett specialunderstöd efter prövning. Ansökningstid: 12.11.2019 - 17.12.2019 kl. 16.15.

Ansökning görs via [Suomisport-portalen](#). Mer info om föreningsstödet hittas på [ministeriets sidor](#). På finska finns det dessutom ansökningsinstruktioner i [PDF-format](#) eller i [Video-format](#) (Youtube).

### **Aktuellt inom Suunnistusliitto**

Suunnistusliitto publicerade landslagsgrupperna i [orientering](#) och [cykelorientering](#) i början av november. Glädjande från ett FSO-perspektiv är att tre idrottare med representation i förbundets medlemsföreningar platsade i orienteringens landslagsgrupper (som för övrigt leds av en FSO-bekant landslagstränare) och en idrottare med representation i förbundets medlemsföreningar platsade i cykelorienteringens landslagsgrupper. Förbundet gratulerar



idrottare för förtjänta platser i landslagsgrupperna. Läs mer om landslagsgrupperna bakom länkarna ovan (SSL-sidor, på finska)

**SSL ordnar orienteringsseminarium** (=suunnistusseminaari) (på finska) 8-9.2.2020 i Pajulahti, Nastola. Seminariet är riktat för hela orienteringssamhället och för föreningsfolk från olika sektorer. Seminariets innehåll kretsar mångsidigt kring grenen och föreningsverksamhet, bl.a. ledning och utveckling av föreningsverksamhet, coaching och ungdomsverksamhet. Under seminariet delas ut priser för 2019 bedrifter inom orientering. Program publiceras i november, medan anmälan görs i december-januari. Mer om [orienteringsseminarium](#) och [premiering](#) bakom länkarna (SSL sidor).

**För att hänga med** i vad som är aktuellt för orientering på en nationell nivå, lönar det sig att hålla ögonen öppna för [nya artiklar på SSL sidor](#) och evenemangskalendern uppe till höger på webbplatsen.

### **Wilhelm ledig 2 veckor mellan 22.11-8.12**

Vikarierande grenchefen Wilhelm Stenbacka håller övertidsledigt veckorna 48-49 (22.11-8.12). I en liten organisation med små personalresurser finns det egentligen ingen back-up person, så ärenden med grenchefens inblandning står stilla under två veckors tid. Potentiellt relevanta kontaktuppgifter hittas för: [Finlands Svenska Idrotts personal](#), FSO:s [förbundsstyrelse](#) och FSO:s [tränare](#).

### **Finlands Svenska Idrott informerar**

#### **Idrottsgalan ordnas i Finlandiahuset 25.1.2020**

Den finlandssvenska Idrottsgalan firas 25.1.2020 på Finlandiahuset i Helsingfors. På galan delas de traditionella utmärkelserna ut i sju kategorier. Nomineringsprocessen har öppnat på [FSI:s webbplats](#) den 1.11 och pågår fram till 30.11. Galabiljetterna släpps till försäljning den 1.12. Mer info om idrottsgalan finns bakom länken ovan.

#### **FSI:s skidkampanj startar 1.11.2019**

Den första november startar 500-klubben där du skall skida eller skrinna 500 km fram till 30.4. Eftersom snömängden varierar väldigt mycket beroende på var man befinner sig i landet går det också bra med rullskinnade kilometrar. 500 klubben pågår mellan den 1.11.2019 och 30.4.2020. Bland alla deltagare lottar vi ut fina priser under kampanjens gång.

Har du redan deltagit i våra kampanjer kan du använda samma konto men bara byta kampanj. Är du ny användare kan du registrera dig antingen med hjälp av ditt Facebook- eller Google-konto eller skapa ett helt nytt konto med din e-postadress. [FSI:s kampanjsida](#). Läs mer om FSI:s motionskampanjer på <https://idrott.fi/motion/motionskampanjer/>

#### **Kvinnlig kraft i idrotten i Åbo 18.11 och Helsingfors 25.11**

Välkommen på seminariet Kvinnlig kraft i idrotten som arrangeras av projektet På samma linje i samarbete med "Coacha som en kvinna" projektet! Under kvällen ges inspiration och verktyg för att öka jämställdheten inom idrottsverksamheten.

Seminariet är för dig som är intresserad av jämställdhet, kvinnligt tränarskap eller vill öka antalet kvinnliga förebilder inom idrotten. Under kvällen berättar kända kvinnliga tränare om sin väg till professionell tränare. [Mera om seminariet här](#).



## **Seminarium: Anpassad motion - verktyg och möjligheter för att inkludera alla**

28.11.2019 kl. 12–16, Folkhälsan, Topeliusgatan 20, Helsingfors

Fler än 800 000 personer i Finland behöver anpassning för att kunna delta i motionsverksamheter. Vi välkomnar dig att ta del av aktuella och nya verksamheter, material och verktyg för olika former av anpassad motion i Svenskfinland. Huvudspråket för seminariet är svenska med inslag av finska talturer. [Mer om seminariet här](#).

### **Påminnelser från tidigare nyhetsbrev under 2019**

#### **SSL söker efter en översättare till sitt utbildningsmaterial**

SSL håller på att förnya sitt material och planerar nu en svensk översättning av träningshäften för Hippo-orienteringsskolan och Skola på kartan -material. Översättningen av Skola på kartan -materialen önskas vara färdigt före årsskiftet och Hippo-materialen tills slutet på januari 2020. Om du är intresserad av översättningsarbete vid sidan om studier eller annat arbete - tag kontakt med SSL:s chef för ungdomsverksamhet Timo Saarinen (timo.saarinen@suunnistusliitto.fi, 040 5198699).

#### **Beställ utbildning till er förening eller region**

FSO är ett litet förbund och utbildningsverksamheten har varit relativt tyst under pågående tävlingssäsong. Eftersom vi som sommargren sakta går mot off-season närmar vi oss optimala tider för bl.a. utbildning. Hurdan utbildning behöver er förening? Har grannföreningen eventuellt motsvarande behov? FSO har som avsikt att förverkliga utbildningar då en eller fler föreningar uttrycker en beställning eller ett önskemål.

Grenspecifik utbildning som kan arrangeras är bl.a. banläggartutbildning, banläggartutbildning för barn och unga, föreningsledartutbildning, tränartutbildning, Ocad-kurs samt kartritningsutbildning. I samråd med Finlands Svenska Idrott kan allmän och grenöverskridande föreningsutbildning arrangeras kring ämnesområden som t.ex. Likabehandlings- och jämställdhetsarbete, GDPR, föreningsförvaltning, speakerutbildning etc. Utbildningar kan "beställas" då man inom en eller fler föreningar är minst 6 intresserade personer. "Beställ" i så fall utbildning genom att kontakta FSO-kansli ([wilhelm.stenbacka@idrott.fi](mailto:wilhelm.stenbacka@idrott.fi)).

#### **Ocad-test sheet kopior**

Det internationella orienteringsförbundet IOF har skapat ett verktyg för medlemsförbund och -föreningar att granska och kalibrera inställningar på kartutskriften. OCAD-test sheet är fysiska modellexemplar på Offset- och Laserutskriften som följer IOF-standarder. FSO har 5 st av respektive kopior på lager. FSO medlemsföreningar kan beställa exemplar ifall det finns önskemål på att testa egna utskriften och kalibrera dem med IOF-standarder. Beställ genom att maila kansliet ([wilhelm.stenbacka@idrott.fi](mailto:wilhelm.stenbacka@idrott.fi)). Tar de 5 modellexemplaren slut går kan förbundet beställa fler via SSL. De printbara jämförelsedokumentet och instruktioner hittas på [IOF-sidor](#) (engelska)

#### **Kom ihåg att beställa nya kostnadsfria webbsidor**

Finlands Svenska Idrott erbjuder kostnadsfria hemsidor till alla medlemsföreningar. Under fjolåret bytte vi leverantör och har nu övergått till en gemensamt mall som är uppbyggd med Wordpress. Vid årsskiftet, den 31.12.2019 kommer de gamla sidorna att läggas ner, vilket betyder att de föreningar som ännu har aktiva sidor uppbyggda med den gamla Digistoff mallen behöver skapa nya sidor innan 31.12 för att de inte skall försvinna. Beställ nya sidor här

<https://www.lyyti.fi/reg/webbsidor>



För mera information

Jeanette Harf, Ansvarig för kommunikation, marknadsföring och evenemang - FSI

+3585060400

jeanette.harf(a)[idrott.fi](mailto:jeanette.harf@idrott.fi)

### **FSI fyller 75 år 2020 - har du tips eller förslag på ämnen till förbundets 75-års tidskrift?**

75 år av idrottsminnen. [I samband med Finlands Svenska Idrotts 75-årsjubileum](#) kommer förbundet att ge ut en tidskrift med intervjuer och reportage om personer, evenemang och händelser som haft betydelse för den finlandssvenska idrotten i Finland. Nu ber vi om din hjälp för att få in tips om personer vi kunde träffa, om ämnen vi kunde skriva om och händelser vi kunde återge i text och bild. [Här kan du ge dina tips eller förslag](#) på ämnen att behandla och personer att intervjua i tidskriften.

### **Förmedling av er förenings evenemang och tillställningar via FSO kanaler?**

Ordnar er förening tillställningar, tävlingar, motionslopp eller evenemang, som ni vill dela med er till övriga föreningar inom FSO? FSO kan förmedla information om evenemang, träningsdagar tävlingar mm. via vårt infobrev, nätsidor samt övriga kanaler. Kontakta grenchefen om er förening önskar informera övriga orienterande svenskfinland : [wilhelm.stenbacka@idrott.fi](mailto:wilhelm.stenbacka@idrott.fi)

Hälsningar,

Wilhelm Stenbacka - grenchef

Finlands Svenska Orienteringsförbund

Gjuterivägen 10, 00380 Helsingfors