



INTERNATIONAL
HOUSE



SPORDIPROGRAMM

Siin me oleme



MTÜ Rahvusvaheline Maja

Kogukonna ja kompetentsikeskus



INTERNATIONAL
HOUSE

Spordiprojekti eesmärk

Toetada kolmandatest riikidest pärit välismaalaste osalemist kohalikus spordielus Tallinna, Tartu ja Pärnu piirkonnas eesmärgiga aidata lõimuda kogukonda

Toetada spordiga tegelevaid füüsilisi ja juriidilisi isikuid selliste välismaalaste kaasamisel oma tegevustesse

Miks?

Välismaalastele

Välismaalased ei leia võimalusi ja mõnikord ei tunne end mugavalt spordiklubidega liitumises

Spordiklubidele

Võimalus jõuda rohkemate inimesteni, suurendada klubiliikmete arvu ja saada erinevaid toetusmeetmeid

Motivatsioon

Tervise järel on suurimaks
trennimotivatsiooniks sõprade leidmine

**"I have to exercise.
Exercising is very good
for mental and physical health.
Reducing stress,
being away from family,
not having friends"**

Takistused

Kõige rohkem märgiti takistuseks keelebarjääri

**"I used to swim in a team
during my bachelor studies in Kyiv,
but I don't know any group here
in Tartu, and
hiring a personal trainer would be
too expensive."**



INTERNATIONAL
HOUSE



Mis ja kuidas?

Koolitused spordiklubidele



- Kuidas kolmandatest riikidest välismaalastega kontakti saada ja efektiivselt infot edastada, mis trennidest ollakse huvitatud
- Millised võivad olla kultuurilised takistused, mis võivad osalemise otsust mõjutada
- Kuidas edukalt läbi viia rahvusvahelise osalejaskonnaga üritusi (võistlust, laagrit vms)
- Keeltekooolitused, muud koolitused, tugi

Vabatahtlik treening-*buddy* välismaalasele



- ◆ Toetab ja julgustab trennis käimist
- ◆ Aitab keelebarjääriga ja tõlgib
- ◆ Omalt poolt pakume
- ◆ motivatsioonisüsteemi nii spordiklubidele kui buddydele

Võrgustike loomine



- Linnadepõhised Facebooki grupid info jagamiseks ja suhtlemiseks: Sports in Tartu, Sports in Tallinn, Sports in Pärnu
- Igakuised spordiüritused Tallinnas, Tartus ja Pärnus
- Positiivne elamus, kontaktide loomise võimalus, regulaarne treenimisvõimalus



Mis edasi?

◆ Mida saame koos teha?

Täida palun lühike küsimustik. Meie saame teada, mida Teie heaks teha, Teie saate ideid, mida pakkuda

<https://forms.gle/gnBbfoT2tHkkno6u9>

Soovid teha ürituse välismaalastele? Aitame!

Avad uue treeninggrupi ja soovid sinna leida osalejaid - saame infot levitada! Huvi korral võta meiega ühendust.

◆ Liitu meie FB gruppidega

Sports in Tallinn, Sports in Pärnu, Sports in Tartu

◆ Telli tasuta koolitus!

Kas vajad abi või nõu? Informatsiooni?

Anna teada, millist tuge vajad, ning korraldame just selle koolituse - **tasuta!**



Kontakt



International House Tartu /
Tartu Rahvusvaheline Maja

Võrgustikujuht Piret Maasik

Piret@internationalhouse.ee

55 636 777

Ürituste planeerimine ja
korraldamine, koolitused, muu tugi

Klubide kontaktisik Catrin Ott

info@spordiliit.ee

52 53 635

Klubide/spordivõimaluste pakkujate
koostöö kaardistamine (vajadused ja
mida on võimalik pakkuda)

Projektijuht Grete Strandberg

Grete@internationalhouse.ee

58 509 655

Muud projektiga seotud teemad