



# Tour De Opiskelu - Liike Freesaa - webinaari 9.10.2024

**Miten otat liikkeen lisäämisen puheeksi opiskeluhuollossa?**

**Miten mielenterveyttä voidaan edistää liikunnallisesti?**

**Kuinka opiskelijat saadaan liikkeelle liikuntaneuvonnan keinoin?**

Liikunnan aluejärjestöt järjestävät **maksuttoman** Tour De Opiskelu – Liike Freesaa -webinaarin, joka tarjoaa arvokasta tietoa ja käytännön vinkkejä toisen asteen oppilaitosten henkilöstölle.

Webinaarin tavoitteena on pureutua siihen, kuinka liikkeen lisääminen otetaan puheeksi opiskeluhuollossa sekä kuinka mielenterveyttä edistetään liikunnallisesti. Lisäksi kuulemme esimerkkejä liikkeen lisäämisestä niin lukiossa, ammattioppilaitoksessa kuin korkea-asteellakin. Ilmoittautuneet saavat tallenteen.

**Ilmoittaudu 7.10.2024 mennessä:**



[bit.ly/tourdeopiskelu](https://bit.ly/tourdeopiskelu)

**LISÄÄ  
LIKETTÄ**  
Liikunnan aluejärjestöt

**SUMENEEKO  
AJATUS?  
LIIKE  
FREESAA!**

[liikunnanaluejarjestot.fi](https://liikunnanaluejarjestot.fi)



## Ohjelma:

### Klo 14.00 Tervetuloa ja avaus

Petteri Mäkelä, lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä, Kymenlaakson Liikunta ry

### Klo 14.05 Liikkeen lisäämisen puheeksi ottaminen opiskeluhuollossa.

Pekka Tiitinen, johtava asiantuntija, Liikkuva opiskelu –ohjelma.

### Klo 14.25 Mielenterveyttä liikunnallisesti

Johanna Kujala, yhteiskuntasuhdepäällikkö Mieli Ry.

## Käytännön caset:

### Klo 14.50 Liikuntacoach -toimintamalli Helsingin toisen asteen oppilaitoksissa

Janne Koppinen, liikuntacoachien tiimivastaava, Helsingin luonnontiedelukio.

### Klo 15.00 Hyvinvointikoutsit Ekamin liikkeen innostajina

Lotta Repo, työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämisen lehtori, Liikkuva Ekami-hankkeen koordinaattori.

### Klo 15.10 Sykettä korkeakoululiikuntaan

Heli Aalto, korkeakoululiikunnan suunnittelija, Itä-Suomen yliopiston ylioppilaskunta (ISYY).

### Klo 15.20 Toiminnalliset opetustavat

Liikunnan aluejärjestöt.

**2.asteen  
opiskelijahuollossa  
vastaaville ja asiasta  
kiinnostuneille**