



PIENI KAUPUNKI,
ISO ELÄMÄ



Heinola

Liikuntakaveri

Taustaa (Lasten, nuorten ja perheiden varhaisen tuen liikunnallinen toimintamalli)

- Huoli lasten ja nuorten yksinäisyydestä ja liikkumattomuudesta sekä ylipainosta
- Hanke alkoi 2018 selvitystyöllä liikkumattomuuden syistä, tarpeista/unelmista ->
- Tarve matalan kynnyksen toiminnalle, tukitoiminnalle, maksuttomuudelle
- ->monialaisista asiantuntijoista koostuva palveluverkko
- ->palvelutarjotin, johon on koottu erilaisia matalan kynnyksen palveluita
- Liikuntakaveri on yksi tukitoimenpiteistä, jota toteutetaan moniammatillisesti

Liikuntakaveri / Service Blueprint

Lapsi							Tunnistettu, haluaako mukaan
Perhe							Saako lapsi luvan osallistua
Opet, Terkat oppilashuolto						Tietoa liikunta-kavereista, tunnistetaan tuen tarpeinen lapsi	
Liikunta-kaveri			Kiinnostus koulutuksesta	Koulutus Liikunta-kavereille	Keskustelu (oletko valmis, vaitiolovelvollisuus, lupaukset/toiveet)		
Kuraattori				Koulutus Liikunta-kavereille	Keskustelu Liikuntakaverin kanssa kahden		
Yläkoulun Liikunnan opet		Info oppilaille	Rekrytoidaan koulutukseen				
Liikunta-palvelut	Infotaan opettajia koulutuksesta			Koulutus Liikunta-kavereille			

Liikuntakaveri / Service Blueprint

Lapsi				Tapaaminen	Toiminta käynnistyy			Loppu-tapaaminen	
Perhe				Tapaaminen (sopivat ensimmäisen ajan)			Kuulumisten kysely		
Opet, Terkat oppilashuolto	Lapsi ilmoitetaan kuraattorille								
Liikunta-kaveri			Info lapsesta, onko ok?	Tapaaminen (sopivat ensimmäisen ajan)	Toiminta käynnistyy (tapaamiset noin viikoittain)	Kuraattori tarvittaessa auttaa		Loppu-tapaaminen	Yhteinen lopetus ja hauskan pito
Kuraattori		Etsii sopivan liikunta-kaverin		Tapaaminen kuraattorin järjestämänä		Kuraattori tarvittaessa auttaa	Kysyy perheeltä kuulumiset	Loppu-tapaaminen	Yhteinen lopetus ja hauskan pito
Yläkoulun Liikunnan opet									
Liikunta-palvelut									Yhteinen lopetus ja hauskan pito

Liikuntakaveri -koulutuksen sisältö

1. Päivä

- Tervetuloa liikuntakaveriksi!
- Esittelykierros ja tutustumistehtäviä
- Liikuntakaveri, mitä se tarkoittaa?
- Luento: Liikunta, ravinto ja lepo
- Ryhmätyöskentelyä
- Liikuntapaikkakierros – uimahallin, jäähallin tilat
- Lounas

2. Päivä

- Kuulumiset
- Liikuntakaverin pelisäännöt
- Tavoitteet liikuntakaverina
- Miten saan liikuntakaverin? Mitä seuraavaksi? Kuka/ketkä ovat yhteyshenkilöitä?
- Harjoitteita
- Lounas
- Keilaus

Liikuntakaveri -toiminnan hyödyt

Lapsi

- Tuki
- Vähän liikkuvat -> aktiivisuus/liikunnan hyödyt
- Mallia aktiivisista ja mukavista nuorista
- Sosiaaliset taidot
- Yksinäisyyden vähentäminen
- Itsetunnon vahvistuminen
- Perusliikuntataidot
- Onnistumisen kokemuksia
- Harrastuksen löytäminen
- Saa kokemuksia eri lajeja/taidoista
- Joku kuuntelee/antaa aikaa



Kunta

- Yksinäisyyden ehkäiseminen/vähentäminen
- Kustannustehokasta järjestää
- Pitkäaikaisvaikutukset merkittävät taloudellisesti
- Hyvinvoinnin lisääminen
- Voisi toimia myös maahanmuuttajille?
- Hyöty oppimiselle/koulunkäynti (raskaammat tukimuodot kalliimpia)

Liikuntakaveri (yläkoululainen)

- Todistus toimintaan osallistumisesta
- Auttaa kesätyön tai opiskelupaikan hakemisessa --> "kaikki koulutus näyttää hyvältä CV:ssä"
- Harjoitusta ohjaamisessa
- Liikunnan ilon jakaminen
- Itsetunto
- Vuorovaikutustaidot kehittyvät
- Auttamisen halu
- Saa liikkua myös itse



KIITOS!

Maria Kaikkonen
Liikunnan palvelupäällikkö

044 797 8570

Maria.Kaikkonen@heinola.fi