

Liikkuen osallisuutta ja aktiivisuutta



Hankkeen työntekijät

Hankekoordinaattori

Arto Ilvonen
050 524 7858
arto.ilvonen@pokali.fi

Yksilöohjaaja

Ninni Hoskonen
050 350 1543
ninni.hoskonen@pokali.fi

Yksilöohjaaja

Tommi Remes
050 383 2191
tommi.remes@pokali.fi

Lue lisää verkosta

www.pokali.fi

Seuraa meitä somessa

- liittonhanke
- pohjoiskarjalanliikuntary
- pohjoiskarjalanliikunta



2020-2022



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020

POLVI
JÄRVI



KANTOLAHTI



RIVERIA



J•ENSUU

Liikkuen osallisuutta ja aktiivisuutta

Liikkuen osallisuutta ja aktiivisuutta, LIITTOON -hanke on Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n (Pokali) hallinnoima hanke vuosille 2020 – 2022. Hankkeella haetaan pysyviä ratkaisuja ja toimintatapoja liikkumattomuuden ehkäisyyn ja sitä kautta nuorten osallisuuden sekä aktiivisuuden lisääntymiseen.

Hanke toteutetaan yhteistyössä Joensuun, Kontiolahden, Liperin, Outokummun, Polvijärven sekä Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä Riverian kanssa. Hanketta rahoittavat Etelä-Savon ELY-keskuksen ESR-ohjelma, hankealueeseen kuuluvat kunnat, Riveria sekä Pokali.

KOHDERYHMÄ

- 15-29 -vuotiaat vähän liikkuvat nuoret Joensuun, Outokummun, Polvijärven, Liperin ja Kontiolahden alueella
- Riverian Joensuun asuntolatoiminnassa mukana olevat nuoret
- Nuorten kanssa työskentelevät aikuiset

TAVOITTEET

- Nuorten liikkumisen, osallisuuden ja aktiivisuuden lisääminen
- Moniammatillisen toimintamallin luominen kuntiin nuorten liikkumattomuuden ehkäisemiseksi
- Uudenaisten työkalujen, menetelmien sekä osaamisen kehittäminen nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi

TOIMINTA NUORILLE

- Yksilöllistä liikunnanohjausta esim. kuntosaliohjaus
- Pienryhmätoimintaa ja lajikokeiluja toiveiden mukaisesti
- Mahdollisuus kehonkoostumusmittaukseen ja hyvinvointianalyysiin
- Vertaisohjaajakoulutus halukkaille

TOIMINTA AIKUISILLE

- Mahdollisuus osallistua henkilökohtaiseen hyvinvointianalyysiin ja kehonkoostumusmittaukseen tarpeen mukaan
- Erilaisia koulutuksia työn tueksi esim. Motivoiva Haastattelu, SOME-koulutus, liikuntakoulutukset, benchmarking -matka
- Mahdollisuus osallistua ryhmäliikuntatunneille ja lajikokeiluihin koko hankkeen ajan

