



LIITTOON

LIIKKUEN OSALLISUUTTA JA AKTIIVISUUTTA

1.1.2020-31.12.2022



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

J • ENSUU

KONTIOLAHTI



Liperi

RIVERIA

POLVI
JÄRVI





KOHDERYHMÄ

- **15-29 -vuotiaat
liikkumattomat ja vähän
liikkuvat nuoret**
- **Nuorten kanssa
työskentelevät aikuiset**



TAVOITTEET



- **Nuorten liikkumisen, osallisuuden ja aktiivisuuden lisääminen**
 - 855-990 nuoren ja nuorten kanssa työskentelevän aikuisen kohtaaminen hankkeen aikana
- Uuden moniammatillisen toimintamallin luominen kuntiin ja Riveriaan, joka ennaltaehkäisee nuorten liikkumattomuutta
- Uudenlaisten menetelmien, työkalujen sekä osaamisen kehittäminen nuorten liikkumattomuuden ehkäisyyn
- 50-80 nuorten kanssa työskentelevän aikuisen kohtaaminen ja kouluttaminen



PALVELUPAKETTI NUORILLE

- Yksilöohjausta, sisältää 5 (max 7) henkilökohtaista tapaamista
 - Alkukartoitus ja yhteinen suunnittelu
 - Mahdollisuus hyvinvointianalysiin ja kehonkoostumusmittaukseen
 - Ravitsemus- ja unineuvonta
 - Omia liikuntaohjelmia esim. kuntosalille ja kotiin
- Ryhmäliikuntaa
- Lajikokeiluja
- Vertaisohjaajakoulutus halukkaille
- Kaikki toiminta on **maksutonta**

MITÄ KONKREETTISTA APUA JA TUKEA NUORI SAA HANKKEEN KAUTTA?

1. Henkilökohtaisen hyvinvointikartoituksen, jolla määritellään hänen tarpeensa, halunsa ja mahdollisuutensa parantaa omaa elämänlaatuaan
2. Henkilökohtaista tukea ja apua liikunnan aloittamiseen: yksilöohjausta, lajikokeiluja, pienryhmätoimintaa jne.
3. Toiveiden ja halujen mukaan mm. hyvinvointianalyysin, ravitsemusneuvontaa, kehonkoostumusmittauksen, kuntosaliohjelman, vertaisohjaajakoulutuksen
4. Tukea uuden mielekkään harrastuksen löytymiseen ja aloittamiseen

MITÄ VAIKUTUKSIA HANKKEEN TOIMENPITEILLÄ ON NUORILLE?

1. Nuorten elämäntilanne paranee mm. itseluottamuksen lisääntymisen ja säännöllisen vuorokausirytmien avulla
2. Myönteisiä liikuntakokemuksia ja -elämyksiä, jonka seurauksena nuori harrastaa säännöllisesti mm. liikuntaa
3. Nuorten liikkumattomuus vähenee ja osallisuus sekä aktiivisuus lisääntyy
4. Nuorten kokonaisvaltainen toimintakyky kohenee → kouluttautumis- ja työllistymismahdollisuudet paranevat

PALVELUPAKETTI TYÖNTEKIJÄLLE



- Erilaisia koulutuksia työn tueksi (esim. Psyykkinen vahvistaminen –koulutus)
- Mahdollisuus Firstbeat –mittaukseen ja analyysiin
- Mahdollisuus kehonkoostumusmittaukseen
- Yhteisiä suunnittelupalavereja
- 2-4 Ideointipajaa
- 1 benchmarking –matka kyyteineen ja tarjoiluineen
- Lisäksi työntekijä saa sparrausta ja neuvontaa hanketyöntekijöiltä ja voi tulla vapaasti mukaan liikunnallisiin toimintoihin

HANKKEEN VIESTINTÄKANAVIA



[liittonhanke](#)

[pohjoiskarjalanliikuntary](#)



[Pohjois-Karjalan Liikunta ry](#)

[Liitton –hanke](#)



[LIITTOON hanke](#)

[Nettisivut](#)

[LIITTOON -YHTEYDENOTTOLOMAKE](#)

YHTEYSTIEDOT

Hankekoordinaattori Arto Ilvonen

arto.ilvonen@pokali.fi

050 524 7858

Yksilöohjaaja Helinä Väisänen

helina.vaisanen@pokali.fi

050 350 1543

Yksilöohjaaja Tommi Remes

Tommi.remes@pokali.fi

050 383 2191

