

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Liikuntakaveri- toiminta

Työkirja vapaaehtoiselle

Koulutus kevät 2021

POPLi ODL

Punainen Risti

OULU

RAAHE

PUDASJÄRVI

Mukos

ii
IIN KUNTA

Sisällys

• NOVA2-hanke	2
• Liikuntakaveritoiminta	2
• Pelisäännöt	3
◦ Raha-asiat	
◦ Vakuutukset	
◦ Liikuntakaverin rooli	
◦ Tukea vapaaehtoisille	
• Raportointi	4
• Liikuntasuosituksset	4
• Kokemusliikunta	5
• Vinkkejä	6
◦ Mitä tehdä nuoren kanssa?	
◦ Rahoitusta harrastamiseen	
◦ Motivointi - millä pidetään nuori matkassa	
• Liitteet	8
◦ Miten haluaisit liikkua?	
◦ Muistiinpanoja	
◦ Liikuntakaverin päiväkirja	

Yhteystiedot:

SPR Oulun osaston ystävänvälitys **ystavavalitys@oulunosasto.fi**

Päivystyspuhelin (torstaisin klo 16-17.30)
044 777 3601

NOVA2-hanke

Projektityöntekijät

Taina Linna

taina.linna@odl.fi

050 312 6866

Kristiina Kangas

kristiina.kangas@popli.fi

050 348 3665

ODL Vapaaehtoistoiminta

Tanja Tanhua tanja.tanhua@odl.fi

050 312 5817



NOVA2-hanke

NOVA2 - Nuorille osallisuutta ja toimintakykyä kokemusliikunnalla -hankkeen tavoitteena on

- vahvistaa työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten osallisuutta ja toimintakykyä matalan kynnyksen liikuntatoiminnan avulla
- luoda edellytyksiä nuorten koulutukseen ja työelämään siirtymiselle ja ehkäistä näin syrjäytymistä
- tukea kuntia, urheiluseuroja ja paikallisia yhdistyksiä nuorille kohdennettujen liikunta- ja hyvinvointipalvelujen kehittämisessä.

Kohderyhmänä ovat 15–29-vuotiaat työn, koulutuksen ja harjoittelun ulkopuolella olevat nuoret sekä välillisesti urheiluseurat, liikuntapalveluja tarjoavat yhdistykset, kunnat, oppilaitokset ja vapaaehtoiset henkilöt. Hanke kohdentuu Oulun, Raahen, Pudasjärven, Muhoksen ja Iin alueelle.

Hanketta toteuttavat Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry ja ODL Liikuntaklinikka
1.6.2018 - 31.8.2021.

Liikuntakaveritoiminta

Liikuntakaveritoiminnan avulla tuetaan 15-29 -vuotiaita nuoria liikunnan harrastamisessa. Vapaaehtoisen liikuntakaverin kanssa nuori voi käydä harrastamassa ja kokeilemassa erilaista liikuntaa.

Liikuntakaverina voi toimia kuka tahansa, joka on kiinnostunut liikkumisesta. Liikuntakaveriparit muodostetaan yhteisten kiinnostuksen kohteiden pohjalta ja he voivat sopia keskenään, kuinka usein tapaavat toisiaan. Liikuntakaverin on oltava vähintään 18-vuotias.

NOVA2-hanke ja SPR:n Oulun osasto/ODL vapaaehtoistoiminta kouluttavat kaikki vapaaehtoiset. SPR:n / ODL:n vapaaehtoistyön tukitoiminnot ovat liikuntakavereiden käytettävissä.

Pelisäännöt

Kustannukset

Lähtökohtaisesti kannustamme hyödyntämään maksuttomia ja edullisia harrastusmahdollisuuksia, joita nuori voi harrastaa myös liikuntakaveritoiminnan jälkeen.

NOVA2-hankkeen kautta on mahdollista saada käyntikertoja Oulun kaupungin liikuntapaikkoihin (kuntosali, uimahalli, sulkapallo). Mikäli ystäväasiakas haluaa kokeilla maksullista liikuntatoimintaa, tulee hänen kustantaa myös liikuntakaverin maksut.

NOVA2-hanke ei korvaa bensa- tai matkakuluja. Emme suosittele, että ystäväasiakasta kuljetetaan omalla autolla.

Vakuutukset

NOVA2-hankkeen liikuntakaveritoiminnan käynnistysjakson aikana (12 viikkoa) sekä liikuntakaveri että ystäväasiakas ovat liikuntakaveritoiminnan aikana vakuutettuja tapaturman varalta ODL hanketoiminnan puitteissa. Vapaaehtoinen on jatkossa vakuutettu SPR:n tapaturmavakuutuksen puitteissa, mikä kattaa tavanomaisen liikunnan yhteydessä tapahtuneet tapaturmat. Vakuutus ei kata ystäväasiakkaan tapaturmia, vaan hänellä on oltava oma vakuutus. Riskialttiissa lajeissa vapaaehtoisella ja ystäväasiakkaalla tulee olla omat vakuutukset.

Liikuntakaverin rooli

Liikuntatoiminta tapahtuu liikuntakaverin ja ystäväasiakkaan yhteisymmärryksessä, mutta lähtökohtana on kuitenkin ystäväasiakkaan toiveet. Liikuntakaveri ei ole personal trainer tai psykologi, vaan rinnalla kulkija.

Liikuntakaveri sitoutuu raportoimaan toiminnasta hankehenkilöstölle (ks. Työkirjan s. 11).

Tärkeintä on halu auttaa sekä innostus ja avoimuus kokeilla uutta!

Tukea vapaaehtoisille

ODL Vapaaehtoistoiminta
Tanja Tanhua tanja.tanhua@odl.fi
050 312 5817

SPR:n Oulun osaston ystävänvälitys
ystavavalitys@oulunosasto.fi
Päivystyspuhelin (torstaisin klo 16-17.30):
044-777 3601



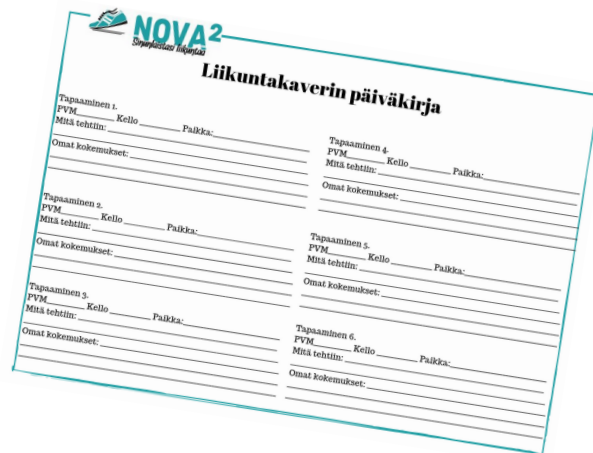
Raportointi

Kirjaa jokaisen tapaamisen jälkeen päiväkirjaan missä tapasitte nuoren kanssa ja mitä teitte. Kerro myös millaiset tuntemukset sinulle jäi toiminnasta – oliko tapaaminen onnistunut.

Keräämme liikuntakavereiden kokemuksia toiminnan kehittämistä varten. 12 viikon jälkeen toivomme teidän täyttävän myös palautekyselyn. Järjestämme vapaaehtoisille myös vertaistukitapaamisen.

Raportoi myös Oulun kaupungin liikuntapalveluiden käyttö PoPLille jo etukäteen Whatsapissa 050 348 3665.

Päiväkirjapohja löytyy työkirjan lopusta!



The form is titled 'Liikuntakaverin päiväkirja' and features the NOVA2 logo. It contains six sections for recording meetings, each with fields for 'Tapaaminen 1-6', 'PVM' (date), 'Kello' (time), 'Paikka' (location), 'Mikä tehtiin?' (what was done?), and 'Omat kokemukset:' (own experiences?).

Liikuntasuositukset

Liikkumisen suosituksissa kiteytetään terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrä sekä annetaan esimerkkejä liikkumisen muodoista.

Kevyelläkin liikuskelulla on terveyshyötyjä etenkin vähän liikkuvalle. Terveyshyötyjä voi saada jo, kun liikkuu muutaman minuutin pätkiä kerrallaan ja vähentää paikallaan oloa.

Riittäväällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä vaikutuksia ihmisen terveydelle. Lisäksi uni vaikuttaa positiivisesti palautumiseen.

Lisää tietoa:

www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Kokemusliikunta

NOVA2-hankkeessa kokemusliikunnalla tarkoitetaan nuorten tarpeista lähtevää matalan kynnyksen liikuntatoimintaa, joka mahdollistaa onnistumisen kokemukset.

Onnistumisen kokemusta lisäävät muun muassa seuraavat asiat:



Muistiinpanoja

Vinkkejä

Mitä tehdä nuoren kanssa?

Oulun kaupungin palvelut (www.ouka.fi/liikunta)

- Maksuton liikuntaneuvonta: vinkkejä liikuntalajeista ja ohjeita liikunnan harrastamiseen
- Työttömien liikuntapassi
- Action-liikunta (13-19 v): ohjattua, maksutonta, monipuolista ja eri puolilla kaupunkia tapahtuvaa liikuntaa, lajeina mm. kiipeily, crossfit, skeittaus
- Kaupungin liikuntapaikat
 - uimahalli, kuntosali, sulkapallo
 - ulkopuistot ja kuntoradat
 - retkeilyreitit

Maksuttomat liikuntavälinelainaamot

- Pateniemen Honkapirtin lainaamo (<https://lainaamo.ouka.fi/>)
- Kirjastot ja asukastuvat

Urheiluseurat

- Urheiluseuroilla on monesti kauden alussa kokeiluvuoroja, joilla pääsee maksutta kokeilemaan lajia

Edullisia liikkumisen muotoja

- Retkeily on loistava tapa tutustua ja viettää aikaa yhdessä. Eväät mukaan!
- Pelit, kuten Twister tai Wii, ovat hauskoja tapoja viettää iltaa yhdessä ja samalla tulee vahingossa liikuttua. Pelejä löytyy esim. Bysikseltä, Valveelta ja Walkers-kahvilasta. Muista keväämmällä myös pihapelit, kuten mölkky!
- Tutustuminen lähiympäristön liikuntapaikkoihin, kuten ulkoilmakuntosaleihin, pyöräilyreitteihin, luistelukenttiin tai uimahalliin. Vieraisiin paikkoihin on helpompi lähteä käymään yhdessä kuin yksin.
- Kaupunkiin tutustuminen kävellen tai pyörällä.
- Geokätköily, MOBO-mobiilisuunnistus
- Maksuttomat höntsä-vuorot. Näitä voi bongailla esimerkiksi kansalaisopistojen ja liikuntapaikkojen seiniltä!
- Liikuntatapahtumat (esim. Liikkuva Oulu FB-sivu)



Rahoitusta harrastamiseen

Harrastustoiminnan rahoittamiseen voi hakea erilaisia avustuksia. Nuorella, jolla on sosiaalisen kuntoutuksen päätös, on mahdollista saada lisätukea harrastusta varten. Näissä tilanteissa nuoren tulisi ottaa harrastustukiasiat puheeksi oman sosiaaliohjaajan kanssa.

Muita mahdollisuuksia harrastetoiminnan rahoittamiseen:

- Tukikummit ry
 - Myöntää avustuksia harrastuskustannuksiin, joita ei pystytä kattamaan muuten. Tukikummiavustukset ovat kertaluontoisia.
 - Ota yhteys oman paikallisseurakunnan diakoniatyöntekijään.
 - Lisätietoja: www.tukikummit.fi
- Potna-Pekka säätiö
 - Myöntää avustuksia ja apurahoja yksityisille henkilöille ja yhteisöille.
 - Tukihakemukset käsitellään kahdesti vuodessa, maaliskuussa ja syys-lokakuussa.
 - Lisätietoja: www.potna-pekka-saatio.fi
- Oulun Diakonissalaitoksen PAKU-hanke
 - Myöntää tukea harrastetoimintaan 8-16-vuotiaille lapsille ja nuorille.
 - Lisätietoja: PAKU-koordinaattori Jani Luukkonen, [jani.luukkonen\(at\)odl.fi](mailto:jani.luukkonen(at)odl.fi), p. 050 312 5775
- Pelastakaa Lapset ry:n Harrastetuki
 - Myöntää tukea harrastamisen edellyttämiin hankintoihin tai kuluihin (harrastevälineiden hankinta, tunti- ja kausimaksut tai muut osallistumisen edellyttämät kohtuulliset kustannukset).
 - Harrastuksen on oltava ohjattua ja säännöllistä.
 - Alle 18-vuotiaille.
 - Lisätietoja: www.pelastakaa-lapset.fi/tyomme-kotimaassa/evaita-elamalle-ohjelma/oppimateriaali-ja-harrastetuki/

Motivointi - millä pidetään nuori matkassa

- Liikuntaan motivoi onnistumisen kokemukset sekä positiivinen ja turvallinen ilmapiiri.
- Huomioi nuoren tilanne ja toiveet: missä tavataan ja mitä tehdään.
- Pidä säännöllisesti yhteyttä nuoreen – sopikaa yhteinen tapa viestiä.
- Sopikaa tapaamisen päätteeksi koska tapaatte seuraavan kerran ja mitä teette.
- Mikäli nuori jättää tulematta tapaamiseen, nuoren kanssa voi olla hyvä keskustella asiasta hyvässä hengessä ja sopia, että jatkossa olisi hyvä ilmoittaa, mikäli ei pääse tapaamiseen.
- Jos nuori alkaa säännöllisesti perua tapaamisia tai ei saavu paikalle, ilmoita SPR:n Oulun osaston ystävänäilytykseen.



Miten haluaisit liikkua?

MILLAISISSA YMPÄRISTÖSSÄ HALUAT LIIKKUA?

- ☐ Luonnossa
- ☐ Liikuntasalissa
- ☐ Kuntosalilla
- ☐ Ulkokentillä/puistossa
- ☐ Uimahallissa
- ☐ Muualla, missä?

KENEN KANSSA HALUAT LIIKKUA?

- ☐ Kaverin kanssa
- ☐ Yksin
- ☐ Ryhmässä
- ☐ Ohjattuna
- ☐ Eläimen kanssa

MITÄ HALUAISIT TEHDÄ?

- ☐ Lenkkeily/ kävely/ pyöräily
- ☐ Jumppa
- ☐ Jooga/ pilates
- ☐ Pihapelit (mölkky, kroketti jne)
- ☐ Lihaskuntoharjoittelu
- ☐ Tanssi
- ☐ Jää- ja lumilajit
- ☐ Uinti ja vesijumppa
- ☐ Retkeily/ kalastus/ marjastus
- ☐ Keilaus
- ☐ Jotain muuta, mitä?

MITÄ HALUAISIT PELATA?

- ☐ Lentopallo
- ☐ Koripallo
- ☐ Frisbeegolf
- ☐ Pesäpallo
- ☐ Sulkapallo
- ☐ Jääpelit
- ☐ Jotain muuta, mitä?



Muistiinpanoja



Liikuntakaverin päiväkirja

Tapaaminen 1.

PVM _____ Kello _____ Paikka: _____

Mitä tehtiin: _____

Omat kokemukset: _____

Tapaaminen 2.

PVM _____ Kello _____ Paikka: _____

Mitä tehtiin: _____

Omat kokemukset: _____

Tapaaminen 3.

PVM _____ Kello _____ Paikka: _____

Mitä tehtiin: _____

Omat kokemukset: _____

Tapaaminen 4.

PVM _____ Kello _____ Paikka: _____

Mitä tehtiin: _____

Omat kokemukset: _____

Tapaaminen 5.

PVM _____ Kello _____ Paikka: _____

Mitä tehtiin: _____

Omat kokemukset: _____

Tapaaminen 6.

PVM _____ Kello _____ Paikka: _____

Mitä tehtiin: _____

Omat kokemukset: _____



Liikuntakaverin päiväkirja

Tapaaminen 7.

PVM _____ Kello _____ Paikka: _____

Mitä tehtiin: _____

Omat kokemukset: _____

Tapaaminen 8.

PVM _____ Kello _____ Paikka: _____

Mitä tehtiin: _____

Omat kokemukset: _____

Tapaaminen 9.

PVM _____ Kello _____ Paikka: _____

Mitä tehtiin: _____

Omat kokemukset: _____

Tapaaminen 10.

PVM _____ Kello _____ Paikka: _____

Mitä tehtiin: _____

Omat kokemukset: _____

Tapaaminen 11.

PVM _____ Kello _____ Paikka: _____

Mitä tehtiin: _____

Omat kokemukset: _____

Tapaaminen 12.

PVM _____ Kello _____ Paikka: _____

Mitä tehtiin: _____

Omat kokemukset: _____

