



LIITTOON

LIIKKUEN OSALLISUUTTA JA AKTIIVISUUTTA

1.1.2020-31.12.2022



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

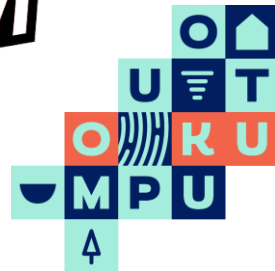
J • ENSUU

KONTIOLAHTI



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 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 henkilökohtaista tapaamista
 - Alkukartoitus ja yhteinen suunnittelu
 - Mahdollisuus hyvinvointianalyysiin 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. SOME –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

MITÄ TYÖNTEKIJÄ SAA HANKKEEN KAUTTA?

1. Uusia työkaluja/-menetelmiä, ideoita ja tukea omaan työhön nuorten motivoimiseen ja innostamiseen

2. Koulutuksia (mm. Some-, Motivoiva haastattelu- ja liikuntakoulutukset) oman työn kehittämiseen

3. Uudella yhteistyötä oman kunnan ja muiden kuntien työntekijöiden kesken

4. Henkilökohtaisen hyvinvointianalyysin ja kehonkoostumusmittauksen sekä sparrausta oman hyvinvoinnin edistämiseen

5. Aktiivisempia ja innostuneempia nuoria asiakkaita

6. Uutta intoa, jaksamista ja entistä parempaa viihtymistä omassa työssään

KUNTAKOHTAISET KEHITTÄMISPROSESSIT

- Yhdessä kunnassa nuorten kanssa toimivien ammattilaisten kanssa
- Nykytilan ja kehittämiskohteiden määrittäminen vuosi 2020
- Valittujen kehittämiskohteiden työstö vuosi 2021
- Uusien toimintamallien ja ratkaisujen käyttöönotto vuosi 2022

- Seutukuntakohtainen kehittämistyö -> esiin nousevien tarpeiden pohjalta
- Yhteiset koulutukset

MITÄ KUNTA SAA HANKKEEN KAUTTA?

1. Liikkuvampia, aktiivisempia ja osallistuvampia nuoria

2. Uuden moniammatillisen toimintatavan/-mallin, joka ennaltaehkäisee nuorten liikkumattomuutta ja sitä kautta lisää osallisuutta sekä nuorten aktiivisuutta

3. Uudenlaista yhteistyötä oman kunnan ja muiden kuntien työntekijöiden välillä

4. Entistä paremmin työssään jaksavia ja viihtyviä työntekijöitä

5. Uusia työkaluja ja –menetelmiä liikkumattomuuden ehkäisyyn

6. Kustannussäästöjä mm. syrjäytyneiden nuorten ja työntekijöiden sairauspoissaolojen vähentymisen kautta

7. Kunnan imagon vahvistumista erityisesti nuorten keskuudessa

HANKKEEN VIESTINTÄKANAVIA



[liittonhanke](#)

[pohjoiskarjalanliikuntary](#)



[Pohjois-Karjalan Liikunta ry](#)

[Liitton –hanke](#)



[LIITTOON hanke](#)

[Nettisivut](#)

YHTEYSTIEDOT

Hankekoordinaattori Arto Ilvonen

arto.ilvonen@pokali.fi

050 524 7858

Yksilöohjaaja Helinä Väisänen

helina.vaisanen@pokali.fi

050 350 1543

Yksilöohjaaja Sauli Kettunen

sauli.kettunen@pokali.fi

050 383 2191

