

Liikkuen osallisuutta ja aktiivisuutta



## Hankkeen työntekijät

### Hankekoordinaattori

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

### Yksilöohjaaja

Helinä Väisänen  
050 350 1543  
helina.vaisanen@pokali.fi

### Yksilöohjaaja

Sauli Kettunen  
050 383 2191  
sauli.kettunen@pokali.fi

## Lue lisää verkosta

[www.pokali.fi](http://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

