



NUORTEN LIIKUNTAAN AKTIVOINTI OSALLISUUSKOULUTUS NUORTEN PARISSA TYÖSKENTELEVILLE

Koulutus on osallistujille ilmainen

Koulutus 1. 14.2.2013, Oulun Eden klo 9.00–15.00 Ilm. 14.1.2013 mennessä
Koulutus 2. 14.3.2013, Oulun Eden klo 9.00–15.00 Ilm. 14.2.2013 mennessä
Koulutus 3. 3.6.2013, Oulun Eden klo 9.00–15.00 Ilm. 3.5.2013 mennessä

Kaikissa koulutuksissa sama sisältö

KOULUTTAJINA mm:

Mika Nieminen, osallisuusvalmentaja, Ouka
Pekka Hämäläinen, LitM, Virpiniemen liikuntaopisto
Minna Kettunen, liikunnanohjaaja, terveyden
edistämisen Yamk, Virpiniemen liikuntaopisto
Jaana Ukonaho, liikunnanohjaaja, ODL
liikuntaklinikka



KOULUTUKSEN SISÄLTÖ:

- Osallisuus, teemana läpi koulutuksen myös osallistujien osallistaminen
- Liikunta tukemassa kokonaisvaltaista hyvinvointia
- Kuinka nuoret saadaan motivoitumaan liikunnasta
- Liikunta työkaluna työssä – monialainen lähestymistapa

ILMOITTAUDU OSOITTEESSA:

<http://www.webropolsurveys.com/S/D1B6F96D46DBDD2C.par>

Lisätiedot: minna.kettunen@virpiniemi.fi 044 717 0054



NUORTEN LIIKUNTAAN AKTIVOINTI OSALLISUUSKOULUTUS NUORTEN PARISSA TYÖSKENTELEVILLE

Koulutus on osallistujille ilmainen

OHJELMA

- 09.00–09.10 Koulutuksen avaus
pj Jaana Ukonaho, projektipäällikkö, MOPO-hanke, Oulun Liikuntalääketieteellinen klinikka
- 09.10–10.00 Osallisuus – Nuoret mukaan suunnitteluun
Mika Nieminen, osallisuusvalmentaja, Oulun kaupunki
- 10.00–10.20 Kahvitauko
- 10.20–11.15 Miten voin edistää osallisuutta omassa työssäni?
Mika Nieminen, osallisuusvalmentaja, Oulun kaupunki
- 11.15–12.00 Lounas (omakustanteinen)
- 12.00–12.05 *pj Minna Kettunen, liikunnanohjaaja, terveyden edistämisen Yamk, Virpiniemen liikuntaopisto*
- 12.05–12.30 Sohvaperunasta pyörätuoliin ja sohvalta ylös – liikunta tukemassa kokonaisvaltaista hyvinvointia, nuorten liikuntasuosituksia ja liikunnan terveysvaikutuksia, kuinka nuoret saadaan motivoitumaan liikuntaan.
Pekka Hämäläinen, LitM, rehtori, Virpiniemen liikuntaopisto
- 12.30–13.00 Liikkuva ja hyvinvoiva oululainen nuori 2035 – tulevaisuuden muistelu – osallistava menetelmä
Minna Kettunen, liikunnanohjaaja, terveyden edistämisen Yamk, Virpiniemen liikuntaopisto
- 13.00–13.15 Liikunta kenen asia? Dialogina
Sanna Ek-Keränen, lähihoitaja, sosiaalinen hyvinvointi, psykiatrisen avokuntoutus ja hyvinvointipalvelut, Oulun kaupunki
Tommi Laine, liikunnan ohjaaja, Oulun kaupunki
- 13.15–13.45 Miten liikunta näkyy työssäni ja miten motivoin nuoria liikkumaan?
Minna Kettunen, liikunnanohjaaja, terveyden edistäminen Yamk, Virpiniemen liikuntaopisto
- 13.45–14.00 Tauko
- 14.00–14.30 Käytännön työkalu
Jaana Ukonaho, projektipäällikkö, MOPO-hanke, Oulun Liikuntalääketieteellinen klinikka
- 14.30–15.00 Keskustelua ja koulutuspalautte