



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, psykiatrinen 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