



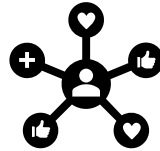
Liikunnallisen elämäntavan edistämishjelma 2026-2029



Liikunnallisen elämäntavan edistämishjelman tavoitteet



Opiskelijoiden liikunnallisten ja terveellisten elämäntapojen edistäminen, toimintakyvyn vahvistaminen, arkiaktiivisuuden lisääminen, mielen hyvinvoinnin tukeminen ja passiivisuudesta aiheutuvien haasteiden ehkäisy.



Oppilaitosten yhteisöllisyyden kehittäminen. Tutortoiminnan vakiinnuttaminen ja laajentaminen kaikille aloille ja toimintayksiköihin eri paikkakunnille. Yhteistyön vahvistaminen verkostomme hyvinvointityön kumppaneiden kanssa.



Opetushenkilöstön hyvinvoinnin sekä opiskelijoiden arkiaktiivisuuden ja liikunnallisuuden tukemisen kyvykkyyden lisääminen.

Liikunnallisen elämäntavan edistämishjelman tiimi



Viisi osallisuusohjaajaa toteuttavat edistämishjelmää kaikissa toimintayksiköissä.

Osallisuusohjaajat huolehtivat:

- toimintayksikköjen tutortoiminnasta
- yhteisöllisistä tapahtumista
- hyvinvointia tukevista toimenpiteistä
- osallistavat opiskelijat yhteisölliseen liikunnalliseen toimintaan ja tapahtumiin.

Osallisuusohjaajat käytännössä



- Mahdollistavat opiskelijoiden kiireettömän kohtaamisen, johon opettajilla ei aina ole aikaa opetustyön ja muiden vastuiden ohella.
- Tukevat opiskelijoiden mielen hyvinvointia matalan kynnyksen keskusteluilla, läsnäololla, työpajoilla ja varhaisella tuella.
- Vahvistavat opiskelijoiden kiinnittymistä opintoihin järjestämällä ryhmäyttäviä ja osallistavia toimintoja.
- Edistävät yhteisöllisyyttä.
- Toteuttavat taukoliikuntaa ja muuta hyvinvointia edistävää toimintaa, mikä tukee opiskelijoiden jaksamista, keskittymistä ja opiskelukykyä.
- Koordinoivat tutortoimintaa ja lisäävät opiskelijoiden osallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia, mikä vahvistaa motivaatiota ja yhteisöön kuulumisen tunnetta.
- Tukevat henkilöstön hyvinvointia.



**SANTA
SPORT**
Lapin Urheiluopisto

Yhteystiedot



Projektipäällikkö
Assi Kaikkonen
040 834 1924
assi.kaikkonen@redu.fi

Osallisuusohjaajat:

Anssi Kiuru (Lapin Urheiluopisto Santasport)
040 769 8676
anssi.kiuru@santasport.fi

Juha-Matti Kivelä (Jänkätie)
040 660 4375
juha-matti.kivela@redu.fi

Juho-Pekka Niemelin (Jokiväylä)
040 351 6548
juho-pekka.niemelin@redu.fi

Niina Jormakka (Porokatu)
040 689 0804
niina.jormakka@redu.fi

Teijo Jaakola (Sodankylä, Kemijärvi, Kittilä)
040 353 7555
teijo.jaakola@redu.fi