



Kuvat Freepik

MAALI-HANKE

MAKSUTONTA, TOIVEIDEN MUKAISTA TOIMINTAA NUORILLE:

- * **FIRSTBEAT –HYVINVOINTIANALYYSI. KERTOO KEHON TILAN: MILLOIN STRESSAANNUT, MITEN PALAUDUT, ONKO UNI PALAUTTAVAA VAI HERÄÄTKÖ ENSISTÄ VÄSYNEEMPÄNÄ...? JOKAINEN SAA TARKAT TILASTOT ITSELLEEN JA AMMATTILAISEN ANTAMAN PALAUTTEEN FIRSTBEATISTA.**
- * **KEHONKOOSTUMUSMITTAUS: KERTOO PALJON TIETOA ELIMISTÖSTÄ, MYÖS SIITÄ MIKÄ EI NÄY ULOSPÄIN.**
- * **YKSILÖLLINEN HYVINVOINTINEUVONTA JA KUNTO-OHJELMA JOKAISALLE**
- * **LAJIKOKEILUT TOIVEIDEN POHJALTA. VOI OLLA ERIKOISEMPIAKIN! ESIM. EKOASEAMMUNTA, KIIPEILY UDELLA OTE-KIIPEILYKESKUKSELLA, CURLING, AVANTOUINTI, FRISBEEGOLF, TFW TRAINING FOR WARRIORS, CROSSTRaining, LUMIKENKÄILY... MAKSUTTOMIA OSALLISTUJILLE.**
- * **OHJAAJAKOULUTUS —> HYÖTYÄ TULEVAISUUDESSA JA TODISTUS KÄTEEN!**
- * **JÄRJESTYKSENVALVOJAKOULUTUS —> HYÖTYÄ TULEVAISUUDESSA JA TODISTUS!**
- * **RYHMÄLIIKUNTAA: PELEJÄ YM. MONIPUOLISESTI**
- * **YKSIN, KAKSIN TAI PIENRYHMISSÄ LIIKUNTAA - TILANTEEN JA TOIVEIDEN MUKAAN!**



KOHDERYHMÄ

MAAHANMUUTTAJAT

(Lukkarila Kodit Oy)

HARRASTEPANKKI

(Joensuulaiset 16-29 -vuotiaat nuoret)

NUORTEN KANSSA TYÖSKENTELEVÄT AIKUISET

**POHJOIS-KARJALAN
LIIKUNTA RY**

ARTO ILVONEN
ARTO.ILVONEN@POKALI.FI
PUH. 050 5247858

www.pokali.fi

[www.facebook.com/
pohjoiskarjalanliikunta](https://www.facebook.com/pohjoiskarjalanliikunta)



JOENSUU

Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020
Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

