

# Harrastepankin tiedote maaliskuu

**Harrastepankin alla markkinoidaan kaikki Joensuun kaupungin Nuorisopalveluiden 16-29 -vuotiaille tarkoitettu toiminta.**

## Harrastepankki

**Harrastepankin toimintoja ovat viikoittaiset liikuntavuorot, lajikokeilut ja erilaiset harrasteryhmät. Toiminnan sisältöihin pääset vaikuttamaan myös itse! Toiminta on avointa, sopimuksetonta, vapaaehtoisuuteen perustuvaa ja maksutonta.**

Harrastepankin kalenteri löytyy osoitteesta: [www.nuortenjoensuu.fi/fi/etusivu/harrastepankki](http://www.nuortenjoensuu.fi/fi/etusivu/harrastepankki) .

Toiminnoista ilmoitetaan myös Saumat-sivustolla ([www.saumat.fi](http://www.saumat.fi)). **Saumat sivusto on Ohjaamon ylläpitämä verkkopalvelu**, johon on koottu tarjolla olevaa ilmaista vapaa-aikaan, koulutukseen ja työhön liittyvää tekemistä ja toimintaa Saumoiksi. Saumoja voi selailla myös ilman kirjautumista. Kirjautumistunnukset saat oman kuntasi Ohjaamosta, etsiviltä ja Harrastepankin ohjaajilta. Saumojen kautta ilmoittautuneet voivat kerätä saumapisteitä ja sen kautta erilaisia palkintoja.

Nyt on mahdollisuus päästä liikkumaan myös lauantaisin. Kiitos siitä **Joensuun Seudun Nuorisoasuntoyhdistys ry JOSNALLE**, jonka kautta tuli ehdotus, että heidän ohjaajansa voisivat ohjata salibandyä Harrastepankille.

**Harrastepankin** viikoittaiset vakiovuorot:

- **maanantaisin** Startti viikkoon klo 10.30-13 ja **lautapelit** klo 13-15 Nuorisokeskus Whisperillä,
- **tiistaisin** kiipeilyä klo 15-17 Areenassa
- **keskiviikkoisin** toiminnallinen treeni klo 13-14.30 Vesikossa, tämän jälkeen myös uintimahdollisuus, ja valokuvausta klo 15.30-17.30 Whisperin Kulmalla,
- **torstaisin** koripalloa 12.3. klo 14-15.30 Utrassa ja salibandyä 26.3. klo 14.30-15.30 Areenassa
- **perjantaina** 20.3. klo 12.45-14 jalkapalloa koko kentällä Areenassa
- **lauantaisin** salibandyä 14.3. ja 21.3. klo 14-15 Pielisjoen koululla ja 28.3. klo 14-15 Areenassa. Tämän vuoron ohjaa JOSNA ry:n ohjaajat.

## LIITTOON-hanke

Menossa mukana on nyt myös **Pohjois-Karjalan Liikunnan (Pokali) Liitton-hanke**, joka tarjoaa henkilökohtaista liikuntaohjausta nuorille sekä kouluttaa nuorten kanssa työskenteleviä! Lisätietoja ohjauksista: Arto Ilvonen, (p.050 5247858), [arto.ilvonen@pokali.fi](mailto:arto.ilvonen@pokali.fi). ja Helinä Väisänen, (050 3501543), [helina.vaisanen@pokali.fi](mailto:helina.vaisanen@pokali.fi). Hanketta koordinoi Pasi Majoinen (liitteenä hankkeen esite).

## Etsivien toiminnot

***Yksilöohjauksien lisäksi etsivien asiakkaille on erilaisia ryhmätoimintoja, kuten avoimet tapaamiset kuukauden viimeinen perjantai Whisperin Kulmalla tai ympäristössä, Hyvä Päivä –ryhmätoiminta, Nuorisoleirikeskoksissa järjestettävät Nuotta-valmennusleirit ja asiakkaille erikseen ilmoitettava toiminta sekä yksilöohjaukset.***

### Hyvä Päivä -ryhmätoiminta

Ryhmiiin haku on jatkuvaa. Toiminta aloitetaan, kun seuraava ryhmä on saatu kasaan. Ryhmän järjestävät etsivän nuorisotyöntekijät ja kyseessä on suljettu ryhmä. Ryhmä kokoontuu yhteensä 10 kertaa, tapaamisia on kerran viikossa ja yksi kokoontuminen kestää noin neljä tuntia. Hyvä päivä -toiminta on yhdessä tekemistä, kokeiluja ja kokemusten jakamista. Käsiteltäviä teemoja ovat ruoka, arkirytmii, mielen hyvinvointi ja liikunta. Ryhmään ilmoittaudutaan suoraan etsivän nuorisotyöntekijän kautta.

### Nuotta-valmennusleirit

Suomen nuorisoleirikeskoksissa tapahtuvat 2-4 vuorokauden kestävät leirit vahvistavat nuorten sosiaalisia taitoja, terveitä elämäntapoja ja arjenhallintaa elämyksellisten toimintojen avulla. Seuraava Nuotta on tarkoitettu maahanmuuttajanuorille 16.-18.3. Lisätietoja tämän infon lopussa.

**Etsivät järjestävät tapaamisia etsivän nuorisotyön asiakkaille** kuukauden viimeinen perjantai. Kokoontuminen Whisperin Kulmalla (Torikatu 17). Luvassa on mukavaa tekemistä perjantai-iltaan avoimien ovien periaatteella. Toimintaa on joko Whisperin Kulmalla tai muualla etukäteisilmoittelun mukaisesti. Etsivien perjantait 21.27.3., 24.4. ja 22.5. Lisätietoja Johanna Pirhonen 050 338 1520.

**Startti-viikkoon** maanantaisin klo 10.30-13 Whisperillä. Valmistetaan ruokaa nuorten toiveiden mukaisesti sen lisäksi rentoa oleskelua nuorisokeskus Whisperillä.

Etsivien kanssa on mahdollisuus saada yksilö- tai ryhmäohjausta uinnin, kuntosalin ja taidemuseon merkeissä.

Ota yhteyttä: Johanna Pirhonen 050 338 1520, Juha Uusitalo 050 331 7534, Joonatan Soininen 050 362 6833, Tiina Aalto 050 311 9553 ja Niina Tikka 050 331 6143

## EXEMPLARS-hanke maahanmuuttajanuorille

Joensuun kaupungin Nuorisopalvelut ovat mukana EXEMPLARS-hankkeessa. Hanke on Erasmus+ - rahoitusohjelman rahoittama projekti. Hankkeen projektikumppanina on Pohjois-Karjalassa Hub Carelia oy.

Hankkeen tavoitteena on vertaisohjaajien koulutusohjelma avulla vahvistaa ja nopeuttaa maahanmuuttajien integroitumista yhteiskuntaa.

Hanke on tarkoitettu maahanmuuttajille, pakolaisille sekä heidän kanssaan työskenteleville ohjaajille ja kouluttajille.

Hanke kehittää oppimateriaalia nuorten maahanmuuttajien kouluttamiseen toimimaan pakolaisten/maahanmuuttajien tukena integroitumisessa. Maahanmuuttajatyössä oleville ohjaajille ja kouluttajille kehitetään täydennyskoulutusmateriaalia.

Yhtenä tapahtumana on Workshop kouluttajille ja maahanmuuttajien/pakolaisten kanssa työskenteleville keväällä 2020.

Nuorille tarkoitetun toiminnan aloitusleiri järjestetään Metsäkartanon nuorisoleirikeskuksessa Rautavaaralla 16.-18.3. Metsäkartanon ohjelma on hyvin toiminnallista.

Olisiko teillä toiminnassanne nuoria, joita kiinnostaisi lähteä mukaan toimintaan. Toiminta on ilmaista. Toimintakielenä suomi ja englanti. Koulutuksen käyneet nuoret pääsevät keväällä järjestämään tapahtumaa, joihin voivat kutsua sitten muita nuoria ja kavereitaan.

Lisätietoja Heikki Lehmus, [heikki.lehmus@joensuu.fi](mailto:heikki.lehmus@joensuu.fi), 0503626832

ja <https://exemplars.eu/fi/homepage/>