

Nuorten treenit

Rahoitus myönnetty Liikunta- ja nuorisoyksikön alle 30-vuotiaiden tamperelaisnuorten terveyden ja hyvinvoinnin sekä matalan kynnyksen liikkumista edistävän toiminnan rahoittamiseen **30 000 €**. Nuorisotakuurahoituksella mahdollistetaan nuorten matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa Nuorten talo Ohjaamolla ja hyvinvointikeskuskissa sekä maksuttomia asiakastoiveista lähteviä harrasteliikuntatunteja.

Liikkuva Tampere -hanke konseptoi yhdessä liikunta- ja nuorisoyksikön kanssa Nuorten treenit-kokonaisuuden, jossa 11-29-vuotiaat lapset ja nuoret pääsevät kokeilemaan maksutta erilaisia liikuntalajeja.

Treenien tavoitteena on aktivoida nuoria liikkumaan kannustavassa ympäristössä eri lajien parissa. Liikuntaa harrastetaan monipuolisesti pääosin ammattitaitoisten liikunnanohjaajien johdolla. Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon ja mukaan voi tulla milloin tahansa kesken kauden. Jos nuori innostuu jostain lajista, hänelle esitellään alueella toimivia seuroja. Toimintaa koordinoimaan on palkattu liikunnanohjaaja.

Ryhmät löysivät kohderyhmänsä hyvin, sillä niissä kävi pääasiassa fyysisesti ei niin aktiiviset nuoret. Sekaan mahtui muutamia jo muutenkin aktiivisia, mutta heitä ei ole ohjattu pois, koska sosiaalisuus, toisen esimerkki ja ystävystyminen ovat hyviä kannustuskeinoja auttaa vähemmän liikkuvia harrastuksen pariin. Suosituimpia ryhmiä ovat olleet showtanssi, kuntonyrkkeily ja jooga, joka houkutteli lähes joka viikko 35 osallistujaa paikalle. Lisäksi lajeina ovat olleet sähly, kuntosaliharjoittelu, akrobatia, parkour, circuit, junnu-jujutsu ja keilailu, sekä kaikille avoin sirkus Hiedanrannassa ja kiipeilyseinä NMKY:n tiloissa. Keskimäärin kävijöitä ryhmissä oli 5 - 40. Lisätietoja ja aikataulu löytyy osoitteesta; www.nuortentampere.fi.

Liikuntaryhmien lisäksi nuorille on järjestetty liikuntaneuvontaa keskiviikkoisin Nuorten talo Ohjaamolla. Liikuntaneuvonnassa otetaan esille liikunnan lisäksi myös riittävä uni ja ravinto ja keskustellaan kokonaisvaltaisesti elämän hallintaan liittyvistä asioista, positiivisella tavalla.

Kävijämäärät ovat koko ajan nousussa. Antoisaa Ohjaamon toiminnassa on ollut yhteistyö muiden toimijoiden kanssa, jolloin samalla käynnillä asiakkaalle on saatettu ehdottaa myös liikuntaneuvontaa.

Toiminnan budjetti oli 30 000€ josta:

- 13600€ meni 50% liikunnanohjaajan palkkaan
- 5100€ meni materiaalien ostoon (esim. liikuntavälineet)
- tapahtumiin meni 2300 €
- ilmoitukset ja painatukset: 2000€
- nuorten treenien tuntiohjaajien palkkioihin 7000€