



Matala Kynnys harrastaa

Se oma juttu



Intohimo on ihmisen vahvimpia polttoaineita. Lapsena ja nuorena on hyvä tutustua mahdollisimman laajaan virikekirjoon; vain kokeilemalla voi löytyä se oma juttu, joka innostaa, sosiaalistaa ja lisää koetun pätevyyden tuntemuksia – vielä myöhemmälläkin iällä.



Lapsuuden kokemukset toimivat pohjana aikuisiän elintavoille ja -tottumuksille.



Liikunta - Arvo itsessään



Matalakynnys -mallin tavoitteena on parantaa ja monipuolistaa lasten alueellisia liikunnan harrastamismahdollisuuksia. Keskiössä ovat harrastehenkisyys, kokeilumahdollisuudet, edullisuus sekä liikunnasta innostuminen ilman sitoutumispakkoa ja kilpailullisia tavoitteita.

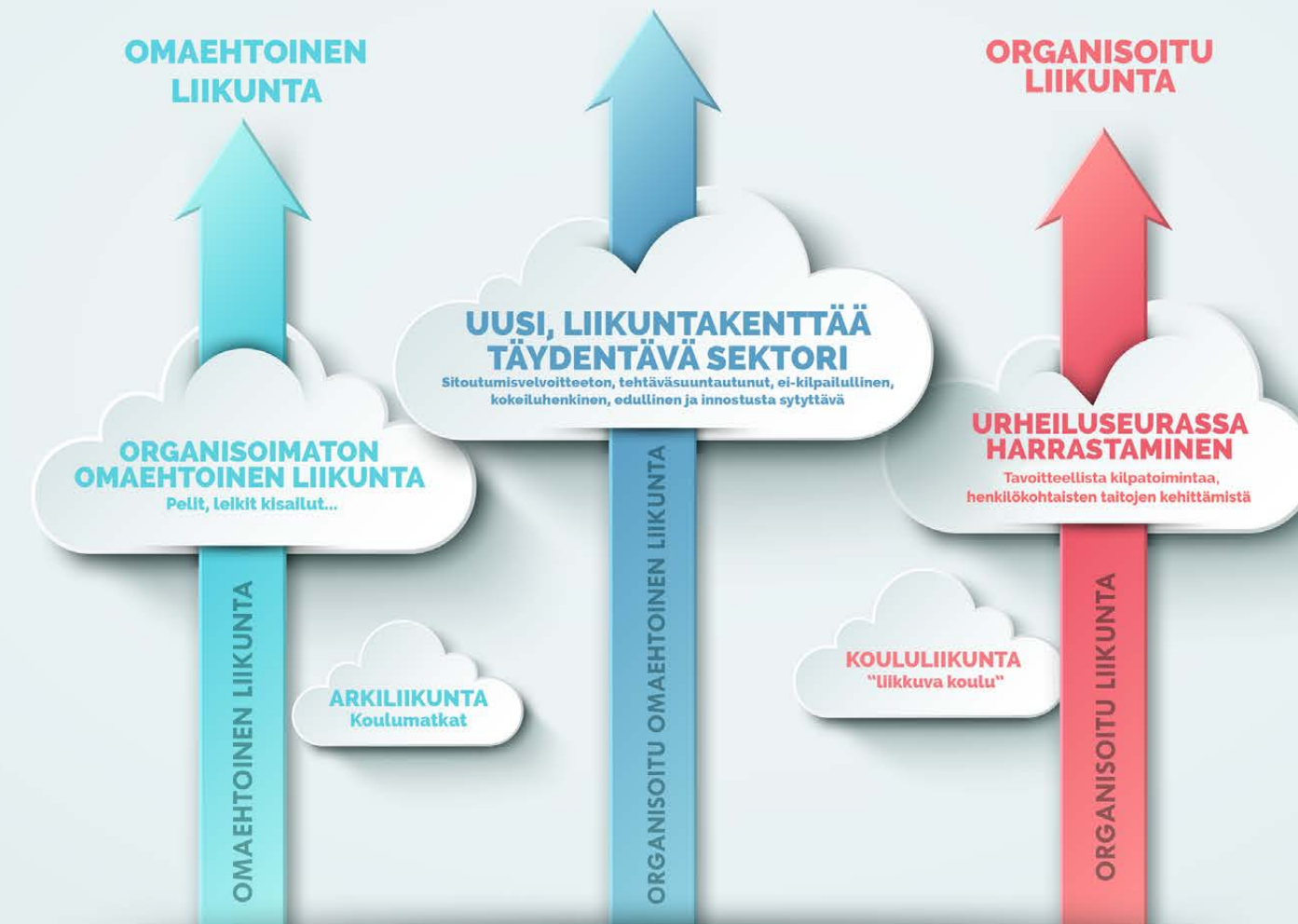


Liikunta on arvo itsessään; mitä vahvemmin lapset kasvavat kiinni liikunnalliseen elämäntapaan, sitä enemmän sillä on hyötyvaikutuksia yksilön hyvinvointiin, kansanterveyteen – ja lopulta kilpaurheiluunkin.

Liikunnan uusi sektori



ORGANISOITU OMAEHTOINEN LIIKUNTA



Liikunnan tarjonnan jana

MATALA KYNNYS

-mallin toimintaidea



Mukaan lähtevä seura / harrastevuoron toteuttaja tarjoaa ohjatun vähintään tunnin mittaisen harrastevuoron viikossa.



Vuoroille osallistuminen on lapsille ilmaista ja heidät on seuran / yhdistyksen puolesta myös vakuutettu.



Toimintaa vuoden aikana kahdessa 8 – 12 viikon jaksossa (elo-lokakuu ja tammi-maaliskuu).



Mukaan lähtevä seura / muu harrastevuoron toteuttaja saa valita, onko mukana syyskaudella, kevätkaudella tai molemmissa.



Seuroilla / muilla harrastevuoron toteuttajilla vapaus valita toimintaan tarjoamansa "tuote" (ikäluokka, ryhmäkoko jne.).



Toimintaan tarjotuista harrastevuoroista kootaan lasten ja nuorten Matalakynnys -harrastaa liikuntakalenteri.



MATALA KYNNYS HARRASTAA

Koululainen, tutustu ilmaiseksi hauskoihin ja vauhdikkaisiin urheilulajeihin! Valitse lajisi kalenterista ja ilmoittaudu osoitteessa matalakynnys.fi, josta löydät tarkemmat tiedot. Liikunnan ilon tarjoaa OP Pohjois-Karjala yhteistyössä Joensuun kaupungin ja maakunnan urheiluseurojen kanssa.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
 Kontiolahden Urheilijat ry URHEILU-AMMUNTA Ikaluokka: 7-15-vuotiaat Aika: klo 18.00-19.00 Paikka: Kontiolahden urheilukellari (Keskuskatu 24)	 Juniori Jokipojat JÄÄKIEKKO Ikaluokka: alle 13-vuotiaat Aika: klo 13.30-14.30 Paikka: Joensuun Jäähalli	Karjalan Rugby ry RUGBY Ikaluokka: 10-15-vuotiaat Aika: 15:30 - 17:00 Paikka: Joensuun Areena	Karjalan Kalpa MIEKKAILU Ikaluokka: 11-15-vuotiaat Aika: klo 16.00-17.00 (syyskuun ajan) Paikka: Pataluodonkadun sali (Pataluodonkatu 6)	 Joensuun Kataja YLEISURHEILU Ikaluokka: 8-10-vuotiaat Aika: Pe 17.00-18.00 Paikka: Joensuun Areena	 Joensuun Maila PESÄPALLO Ikaluokka: 7 – 11-vuotiaat Aika: klo 12:00-13:15 Paikka: Mehtimäen pesäpallostadion	Rullalautailijat Joensuusta RUJO ry SKEITTAUS Ikaluokka: +6-vuotiaat Aika: klo 12.00-13.00 Paikka: Intersport liikuntakeskus (tai Mehtimäen skeittiparkki, sään salliessa)
	Joensuun Keilailuliitto ry KEILAUS Ikaluokka: 10-15-vuotiaat Aika: klo 16.00-17.00 Paikka: Kuntokeitaan keilahalli	Karelän kiipeilijät ry KIIPEILY Ikaluokka: +8 -vuotiaat Aika: 15:30 -17:00 Paikka: Areenan kiipeilyseinä	Itä-Suomen katutanssiyhdistys ry HIP HOP-TANSSI Ikaluokka: 8-15-vuotiaat Aika: to klo 16.30-17.30 Paikka: Lyseon lukio			
	 FB Factor ry / Josba Juniorit TYTTÖSÄBÄ Ikaluokka, alakoulukäiset, erityisesti 7-11 -vuotiaat Aika: Ke klo 16.00-17.00 Paikka: Joensuun Areena	Joensuun Hiihto Kataja HIIHTO Ikaluokka: 6-15-vuotiaat Aika: klo 17.00-18.00 Paikka: Joensuun Laululava		Joen Mawashi ry KARATE Ikaluokka, +7-vuotiaat Aika: klo 17.00-18.00 Paikka: Utran koulu		
	Liperin Hiihtoseura HIIHTO Ikaluokka: 3-12 vuotiaat Aika: 17.30-18.30 Paikka: Pärnävaaran hiihtostadion.	 Kontiolahden Urheilijat ry AMPUMAHIIHTO Ikaluokka: 3.-6.-luokat Aika: klo 18.30-19.45 Paikka: Kontiolahden ampumahiihtostadion		Joensuun Squashkerho ry SQUASH Ikaluokka: 7-15-vuotiaat Aika: 17:30-18:30 Paikka: Joensuun Kuntokeidas		



Toimintakausi 29.8.2016-23.10.2016 matalakynnys.fi

OP Pohjois-Karjala  JOENSUU  KARJALAINEN  fabrik

Toiminnalla saavutettavat hyödyt

Edullisuus

-Perheen sosioekonominen asema (tulotaso) ei määritä osallistumisen mahdollisuutta.

-Sitoutumisvapaus; voi kokeilla eri lajeja ilman, että on velvoitettu maksamaan kuukausi- tai kausimaksuja.

-Seuratoimintaan sitoutuneet voivat laajentaa harrastuneisuuttaan ilman lisäkustannuksia.

-Mahdollistaa toiminnan kytkemisen osaksi paikallista sosiaalitoimea, avustajajärjestöjä (esim Hope) sekä kotouttamisorganisaatiota.

Harrastamiskirjon monipuolistuminen

-Pienempiä harrastajamääriä liikuttavat lajit pääsevät myös esille.

-Lapset pääsevät kokeilemaan erilaisia lajeja – ja saattavat löytää "sen oman jutun".

-Seurassa harrastavat saavat halutesaan uuden lajin harrastevuorosta lisäharjoitteen.

-Lapset saavat uusia virikkeitä omaehtoiseen vapaa-ajan liikkumiseen (liikunnallinen luovuus ei synny tyhjästä – tai pelikonsolin ohjainta pyörittämällä).

Harrastehenkisyys ja ei-kilpailullisuus

-Jokainen osallistuu omalla taitotasolleen! Kilpailullisuus ja/tai teknis-taktiset vaatimukset eivät pelota pois lajin parista.

-Toiminta luo matalan kynnyksen osallistua myös uusille ohjaajille – tarkkoja taito- ja osaamiskriteereitä olennaisempia asioita ovat turvallisuus, innostaminen ja koettua pätevyyttä lisäävät kokemukset.

-Vanhempien ei tarvitse huudella tai tapella katsomossa.

Toimintaan osallistuneiden seurojen ja lasten lukumäärät Joensuussa 2015–16

HARRASTEKAUSI	MUKANA OLLEIDEN SEUROJEN MÄÄRÄ	TOIMINTAAN OSALLISTUNEIDEN ERI LASTEN MÄÄRÄ	TOIMINTAKAUDEN HARRASTEKERTOJA YHTEENSÄ
TALVI 2015	11	130	540
SYKSY 2015	15	307	1120
TALVI 2016	14	416	1592
SYKSY 2016	20	474	1660

 Kuka tässä ei voita?

Tavoitteena pysyvä malli

Liikuntakulttuuriamme leimaavat ominaispiirteet ovat erilaiset projektit ja hankkeet. Valitettavan usein itse toimintaa olennaisempaa on kirjoittaa hyvältä näyttävä hankekuvaus.

Me puolestamme halusimme synnyttää yksinkertaisen, pysyvän toimintamallin, jossa keskiössä on itse toiminta: mukaan lähteminen on kaikille toimintaan osallistuville (lapset, vanhemmat, seurat, ohjaajat, toiminnan järjestäjät, yhteistyötahot) helppoa, toimintaidea on selkeä ja resurssit ohjataan itse toimintaan.

Matalakynnys -toimintamallin avulla halusimme osoittaa, että vähällä voi saada paljon aikaan, kun useampi antaa pienen palan yhteiseen hyvään ja hallinnolliset kustannukset eivät syö itse toiminnan resursseja.

Matalakynnys -malli perustuu yhteistyöhön. Toiminnan käynnistämisen ja pysyvyyden kannalta keskeiset paikalliset yhteistyötahot:

- 📢 Paikalliset urheiluseurat
- 🏠 Kunta / kaupunki
- 📰 Paikallismedia
- ⚽ Vakuutusyhtiö
- 📺 Mainostoimisto
- 👟 Paikallinen liikuntajärjestö

Matala Kynnys Ry - tukena toiminnan käynnistämisessä

Ponnistus liittyy toiminnan käynnistämiseen ja -pilotointiin. Matala Kynnys Ry on Joensuussa kesällä 2016 perustettu yhdistys, jonka tavoitteena on toteuttaa ja edelleen kehittää matalakynnys toimintaa Joensuun alueella ja samalla luoda konsepti, joka on monistettavissa alueelliset tarpeet huomioiden ympäri Suomen. Lisäksi tarjoamme konsultointiapua uusille Matalakynnys -toimintaan mukaan tuleville alueille.

Palvelut ja tuki toiminnan käynnistämiseen:

- 🔍 **Starttavierailu / -luento** toiminnan aloitusvaiheessa (esim. seurojen ja kunnan edustajille)
- 🔧 **Valmiit materiaalit** käyttöön (mm. esittelymateriaalit, lomakkeet, kalenterimallit)
- 💡 **Valmis sähköinen järjestelmä** liityttäväksi (matalakynnys.fi ja ilmoittautumisjärjestelmän käyttöoikeus)
- 🏠 **Nimenkäyttöoikeus**
- 🗣️ **Neuvonta** yhteistyökumppaniverkoston luomiseen
- 🏠 **Neuvonta** toiminnan budjetin ja kulurakenteen rakentamiseen ja hallintaan





Intohimo kannattaa sytyttää vielä silloin, kun **kynnys on matala.**