



HYVÄT KÄYTÄNNÖT

Liikuntaryhmä vastaanottokeskuksen asukkaille

Julkaistu 7.9.2022

Toteutetaan ohjattu liikuntatuokio vastaanottokeskusten asukkaille. Voi olla sisällä tai ulkona, asukkaiden ja oman mielenkiinnon mukaan. Esimerkiksi sauvakävelyretki paikallisten nähtävyyksien luokse, jumppa, jalkapallo tms.

Liikunnan avulla voi lisätä hyvinvointia ja elämänhallintaa sekä vahvistaa itsetuntoa vaikeassa elämäntilanteessa. Liikunta toimii myös erinomaisena kotoutumisen, tutustumisen ja siltojen rakentamisen välineenä. Liikkujat ovat tasavertaisessa asemassa: kansalaisuudella, statuksella, iällä tai taustayhteisöillä ei ole merkitystä.

Aiheesta löytyy opas (suomeksi, på svenska, in english) johon on koottu hyviä käytäntöjä liikunnan järjestämiseen vastaanottokeskuksissa. Opas sekä muita hyödyllisiä materiaaleja löytyy täältä: <https://rednet.punainenristi.fi/node/49717>

Suosittelaa käymään Kotoutumisen tukena -koulutus itseopiskeluna tai etsi seuraava koulutus Oma Punainen Risti -sivustolta. Terveiden edistämisen verkkoperehdytys on myös hyödyllinen.

<https://rednet.punainenristi.fi/node/49717>

Terveiden edistäminen: <https://sproppimateriaalit.fi/web/site-63079/state-jurdcmbqgercytzr/front-page>

Kotoutumisen tukena: <https://oma.punainenristi.fi/event/14691>



Liikunta vastaanottokeskuksissa | RedNet

rednet.punainenristi.fi

Turvapaikkapäätöksen odottaminen vastaanottokeskuksessa aiheuttaa monelle turvapaikanhakijalle stressiä, epävarmuutta ja ahdistusta.

Liikunnan avulla voi lisätä hyvinvointia ja elämänhallintaa sekä vahvistaa itsetuntoa vaikeassa elämäntilanteessa. Li...



Liikunta vastaanottokeskuksissa | RedNet

rednet.punainenristi.fi

Turvapaikkapäätöksen odottaminen vastaanottokeskuksessa aiheuttaa monelle turvapaikanhakijalle stressiä, epävarmuutta ja ahdistusta. Liikunnan avulla voi lisätä hyvinvointia ja elämänhallintaa sekä vahvistaa itsetuntoa vaikeassa elämäntilanteessa. Li...

Oma Punainen Risti

oma.punainenristi.fi

Terveyden edistämisen verkkoperehdytys

sroppimateriaalit.fi

[spr-learning-portal-cookie-consent-text](#) [spr-learning-portal-cookie-consent-accept-button-label](#) [spr-learning-portal-cookie-consent-accept-button-label](#)

Aihe:

Kotoutumisen tuki, Terveyden edistäminen, Vastaanottotoiminta

Liitetty kuva



Turvapaikanhakijat opettelevat hiihtämään Rovaniemellä.
Kuva: Kaisa Siren

Piiri:

Valtakunnallinen malli

Ajankohta:

Jatkuva

Lisätietoja:

<https://rednet.punainenristi.fi/node/49717>

HyTe-yksikkö ja maahanmuuttotyön yksikkö keskustoimistolla, työntekijät piireissä



Liikunta vastaanottokeskuksissa | RedNet

rednet.punainenristi.fi

Turvapaikkapäätöksen odottaminen vastaanottokeskuksessa aiheuttaa monelle turvapaikanhakijalle stressiä, epävarmuutta ja ahdistusta. Liikunnan avulla voi lisätä hyvinvointia ja elämänhallintaa sekä vahvistaa itsetuntoa vaikeassa elämäntilanteessa. Li...

Tapahtumapaikka

Vastaanottokeskuksissa

Tekijät ja osallistujat:

Vapaaehtoiset toteuttavat esim. vastaanottokeskuksen asukkaille.

Mitä opittiin?

-

Vinkkejä muille:

Kysele potentiaalisten osallistujien toiveita, hyödynnä alueen mahdollisuuksia.