

Perheliikuntaneuvonta

Kotipolku 2
55120 Imatra



Kenelle liikuntaneuvonta on tarkoitettu?

- Liikuntaneuvonta on tarkoitettu perheille, jotka tarvitsevat tukea arjen aktiivisuuden tai liikunnan lisäämiseen.
- Liikuntaneuvonta lähtee liikkeelle perheen omasta halusta tehdä muutoksia elintapoihin.

Tavoitteena on:

- Auttaa perhettä löytämään mieluisa puuha, harrastus tai liikkumismuoto
- Tukea perhettä kohti terveellisimpiä elintapoja.

Mitä liikuntaneuvonta on?

Alkutapaamiset

- Alkuhaastattelu, lähtötilanne
- Tehdään tarpeen mukaan aikuisille kehonkoostumusmittaus
- Mietitään yhdessä, mitä perheen kanssa voi touhuta tai harrastaa
- Sovitaan mahdollinen seurantatapaaminen perheen tarpeen mukaan

Seurantatapaamiset

- Mitä kuuluu? Missä mennään
- Miten tästä eteenpäin?

Liikuntaneuvontajakso kestää enintään yhden vuoden

Miten liikuntaneuvontaan pääsee?

Liikuntaneuvontaan pääsee varaamalla ajan liikuntaneuvojalle

Ajan perheelle voi varata myös esim. lääkäri, hoitaja, ravitsemusterapeutti tai fysioterapeutti, mikäli olet antanut luvan siihen.

Varaa aika liikuntaneuvontaan

Suvi Seppänen
puh. 020 617 5356

Marjo Hiltunen
Perheet, soveltava liikunta
puh. 020 617 7286

Liikuntaneuvonta on maksutonta

Liikuntapalvelut

Imatra.fi/liikuntaneuvonta

