

Myö liikuttaa!



Nuorten liikuntaneuvonta



Kenelle

Viekö ruutu aika suurimman osan vapaa-ajastasi?

Syötkö monipuolisesti?

Sisältyykö arkeesi riittävästi liikuntaa?

Haluaisitko löytää liikuntaharrastuksen?

Nuorten liikuntaneuvonta on maksuton palvelu nuorille, jotka kaipaavat vinkkejä liikkumisesta, liikunnasta ja hyvinvoinnista sekä apua arjen haasteisiin

Liikuntaneuvonta ei ole tarkoitettu aktiiviliikkuville

Liikuntaneuvojina toimivat liikunnanohjaajat.

Sisältö

Liikuntaneuvonta suunnitellaan yksilöllisesti nuoren tarpeiden mukaan.

Liikuntaneuvonnassa on mahdollisuus vuoden kestävään seurantaan

1. Ensimmäinen tapaaminen

- tehdään lähtötilannekartoitus ja tarvittaessa liikuntasuunnitelma
- laaditaan tavoitteet liikunnallisen ja terveellisen arjen löytämiseksi

2. Seurantakerrat

- seurataan liikuntasuunnitelman ja muiden tavoitteiden toteutumista.

Tavoite ja tarkoitus

Pysyvien terveyttä edistävien elämäntapamuutosten ja hyvinvoinnin saavuttaminen

Auttaa nuorta löytämään itselleen sopiva harrastus

ideoita kuinka aktivoida arkea lisäämällä liikkumista ja liikuntaa

Varaa aika liikuntaneuvontaan

Keskustan alue
p. 040 776 9560

Sammonlahti, Joutseno
p. 040 481 9399

Joutseno, Lauritsala
p. 040 829 6162