



# Liikuntaneuvonta Laukaa

Laukaan vapaa-aikatoimi, Liikkuva Laukaa-hanke



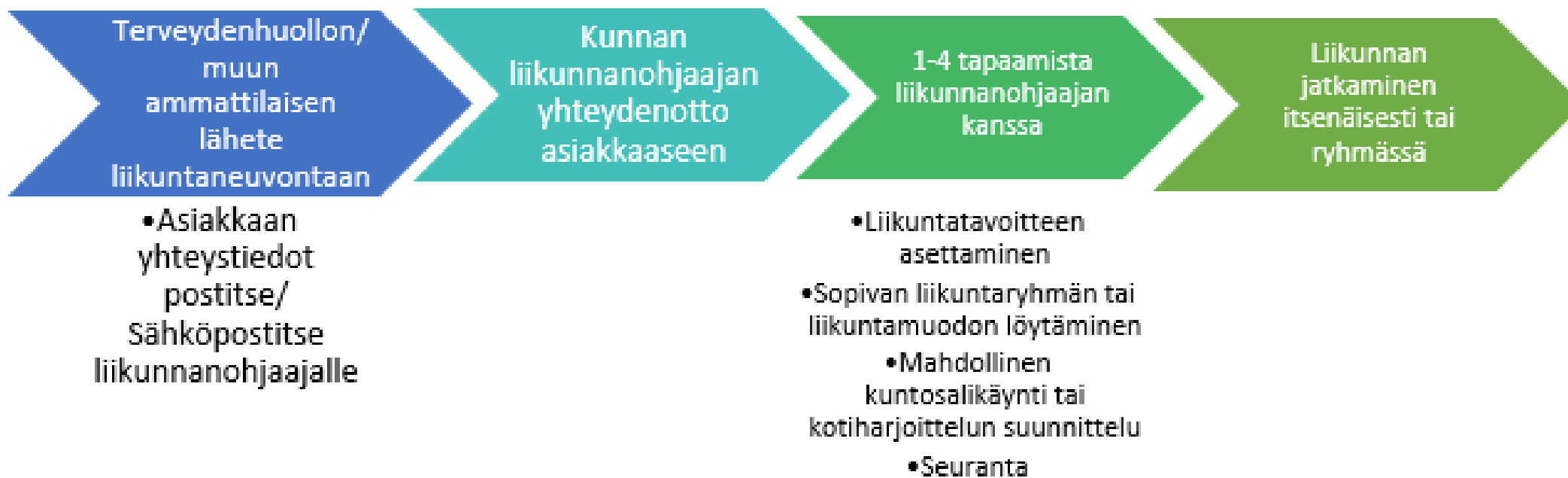


# Taustaa

- Laukaan vapaa-aikatoimen LIIKKUVA LAUKAA- hanke 2020-2022:
  - Terveyttä ja hyvinvointia edistävä kolmevuotinen liikunnan kehittämishanke, jonka päätavoitteet kohdistuvat ikäihmisten, lasten ja nuorten liikuntaan sekä soveltavaan liikuntaan
    - Tavoitteet kohdistuvat kaikissa kohderyhmissä vähän liikkuviin
    - Moniammatillinen yhteistyö, mm. Kunnan eri toimialat, Kesli, Likes, KSSH/Seututk, seurat ja järjestöt, hankkeet (alueelliset ja paikalliset)
  - Kehitetään liikuntapalveluketjuja, joiden avulla asiakkaiden ohjautuminen olisi sujuvaa eri palveluiden ja ammattihenkilöiden välillä
    - Palveluketjun osana käynnistetty mm. LIIKUNTANEUVONTA



## Liikunnan palveluprosessi ikäihmisillä

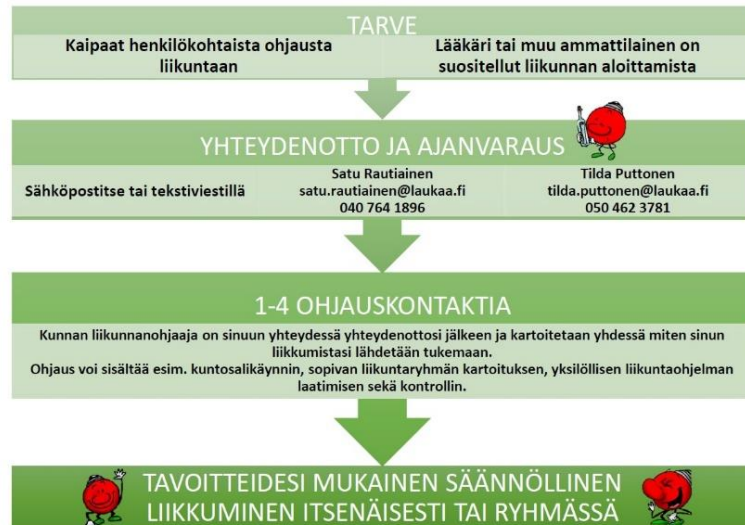


# Liikuntaneuvonta

Senioreille +65v. suunnattu



Laukaan vapaa-aikatoimi tarjoaa senioreille, yli 65-vuotiaille maksutonta liikuntaneuvontaa. Palvelu on osa Liikkuva Laukaa -hanketta. Neuvonta antaa eväitä omaehtoiseen liikkumiseen turvallisesti ja omien voimavarojen mukaisesti. Liikunnanohjaaja auttaa löytämään sinulle sopivan liikuntaryhmän tai ohjaa arkiliikuntaan sekä kotiharjoitteluun. Ota yhteys liikunnanohjaajaan ja varaa aika neuvonnalle.



Lisätietoja:

[www.laukaa.fi/palvelut/liikkuva-laukaa-hanke](http://www.laukaa.fi/palvelut/liikkuva-laukaa-hanke)

Liikkuva Laukaa -hanke





# Liikuntaneuvonnan sisältö



- Yksilöohjausta
  - Keskustelua: asiakkaan tavoitteet, toimintasuunnitelma, seuranta, arviointi
  - Käytännön opastusta, esim. kuntosalilla
  - 1-4 tapaamista ( seurantatapaaminen max 6 kk ensitapaamisesta)
  - Ohjautuminen eri liikuntaryhmiin tai omatoimiseen liikuntaharjoitteluun
  - Maksuton
- Kriteerit:
  - Elintapasairaudet
  - Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat
  - Ammattihenkilön vastaanotolla herää huoli
  - Kaipaa tukea liikunta-asioihin; turvallinen liikkuminen ikääntyessä, lihaskuntoharjoittelu, mieleisen liikuntamuodon löytäminen ym...
  - Ajan voi varata myös itse tai asiakkaan läheinen

# Liikuntaneuvonnan ryhmätoiminta



- Liikunnan starttiryhvät ( pienryhmätoiminta)
  - VOIMA/TASAPAINO, ohjeita myös kotiharjoitteluun
  - Tavoite: asiakas osallistuu max 10 kertaa, jonka jälkeen ohjautuminen kunnan vakituisiin liikuntaryhmiin
  - Näihin ryhmiin ohjaututaan liikuntaneuvonnan kautta, yleensä ainakin 1 tapaaminen ennen ryhmään osallistumista
- Pienryhmät
  - Kootusti yhteistyössä eri toimijoiden ja järjestöjen kanssa
    - esimerkiksi omaishoitajille liikuntaneuvontaa pienryhmissä



# Tavoitteet/haasteet

- Tavoittaa oikea kohderyhmä
  - Moniammatillisuus
- Motivointi
  - Liikunta pysyväksi osaksi arkielämää
- Starttiryhmistä siirtyminen vakituisiin ryhmiin
  
- Vapaaehtoistoiminnna / vertaistoiminnan kehittäminen
  - Yhteistyö kolmannen sektorin kanssa
  - Koulutuksien järjestäminen
  - Lisää toimintaa, lisää liikettä, kuntalaisten osallisuus

# Tulevaisuus



- Liikuntapalveluketjun kehittäminen myös lapsille ja nuorille
  - Liikuntaneuvonta mahdolliseksi myös 11-29-vuotiaille lapsille ja nuorille
  - Yhteistyö
    - KesLi
    - Likes
    - Koulut
    - Terveystenhoitajat
    - Hype
  - Kolmas sektori mukana aktiivisesti tässä kokonaisuudessa



# Tulevaisuus



- Myös työikäiset liikuntaneuvonnan piirin
- Tavoitteena hankkeen avulla vakiinnuttaa liikuntapalveluketju ja liikuntaneuvonta pysyviksi toimintamalleiksi kuntaan

Kiitos!



KOMMENTTEJA?

KYSYMYKSIÄ?

