Kenelle liikuntaneuvonta on tarkoitettu?

Liikuntaneuvonta on maksutonta henkilökohtaistapalvelua, jonka avulla asiakasta tuetaan ja ohjataan edistämään omaa hyvinvointiaan.

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu henkilöille, jotka kaipaavat yksilöllistä tukea liikkumisen lisäämiseen, elintapojen muutokseen tai harrastusten etsimiseen. Liikuntaneuvonta on suunnattu erityisesti henkilöille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Myös esimerkiksi sairaudesta tai vammasta toipumisvaiheen jälkeen voi olla tarvetta saada ammattilaisen apua liikunnan aloittamiseen.

Liikuntaneuvontaan voi ohjautua terveydenhuollon tai muun ammattilaisen kautta tai ottamalla itse yhteyttä liikuntaneuvojaan.

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia!

Aikuisten ja senioreiden liikuntaneuvonta

Palvelu koostuu asiakkaiden tavoitteiden mukaan 1–5 tapaamisesta ja ne voivat jakautua puolen vuoden ajalle. Liikuntaneuvonnassa kartoitetaan asiakkaan lähtötilanne ja toiveet, joiden pohjalta luodaan suunnitelma hyvinvoinnin lisäämiseen.

Yksittäisen tapaamisen kesto on noin 45–60 min. Tapaamisissa keskustellaan asiakkaan elämäntilanteesta, terveydestä ja pohditaan eri vaihtoehtoja hyvinvoinnin lisäämiseen. Liikuntaneuvonnan aloitustapaaminen järjestetään pääsääntöisesti Keuruun uimahallilla.

Tapaamiset voivat sisältää myös yhdessä liikkumista, kuten luontoliikuntaa, kuntosaliharjoittelua, kotitreenin opastusta jne.

Liikuntaneuvontaan kuuluvat vapaaehtoiset alku- ja lopputestit:

- Puristusvoimatesti
- Tuolilta ylösnousu tai toistokyykistys
- Tasapainotesti

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on löytää omaan elämäntilanteeseen sopivat liikkumisen muodot. Jos neuvonta painottuu ravitsemukseen, niin tavoitteena on löytää keinoja, miten ravitsemukseen voi tehdä muutoksia niin, että tavat rutinoituvat.

Soveltava liikuntaneuvonta

Soveltava liikuntaneuvonta on maksuton palvelu, joka sisältää 3–10 tapaamista kasvotusten, puhelimen tai verkon välityksellä 3-12 kuukauden sisällä. Liikuntaneuvonta sisältää neuvoja hyvinvoinnin edistämiseen ja tukea arkiaktiivisuuden lisäämiseen asiakkaan lähtökohdat, tavoitteet ja toiveet huomioiden.

Soveltava liikuntaneuvonta on suunnattu henkilöille, joiden liikkuminen vaatii soveltamista esimerkiksi vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi ja jos liikkumisesi määrä on vähäistä.

Koulu-PT

Koulu-PT:n avulla pääset alkuun!

Personal trainerin kanssa keskitytään aktiivisuuteen ja sen tueksi perehdytään ravitsemukseen sekä lepoon.

Tavoitteena on lisätä arjen jaksamista sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Koulu-PT:n kanssa esimerkiksi tutustutaan eri lajeihin ja opitaan palautumisen keinoja.

Koulu-PT-toiminta on suunnattu yläkouluikäisille nuorille. Tapaamisia on noin viisi, jotka kestävät tunnin. Tapaamisten ajankohdat sovitaan osallistujan kanssa yhdessä.

VAHVA PERHE-ohjaus

Kaipaatteko tukea koko perheen hyvinvointiin?

Lapsiperheille suunnatussa ilmaisessa palvelussa perehdytään koko perheen aktiivisuuteen! Vahva perhe-ohjaus on liikuntaneuvontaa, jossa opitaan perheelle sopivat keinot hyvinvointiin. Aiheina on muun muassa liikunta, ravitsemus ja uni. Voitte saada esimerkiksi vinkkejä mieluisiin harrastuksiin!

Vahva perhe- ohjaus koostuu noin viidestä tapaamiskerrasta. Tapaamiset kestävät noin tunnin. Tarkempi suunnitelma sovitaan aina perheen kanssa juuri heidän tarpeidensa ja toiveidensa mukaan.

Yhteystiedot

Aikuisten ja senioreiden liikuntaneuvonta:

040 653 8076

Soveltava liikuntaneuvonta:

040 520 3949

Koulu-PT ja Vahva perhe-ohjaus:

040 487 8652

Uimahallin valvomo:

0400 859 562

Lisätietoja palveluista osoitteessa:
https://keuruu.fi/vapaa-aika-ja-matkailu/liikunta/

KEURUU

LIIKUNTANEUVONTA

KOULU-PT

VAHVA PERHE-OHJAUS

KEURUUN uimahalli

VAPAA-AIKA KEURUU·SUOMI·FINLAND

Liiku Keuruulla