

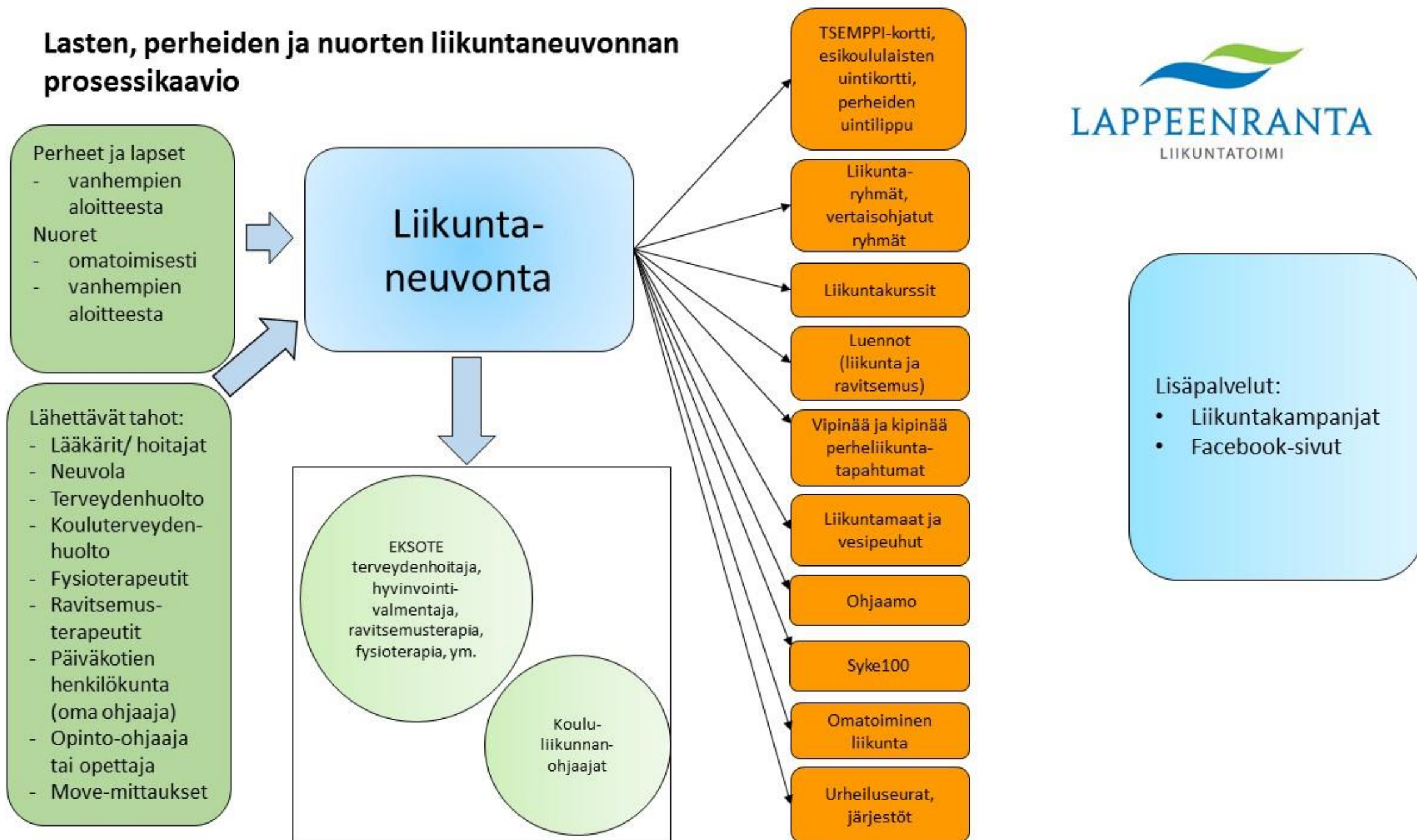
Lasten, nuorten ja
perheiden
liikuntaneuvonta
Lappeenrannassa



LAPPEENRANTA
LIIKUNTATOIMI

- Lasten, nuorten ja perheiden elintapaneuvonnan hyvät mallit – koulutus
- 17.6.2020
- Anne Peuhkuri, Lpr:n kaupunki, liikuntatoimi
- P. 040 619 0266, s.posti. anne.peuhkuri@lappeenranta.fi

Lasten, perheiden ja nuorten liikuntaneuvonnan prosessikaavio



Liikuntaneuvontaprosessin eteneminen

- 1.tapaaminen
 - Esitietolomakkeen täyttäminen
 - Keskustelua
 - Mistä pitää/ei pidä, toiveet, tavoitteet
 - Suunnitelma
 - Miten edetään
 - Liikuntasuunnitelma
 - Tsemppi-kortin myöntäminen
- Seuraavat tapaamiset
 - Sovittujen teemojen läpikäyminen
 - Liikuntakokeiluita
 - Aktiivista toimintaa
 - Mahdollisesti mittauksia
- Päätös tapaaminen
 - Loppukysely
 - Jatkosuunnitelma ja kortin jatko tarvittaessa



Prosessin kuvaus

Liite 1

Lasten, nuorten ja perheiden liikuntaneuvonta



Lähetävät tahot:

- Lääkärit / hoitajat (EKSOTE tms.)
- Neuvola
- Kouluterveydenhoitaja
- Fysioterapeutit
- Opinto-ohjaaja tai opettaja
- Move-mittaukset
- Vanhemmat
- Omatoimisesti

1 kk

1-3 kk

4-12 kk

12 kk

1. TAPAAMINEN

- Lähtötilannekartoitus / taustatiedot
- Tavoitteet
- Liikuntasuunnitelma
- Motivaatiotaso

2.TAPAAMINEN / SOITTOAIKA

- Miten on mennyt?
- Suunnitelman päivitys
- Motivaatiotaso
- Miten jatketaan?

SOITTOAIKOJA / TAPAAMISIA TARPEEN JA SOPIMUKSEN MUKAAN

- Miten on mennyt?
- Suunnitelman päivitys
- Motivaatiotaso
- Miten jatketaan?

YHTEENVETOPALAVERI

- Tavoitteiden toteutuminen
- Jatkosuunnitelmat muutosten ylläpitämiseksi

- Asiakas varaa ajan liikuntaneuvontaan saatuaan lähetteen tai omatoimisesti ilman lähetettä
- Liikuntaneuvonta kestää maksimissaan 12kk
- Tapaamisia tai soittoaikoja voi olla 3-6 kpl

Käytettävät materiaalit



- Lpr:n liikuntatoimen esitietolomakkeet
 - Liikuntatoimen nettisivut <https://www.lappeenranta.fi/fi/Palvelut/Kulttuuri-ja-liikunta/Ohjattu-liikunta>
- Vipinää ja Kipinää – perheliikuntahanke
 - <https://peda.net/lappeenranta/varhaiskasvatus/vjkg/mtlp>
- Neuvokasperhe
 - <https://neuvokasperhe.fi/>
 - <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/materiaalit/>
- Syö hyvää
 - <http://syohyvaa.fi/>
 - <http://syohyvaa.fi/materiaalipankki/>
 - <http://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2014/01/KL-SH-lapsiperhe-esite-puuhasivut.pdf>
- Lasten ja nuorten liikkumisen suositukset
 - <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset>



Haasteet lasten, nuorten ja perheiden liikuntaneuvonnassa

- **Sitoutuminen**
- Tavoitettavuus
 - Yhteistyö neuvoloiden, terveydenhoitajien, kouluterveydenhoitajien kanssa erittäin tärkeää.
- Mihin ohjata
 - Matalan kynnyksen harrastetoiminta
 - Ei kilpailua
 - Edullisuus





Kysymyksiä?



Kiitos.
Hyvää kesää
kaikille!