

*Perheiden kanssa tehtävä
yhteistyö.*

*Imatran kaupunki
liikuntapalvelut.*

Perheliikuntaneuvonta

- Perheliikuntaneuvonta on perheille, jotka tarvitsevat tukea kohti aktiivisempaa arkea tai apua terveellisten elintapojen omaksumiseen.
- Ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvonta alle kouluikäisille lapsille ja perheille on vakiintunut osaksi liikuntapalvelujen toimintaa yhteistyössä Imatran seurakunnan kanssa.
- Lisäksi perheliikuntaneuvontaa on mahdollista saada perhekohtaisesti.

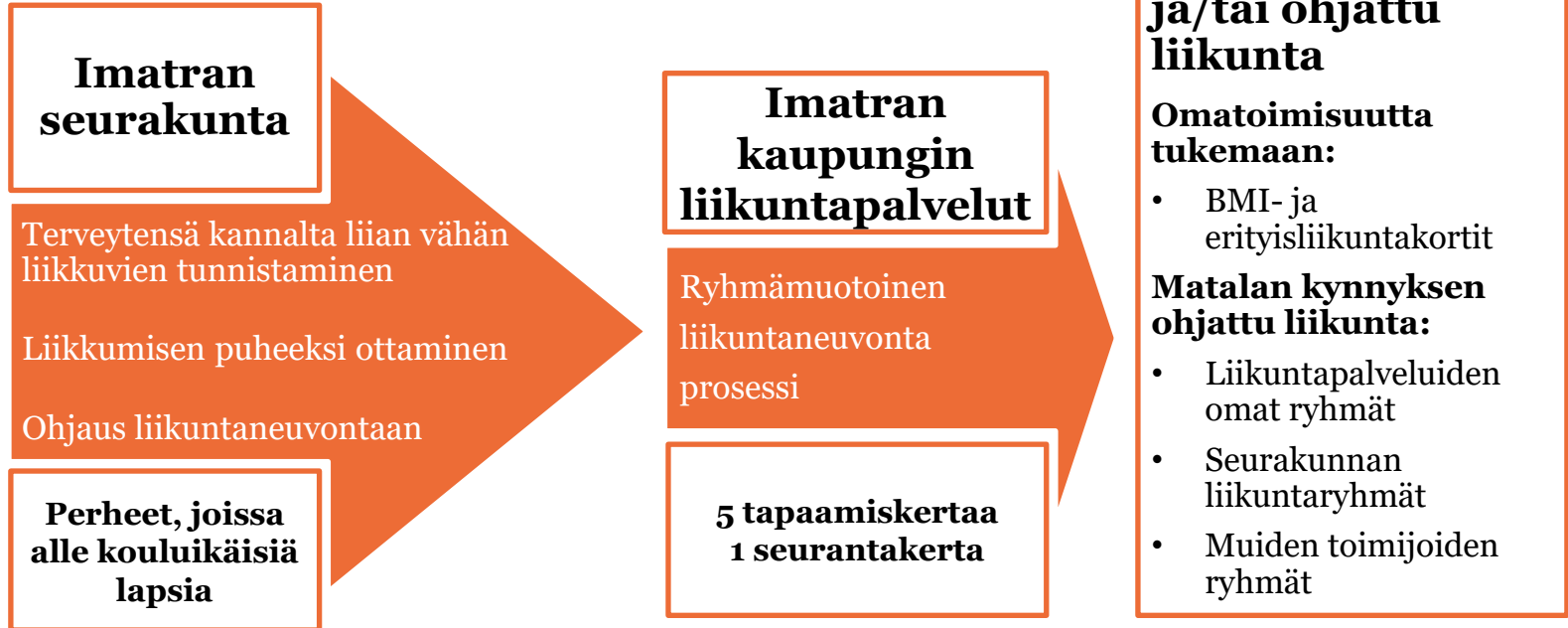


Yhteistyö Imatran seurakunnan kanssa

- Imatran seurakunnan kanssa pidetyssä yhteistyötapaamisessa sovittiin ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan palveluketjun käytänteistä
 - Liikkuminen otetaan puheeksi seurakunnan toiminnassa
 - Kun löytyy sopiva kohdejoukko pienten lasten vanhempia, jotka miettivät oman tai perheen liikunnan riittävyttä, toteutetaan ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvonta kerhotoiminnan yhteydessä
 - säännöllisesti yhteistyötapaamisia
- Ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvonta alkoi keväällä 2022



Ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan palveluketju; *Imatran seurakunta – liikuntapalvelut*



**LIIKUNTANEUVONTA,
SAMPO**

Vilho Suviranta p. 040 621 0394
vilho.suviranta@edusampo.fi

SEURAKUNTA

lapsiperheet ja nuoret
Pirjo Tiippana p. 040 766 2955
pirjo.tiippana@evl.fi

**LIIKUNTANEUVONTA
lapsiperheet**

Suvi Seppänen p. 020 617 5356

*Perheemme
arki sujuu nyt
helpommin*

NEUVOLA

Merja Lehtikangas
merja.lehtikangas@ekhva.fi

**KOULU- JA OPISKELU-
TERVEYDENHOITAJAT**
Kosken koulukeskus
Vuoksenniskan koulukeskus
Mansikkalan koulukeskus
Imatran yhteislukio
Saimaan ammattiopisto SAMPO

**NUORTEN PALVELUT
nuoret**

Johanna Mäkinen p. 020 617 7201
johanna.makinen@imatra.fi

*Toimintakykyni on
nyt parempi*

*Kivut lähtivät ja
oloni keveni*

*Jaksan paremmin
koulussa ja kotona*

*Kolesterolini
ja verenpaineeni
laski*

**TOIMINNALLINEN KUNTOUTUS
PORTTI**

**yli 18-vuotiaat mielenterveys-
ja päihdepalvelun asiakkaat**
p. 040 680 3046

**HYVINVOINTIVALMENTAJA
nuoret, aikuiset, ikääntyneet**
Anne Sarviaho p. 040 660 9008
anne.sarviaho@ekhva.fi

**LIIKUNTANEUVONTA
yli 18-vuotiaat**

Riitta Pellinen p. 020 617 7202
Marjo Hiltunen p. 020 617 7286
selkosuomeksi ja vieraskielisille
Stina Tevajarvi p. 040 631 7428
stina.tevajarvi@lappeenranta.fi



Perheliikuntatoimijoiden verkosto

- Toimijat kokoontuivat ensimmäisen kerran tammikuussa 2024
- Verkostossa mukana Imatran seurakunta, paikallisia liikunta- ja urheiluseuroja ja Eklu
- Paikallaolijat kokivat tärkeäksi, että perheliikuntatoimijoiden verkosto kokoontuu jatkossa säännöllisesti.
- Tapaamisia sovittiin kolme kertaa vuodessa. Ennen ohjatun liikunnan kevätkauden alkua (marraskuu), ennen kesäkauden alkua (maaliskuu-huhtikuu) ja ennen syyskauden alkua (elokuu).



Liikuntamaat



- Perheliikuntaa 1–12-vuotiaille Imatran urheilutalolla ja uimahallissa. Liikuntamaassa on paljon välineitä, jotka innostavat liikkumaan. Lapsilla on oltava mukana oma huoltaja, jonka kanssa lapsi liikkuu, leikkii ja pelailee liikuntamaassa.
- Uimahallissa kerran kuukaudessa ja urheilutalolla kerran kuukaudessa.
- Liikunta- ja urheiluseurat sekä yhdistykset toimivat liikuntamaiden järjestäjinä (valmistelu, järjestely, valvonta ja purkaminen)

Liikkumista tukemaan

- Alle 12-vuotiaat maksutta uimaan aikuisen seurassa vuoden 2024 loppuun asti (aikuinen + max. 3 lasta)
- Perheillä on mahdollisuus BMI -korttiin (aikuiset BMI 40 tai yli ja lapset ISO-BMI yli 25), joka mahdollistaa edullisen uimahallissa käymisen



Kiitos!

Suvi Seppänen

etunimi.sukunimi@imatra.fi