



LIIKUNTANEUVONTA

Esimerkkejä käytännön toiminnasta

Toimijatapaaminen 15.4

Saimaan ammattiopisto - Erityispiirteet

Saimaan ammattiopisto Sampo tarjoaa ammatillista koulutusta aikuisille ja nuorille. Toimipisteet ovat Lappeenrannassa, Imatralla ja Ruokolahdella.

- Opiskelijamäärä yhteensä 3214, josta
- ammatillisessa peruskoulutuksessa 2458
- oppisopimuskoulutuksessa 388
- muussa ammatillisessa koulutuksessa 369 (opiskelijatyövuotta)

PALJON AIKUISIA OPISKELIJOITA!

Liikuntaneuvonnan markkinointi/ tiedottaminen

-Fyysiset mainokset kaikkien rakennuksien seinillä.

-Sähköiset viestit, Intra yms-
Wilma.

- Yhteistyö opiskeluhuollon kanssa.

Esim. Terveystieteiden kanssa tehtävä yhteistyö->
kutsuntatarkastukset

- Mukana uusien ryhmien ryhmäytymisessä

www.edusampo.fi



Maksutonta liikuntaneuvontaa Sampoissa opiskelijoille!

- Haluaisitko treeniohjelman kuntosalille?
- Pudottaa painoa terveellisesti?
- Lisätä lihasmassaa?
- Apua sopivan harrastuksen tai lajin löytämisessä?
- Oletko usein väsynyt?
- Tietoa sopivasta ruokavaliosta?

Ota ensimmäinen askel ja ota yhteyttä!

Voit olla yhteydessä Wilmassa, sähköpostilla, Whatsappilla tai Instagramissa

Juho Mättö

Liikunnanohjaaja

Saimaan ammattiopisto Sampo

iuho.matto@edusampo.fi

040 621 0394



Instagram



Asiakkaat

- Koko lukuvuoden aikana 19 opiskelijaa + 2 henkilökunnan jäsentä.
- Yli puolet itse hakeutuneet, loput kuraattorien, terveydenhoitajan, opon ja ammattiopettajan kautta → Työssä jaksamisen näkökulma
- Aikuisilla yleensä painonpudotusta, nuorilla esimerkiksi kuntosaliharjoittelun aloittamista.
- 2 asiakasta ohjautunut Lpr kaupungin liikuntatoimeen BMI-kortin hankintaan.
- Loppukyselyt vielä tekemättä.

Hei Juho, tässä olen aikuispuolelta. Oon miettinyt jo jonkin aikaa, että otanko teihin yhteyttä. Tulin siihen tulokseen, että haluisin teiltä apua painon pudotukseen. Olen n. 185cm pitkä, nykyisestä painosta en tiedä, mutta viimeksi mitattu BMI oli 31. Jos vaan voisitte auttaa, olisi hyvä jos nyt ennen joululomaa saataisiin joku mahdollinen suunnitelma tai jokin vastaava tehtyä, sillä joululoman jälkeen meillä alkaa työssäoppiminen, enkä pääse kovinkaan usein koululle käymään. En tiedä mitä pitäisi tehdä,

Prosessi

- Tapaamiskerrat vaihdelleet joustavasti kahdesta, lähes viikoittaisiin yhteistreeneihin.
1. Kartoitus– ravinto, lepo, liikkuminen, muut tavat ja päivärytmi
Mahdollisuudet liikkumiseen ja mieltymykset, miksi hakeutunut?
 2. Jos esim. saliharjoittelun aloitus kyseessä, käydään ekalla kerralla huolella kuntosaliliikkeet läpi. (Treeniohjelmien tekemiseen käytössä Sportyplanner – lisenssi)
 3. Opiskelija voi käydä itsenäisesti treenaamaan, jos tarvitsee vielä tukea syystä tai toisesta niin voidaan jatkaa tapaamisia.

Toimivia ideoita liikuntaneuvontaan etäjaksolle!

- Opiskelijoiden kontaktointi, Teams, Skype..
- Koulun omistamien liikuntavälineiden lainaus opiskelijoille ja henkilökunnalle?
- Treenivinkkejä kotiin



LAINATTU VÄLINE	Lainaksi antoi: jm,sh,mt,as
KATTUVAKUULA, 16kg KÄSIPAINOT 9kg	Jm
KK 6kg, KÄSP(SIN) 5kg hyppynaru, Rulla-masina:	Jm
KATTUVAKUULA 8 JA 12kg	Jm
PIENI KUMINAHTA KATTUVAKUULA 3kg	Jm
KÄSIPAINOT 18kg	Jm
KÄSIPAINOT, SÄÄDETTÄVÄT	Jm
HULAVANNE ORANSSI + KATTUVAKUULA 3kg	Jm
HULA. SININEN	Jm
KATTUVAKUULA 12kg	Jm
KÄSIPAINOT (SINIKETI) 3kg Ja KÄSIPAINOT 6kg	

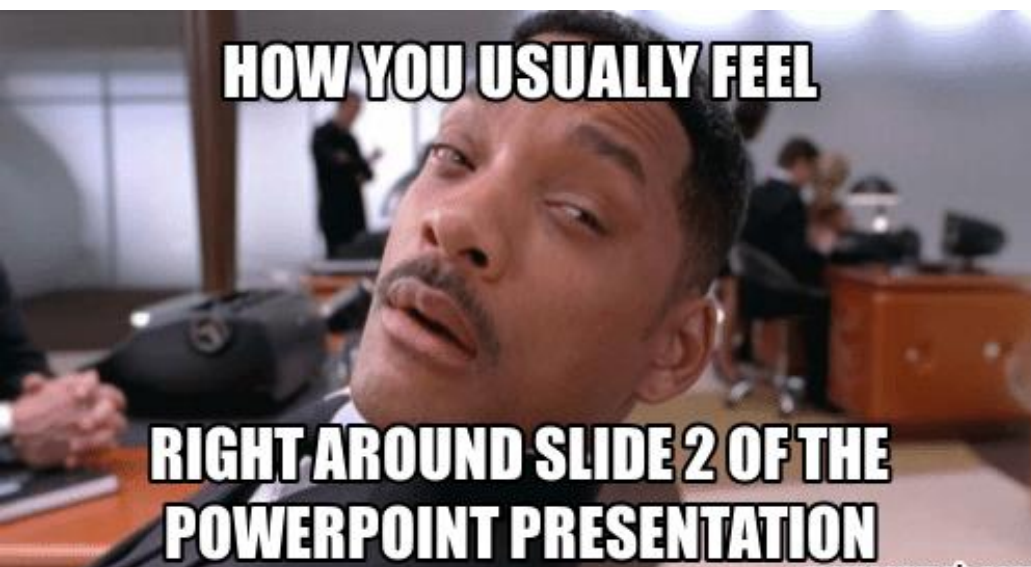
Kysymyksiä?

how most of the skype calls start



■ hay how are you doing
■ can you hear me

memecenter.com



AIDON
TUNNISTAA