

Perheiden liikuntaneuvonta

Lappeenrannan kaupunki

Liikuntatoimi



LAPPEENRANTA
SUOMEN ILMASTOPÄÄKAUPUNKI

Perheiden liikuntaneuvonta

Tarvitsetko tukea elämäntapamuutokseen?

Viekö ruutuaika suurimman osan vapaa-ajasta?

Haluaisitteko löytää perheelle yhteisen liikuntaharrastuksen?



Liikuntaneuvonta on tarkoitettu perheille, jotka kaipaavat tukea liikunnan ja hyvinvoinnin haasteisiin.



Liikuntaneuvontaa annetaan ajanvarauksella.

- Ajanvaraus:
- 040 481 9399
- 040 **829 6162**
- 040 630 9244



Liikuntaneuvonta suunnitellaan aina perheiden tarpeiden mukaan.

- Liikuntaneuvonnan tukena TSEMPPI- ja muut liikuntakortit.

- Liikuntaneuvonta auttaa perheitä löytämään arkeen oman mielekkään tavan liikkua.
- Tavoitteena on löytää pysyviä terveyttä edistäviä elämäntapoja.
- Liikuntaneuvonta ei ole tarkoitettu aktiiviliikkuville.

Perheiden liikuntaneuvontaprosessi

Liikuntaneuvonnan
tavoitteena on tukea
perhettä aktiivisemmän
arjen saavuttamisessa.

Liikuntaneuvonta
suunnitellaan aina
asiakkaan toiveiden ja
tarpeiden mukaisesti.

Kesto enintään 12kk.



Lasten ja nuorten TSEMPPI-kortti

Kenelle tarkoitettu

- 2-17-vuotiaille
- ISO-BMI on tasolla 25 tai enemmän
- Vyötärönympäryksen ja pituuden suhde yli 0,5
- Terveystieteiden ammattilaisen suosituksesta, jos
 - Huoli mielenterveydestä
 - Ryhtiongelmat ja passiivinen elämäntapa

Käyttöpaikat ja voimassaoloaika

- TSEMPPI-kortti on käytössä Lappeenrannan ja Lauritsalan uimahalleilla ja kuntosaleilla, sekä Joutsenohallin ja Ylämaan kuntosalilla
- Kortti voimassa vuoden ostopäivästä
 - Kortin voi uusia kolme kertaa

Kortin hinta

- Uintikortti **34€**
- Yli **13-vuotiailla** mahdollisuus lunastaa uinti- ja kuntosalikortti **46€**
 - Ensimmäisellä kerralla lunastettava älykortti 6,60€
 - Varaudu todistamaan henkilöllisyytesi korttia ostaessa
- Kortti on henkilökohtainen

Kortin lunastus

- Kortti lunastetaan ja uusitaan varaamalla aika liikuntaneuvontaan
- Ajanvaraus ja tiedustelut
 - 040 776 9560
 - 040 829 6162

Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortti

Kenelle tarkoitettu

- Sairauden tai vamman kokonaishaittaluokka vähintään 12
- Liikuntavammasta aiheutuva haittaluokka vähintään 10
- Saat Kelan hoito-, vammais- tai kuntoutustukea (ei ruokavaliokustannukset)
- Sinulla on voimassa oleva liikkumisesteisen pysäköintitunnus tai EU:n vammaiskortti
- Tietyt Kelan tunnuksat ja lääketieteelliset lausunnot

Käyttöpaikat ja voimassaoloaika

- Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortti on käytössä Lappeenrannan ja Lauritsalan uimahalleilla ja kuntosaleilla, sekä Joutsenohallin ja Ylämaan kuntosalilla
- Kortti voimassa vuoden ostopäivästä

Kortin hinta

- Uinti- ja kuntosalikortti
 - aikuiset 74€
 - alle 18-vuotiaat 34€
- Kuntosalikortti yli 15-vuotiaat 23€
 - Ensimmäisellä kerralla lunastettava älykortti 6,60€
 - Varaudu todistamaan henkilöllisyytesi korttia ostaessa
- Kortti on henkilökohtainen

Kortin tiedustelut

- Kortin tiedustelut
 - 0400 157 514
 - 040 626 0104

Kela-kortin tunnukset, jotka oikeuttavat korttiin

| Diagnoosi | Kela-kortin tunnus |
|-----------------------------|--------------------|
| Astma tai keuhkohtaumatauti | 203 |
| Diabetes | 103 |
| Epilepsia | 111 |
| Lihastauti | 108 |
| MS-tauti | 109 tai 303 |
| Parkinsonin tauti | 110 |
| Psykiatrinen sairaus | 112 tai 188 |
| Reuma | 202 |
| Sepelvaltimotauti | 206 |
| Sydämen vajaatoiminta | 201 |

Lääketieteelliset lausunnot, jotka oikeuttavat korttiin

| |
|---|
| CP-vamma (diagnoosi G80): lääketieteellinen selvitys |
| Diabetes: lääketieteellinen selvitys tablettihoitoisesta diabeteksestä |
| Elinsiirtopotilaat: lääketieteellinen selvitys |
| Etenevät keskushermoston sairaudet (diagnoosit G10-G13): lääketieteellinen selvitys |
| Fibromyalgia (diagnoosi M79): lääketieteellinen selvitys |
| Kehitysvammaiset: kehitysvammahuollon lausunto tai lääketieteellinen selvitys |
| Lihastauti (diagnoosit G70-G73): lääketieteellinen selvitys |
| MS-tauti (diagnoosi G35): lääketieteellinen selvitys |
| Osteoporoosi: lääketieteellinen selvitys |
| Psoriasispotilas, joka sairastaa myös reumaa |
| Psykiatrinen sairaus (diagnoosi F32,2 tai F33,2): lääketieteellinen selvitys tai eläkepääätös / B-lausunto psykiatrisista syistä* |
| Syöpäpotilaat: lääketieteellinen selvitys, alle kolme vuotta vanha todistus |
| Lapset alle 16-v, joilla esim. ADHD, autismi, sydänlapset: lääketieteellinen selvitys |

Tukea varhaiskasvattajille

- Jutellaanko liikunnasta?- tuokiot varhaiskasvatuksen yksiköille
- Hyvinvoiva Perhe- esite



- Yhteistyö varhaiskasvatusyksiköiden kanssa esim. tapahtumat, teemapäivät

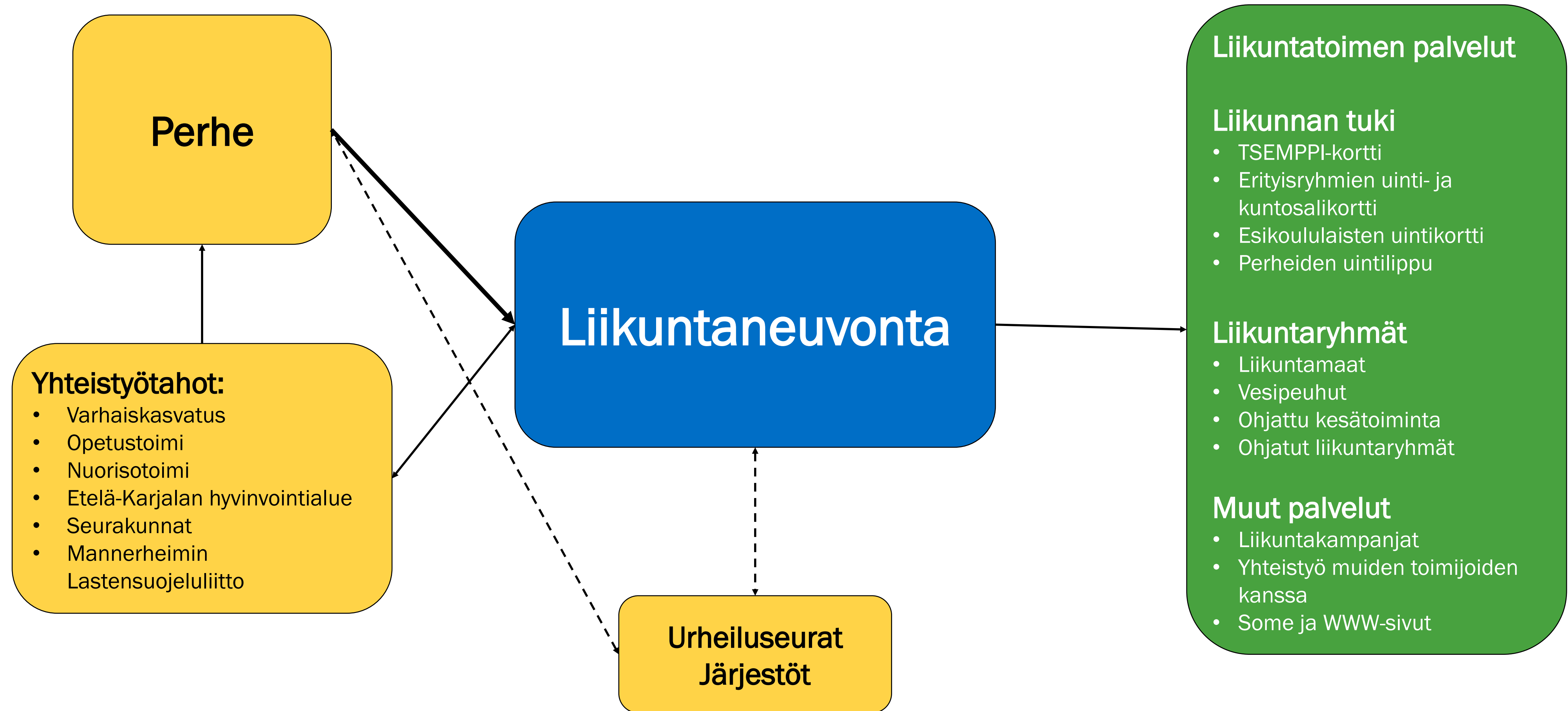
Liikuntaa lapsiperheille

- Toimintaa syksyllä ja keväällä
 - Liikuntamaat
 - Vesipeuhut
 - Liikuntasirkus
 - Perheliikkari
 - Syys- ja talvilomaviikon tapahtumat
 - Lasten oikeuksien päivä

- Tulossa kesälle 2026
 - Perheliikkari
 - Leikkipuistokiertue
 - Perheretket
 - Höntsäliikuntaa kouluikäisille



Perheiden liikuntaneuvonta verkosto



LAPPEENRANTA

Kiitos!

hanna.putkonen@lappeenranta.fi / 044 481 9399



LAPPEENRANTA
SUOMEN ILMASTOPÄÄKAUPUNKI

lappeenranta.fi
greenreality.fi