

Liikuntaneuvonta

Konneveden malli



KONNEVESI

Liikuntakoordinaattori Tanja Wichmann
Liikunnanohjaaja Liisa Kinnunen

- Liikuntaneuvonta on tarkoitettu kaikille kuntalaisille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän ja kaipaavat tietoa ja tukea muutokseen.

- Liikuntaneuvontaan voi tulla liikkumisreseptillä tai ajan voi varata itse.

- Tapaamisia n.2-4 kertaa.



LIKKUMISRESEPTI

<https://ukkinstituutti.fi/aineistot/liikkumisresepti/>

- Kouluterveydenhoitaja
 - Diabeteshoitaja
 - Työterveyshoitaja
- Yhteistyö koulun, työterveyden, seututerveyskeskuksen ja Keski-Suomen sairaanhoitopiirin kanssa.



1-2-3 -Konnevesi kuntoon hanke!

- Avi:n rahoittama hanke, liikunnallisen elämäntavan edistämiseen.
- Pääpaino työikäisissä.
- Nyt hankittu Inbody 270-kehonkoostumusmittari.
- Edellinen hanke painottui senioreihin sekä varhaiskasvatukseen.



Senioreiden hyvinvointi-illat.

- Järjestetty kaksi kertaa. Syksyllä 2019 ja 2021.
- Yhteistyöverkosto mukana suunnittelussa ja toteutuksessa.
- Kehonkoostumusmittaus, puristusvoima-testi, Tuolilta ylösnousu, tasapaino-testi, hartiasseudun liikkuvuus-testi, Finger-testi, 6 min. kävelytesti, verensokerin ja verenpaineen mittaus.
- Markkinoitu myös liikuntapalveluja.



Tulossa ja meneillään...

- Ryhmä startannut kunnan työntekijöille.
- Työikäisten hyvinvointi-ilta, suunnittelu hyvässä vauhdissa, järjestetään vielä tänä vuonna. Testausten lisäksi mukana myös mm. hyvinvointialan yrittäjiä.
- Luento, aiheena työssä jaksaminen
- Nuorten työpaja tekee esitettä liikuntaneuvonnasta sekä liikuntapalveluista.

