

Liikuttava seikkailu

Ilon kautta - yhdessä voimaantumisen

LIIKUTTAVA SEIKKAILU

MAKSUTON

Ilon kautta,
yhdessä
voimaantuen!

**Monitoimitalo Loisto, Toritie 6, Nastola,
alkaen 15.9.2026 klo 17-18.30**

Liikuttava seikkailu on perheiden ryhmä, joka koostuu viidestä tapaamiskerrasta ja yhdestä seurantakerrasta. Se on tarkoitettu 6-9-vuotiaiden lasten perheille. Myös 5-10-vuotiaat sisarukset ovat tervetulleita. Ryhmän tavoitteena on löytää hyviä asioita ja hetkiä perheen arjesta, jakaa ruokailoa sekä liikunnan riemua.

Ryhmässä liikutaan yhdessä sisällä ja ulkona. Lasten liikkuesssa aikuisille tarjoutuu mahdollisuus jakaa kokemuksia toisten vanhempien kanssa.

Ryhmän vetäjinä toimivat terveydenhoitajat neuvolasta ja koululta sekä kunnan liikunnan ammattilaiset. Toiminnassa on mukana myös liikuntaseuratoimija.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
Mirja Lehtonen
terveydenhoitaja
044 440 6698

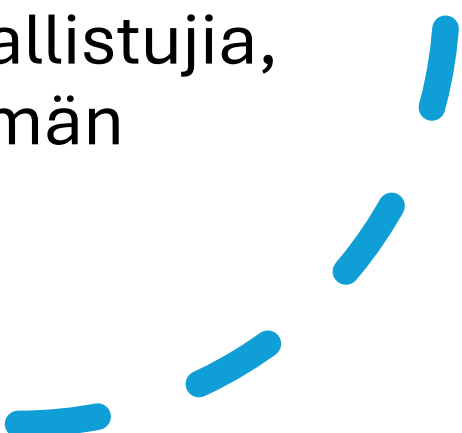


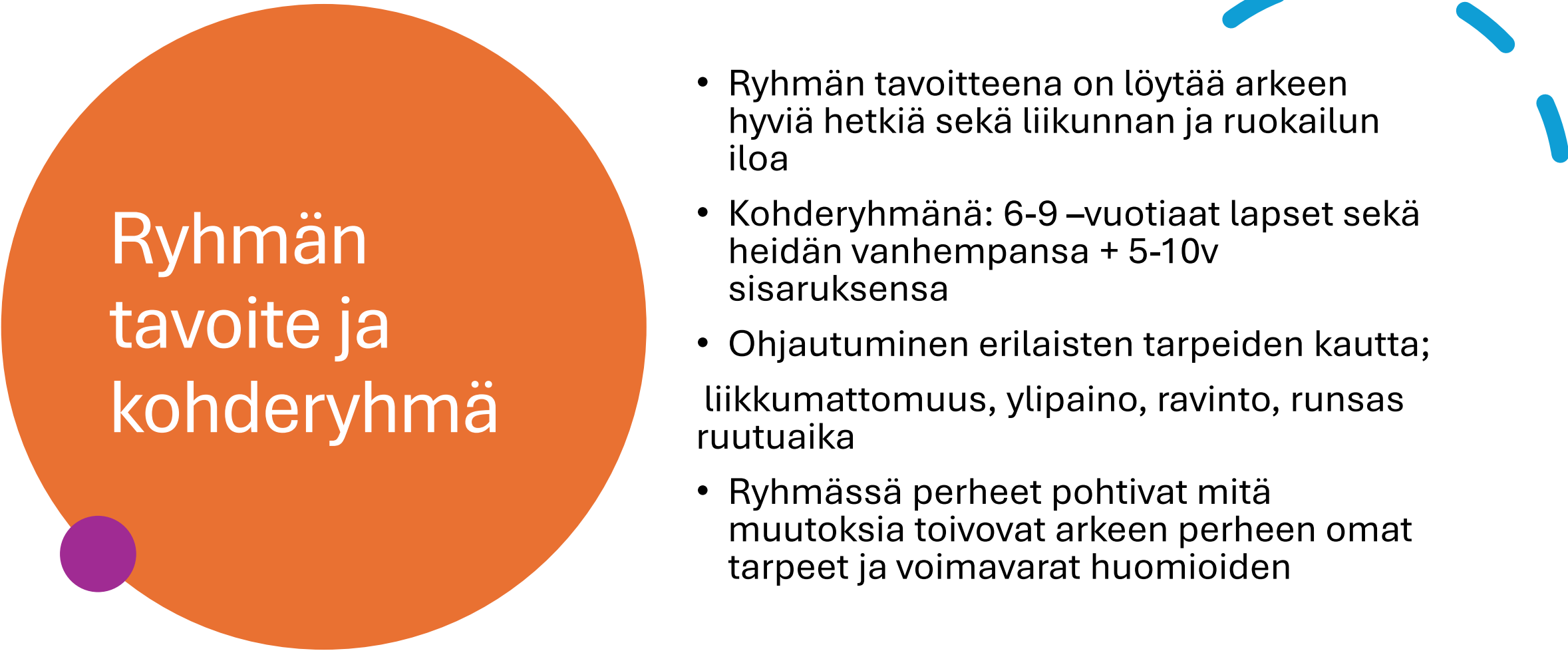
Lahti

Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

Taustaa

- Liikuttava seikkailu- ryhmätoimintaa toteutettu Lahdessa vuosia, edellinen ryhmä v –23.
- Syksyllä -25 tehtiin päätös ryhmätoiminnan elvyttämisestä
- Toimintaa lähdettiin kehittämään liikuntatoimen, PHLU:n, Päijät-Hämeen liiton /liikkuva Päijät-Häme-ohjelman, hyvinvointialueen terveydenhoitajien, esihenkilöiden sekä ravitsemusterapeutin yhteistyönä
- Sitoutumisen helpottamiseksi mallia kevennettiin tapaamiskertoja vähentämällä (8 ->5)

- 
- Seuratoimijoiden mukaan tulo mahdollistaa kytkeytymisen harrastus- ja palvelutarjontaan ryhmän jälkeen.
 - Rekrytointipohjaa laajennettiin esim. VAKA, kuntoutus, arjen tuen palvelut
 - Viestintämateriaalit Päijät-Hämeen liitolta
 - Tarkoituksena oli pilotoida uusittua mallia Monitoimitalo Loistossa 15.9.26 alkaen. Ryhmään ei saatu riittävästi osallistujia, joten päätettiin siirtämään ryhmän aloitusta alkuvuoteen –27.
- 



Ryhmän tavoite ja kohderyhmä

- Ryhmän tavoitteena on löytää arkeen hyviä hetkiä sekä liikunnan ja ruokailun iloa
- Kohderyhmänä: 6-9 –vuotiaat lapset sekä heidän vanhempansa + 5-10v sisaruksensa
- Ohjautuminen erilaisten tarpeiden kautta; liikkumattomuus, ylipaino, ravinto, runsas ruutuaika
- Ryhmässä perheet pohtivat mitä muutoksia toivovat arkeen perheen omat tarpeet ja voimavarat huomioiden



Ryhmän toteutus

- Ryhmän koko 8-9 perhettä
- Ryhmän ohjaajina terveydenhoitajat neuvolasta ja kouluterveydenhuollosta sekä liikunnanohjaaja(t)
- 5 tapaamiskertaa viikon välein + seurantakerta puolen vuoden kuluttua. Tapaamiset klo 17-18.30.
- Paikkana koulu, koulun piha ja lähiluonto

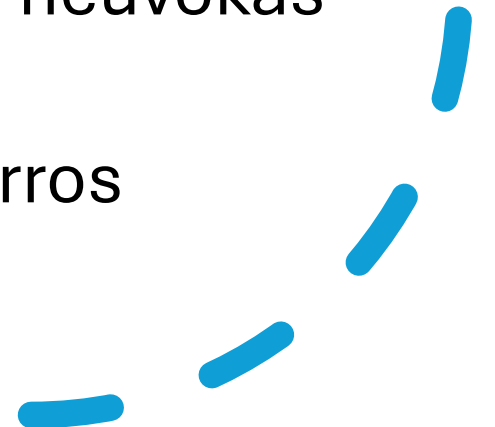


Ryhmän toimintaperiaatteet

- TURVALLISUUS,
LUOTTAMUKSELLINEN YMPÄRISTÖ
- VERTAISTUEN VOIMA
- ONNISTUMISTEN JA ARJEN
PIENTEN TEKOJEN KOROSTAMINEN
- LASTEN LIIKUNNAN ILO TARTTUU
- JATKUVUUS

Ryhmäkerta 1

- **Tullaan tutuiksi&meidän perheen arki**
- Esittäytyminen ja tehdään yksi olohuonesirkuksen temppu
- Lasten oma liikuntahetki liikunnanohjaajan kanssa
- Ryhmän säännöt, tavoitteet, sisältö ja aikataulu
- Tutustuminen korttien avulla
- Meidän perheen tähti- tehtävä, neuvokas perhe sivut tutuiksi
- Loppurentoutus, loppufiilis kierros



Ryhmäkerta 2

- **Meidän perheen ruokailu- ja liikkumisvalmiudet**
- Tavoitteena, että perheet löytävät vahvuuksia omista tottumuksistaan ja huomaavat asioita joihin voivat arjessa vaikuttaa.
- Keskustelua viime kerralla annetusta kotitehtävästä
- Keskustelua lapsen ja perheenjäsenten vahvuuksista, löydetään lisää hyviä sanoja arkeen -> myönteisen ilmapiirin lisääntyminen
- Työskentelyä vahvuuskorttien, lapsen liikkumisen tähti- tehtävän avulla.

Ryhmäkerta 3

- **Iloa perheliikunnasta**
- Seurat järjestävät liikuntarastin salissa ja perheet pääsevät kokeilemaan lajia/toimintaa ja saavat tietoa siitä.
- Alkuleikin jälkeen kaikki liikkuvat yhdessä liikunnallista rastirataa kiertämällä
- Loppuleikki ja rauhoittumishetki
- Loppufiilisten läpikäynti, seurojen yhteystietojen jakaminen





Ryhmäkerta 4

- **Hyvän olon vinkit**
- Kootaan ryhmän hyvän olon vinkkejä ja konkreettisia, pieniä tekoja kohti hyvää oloa.
- Meidän perheen muutostoive-tehtävä -> kaksi pientä tekoa, tavoitetta mitä harjoitella seuraavien viikkojen ajan.
- Palkinnon miettiminen
- Lisämateriaalia muutoksen tueksi

Ryhmäkerta 5

- **Opittujen taitojen juhla**
- Keskustellaan onnistumisista supersankarin harjoittelupolun ja meidän perheen muutostoive-tehtävän pohjalta.
- Tehdään yhdessä ryhmän kiitollisuuspuu
- Kunniakirjojen jako lapsille
- Seurantatapaamisesta sopiminen ja sen suunnittelu yhdessä
- Pyydetään perheiltä palaute ryhmään osallistumisesta