

Ylimaakunnallinen liikuntaneuvonnan verkostoseminaari 12.12.2025, Kouvola

Perheliikuntaneuvonnan työpajatyöstöt

Katso
seuraava dia:
Kuka –polku
(graafi)

TYÖPAJA: Kutsuntaikäisten liikuntaneuvonnan palvelupolun rakentuminen yhdessä

- **Kutsuntakirje:**
 - Kunnossa kassulle –palvelutarjotin sekä etuseteli esim. kunnan palveluihin
- **Kutsuntaterveys- tai/ja lääkärintarkastus:**
 - Kunnossa kassulle –palvelutarjotin, MarsMars –sovellus ja liikkumislähete tarvittaessa
 - Toimenpiteellä jaetaan nuoren kuormaa kutsuntapäivältä
- **Kutsuntapäivän aikana:**
 - Liikunta- ja toimintakykypisteeltä mahdollisuus liikuntaneuvonnan ajanvaraukseen
⇒ Avoinnan olevia ajanvarausaikoja valmiina lapuilla
 - Kutsuntalautakuntaan viestiä Etsivö nuorisotyön / Aikalisä-toiminnan kautta
- **Kunnossa kassulle –polkuun (infograafi) lisätään:**
 - Kutsuntaterveys- ja lääkärintarkastus
 - Mielenterveys ja resilienssi sekä luonto mukaan
 - Fyysisen toimintakyvyn tavoitetasot –graafin hyödyntäminen eri yhteyksissä:
Tämän hetkinen kuntosi riittää varusmiespalveluksen tehtäväkohtaiselle tasolle X

Työpajassa: Sanna Saarinen, KymLi, Karoliina Backman, EKLJ ja Keijo Kylänpää, PHLU, Johanna Partanen, Kouvola liikuntapalvelut, Emmi Soinisalo Pyhtään liikuntapalvelut, Annina Malava, Päijät-Hämeen hyvinvointialue, Sanna Lairola, Imatran liikuntapalvelut, Sohvi Brandt, PHLU

Varusmiespalvelus edessä?

Kunnossa kassulle -polku

Luo oma polkusi palvelukseen valmistautumisessa ja hyödynnä palvelutarjottimen monipuolista sisältöä polkusi varrella.

VINKKI
Hae tuntumaa "marssimalla" reppu tai rinka selässä.

Opiskelupäivinä

Oppilaitoksen liikunnallinen toimintakulttuuri sekä liikkumislähete opiskeluterveydenhuollosta liikuntaneuvontaan.



Opiskelupäivinä tai työelämässä

Omatoiminen liikkuminen

VINKKI
Liiku ihmisten parissa. Se helpottaa Inttiin sopeutumista.

VINKKI
Hyödynnä arki liikunta-mahdollisuudet mm. portaat

Kutsunnat tai valintatilaisuus

Liikunta- ja toimintakyky osana tilaisuutta.



Varusmiespalveluksessa

Puolustusvoimien liikuntakoulutus

Reservissä

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen ja tuki tarvittaessa.



Hyödynnä palvelutarjottimen mahdollisuuksia

Liiku itselle mieluuisilla tavoin

Pyri säännölliseen syömiseen

Riittävä ja laadukas uni/lepo

Mittaa ja seuraa kuntosi kehittymistä

KymMLI



MPK

MARS

