



Parasta perheliikuntaneuvontaa evö

Hyvinvoinnin ja työllisyyden vastuualue

Lisää liikettä – liikuntaneuvontaa perheille –hanke,

Suomi liikkeelle –ohjelman liikuntaneuvonnan kehittämisavustus 2025

Ylimaakunnallinen liikuntaneuvonnan verkostoseminaari

pe 12.12.2025 klo 9-14 Kymenlaakso Kouvola

LIIKUNTANEUVONTA KOTKASSA

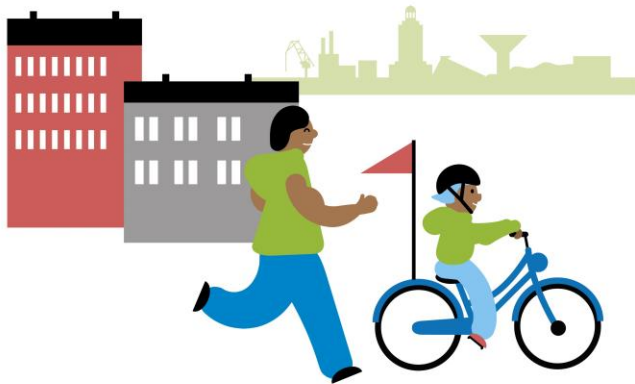


- Hyvinvoinnin ja työllisyyden vastuualueen liikuntaneuvonta on yksilöllistä ja tarkoitettu kaikille kotkalaisille vauvasta-vaariin.
- Liikuntaneuvontaa toteutetaan yksilö- ja ryhmämuotoisesti, mahdollisuus myös etäneuvontaan.
- Liikuntaneuvojilta saa tukea ja neuvontaa liikunnallisen sekä terveellisen elämäntavan löytämisessä ja tietoa Kotkassa olevista liikuntamahdollisuuksista.
- Maksuttomat liikuntaryhmät eri kohderyhmille

Lisää tietoa: [Liikunnan koordinointi](#) | Kotkan kaupunki



Leikkien ja touhuten, yhdessä liikkuen liikuntaneuvontaa perheille



- Maksuton palvelu, joka räätälöidään perheen tarpeiden mukaan
- Tukea ja työkaluja perheen hyvinvoinnin edistämiseen
- Yksilöllisesti yhdessä perheen kanssa tehtävä liikkumissuunnitelma
- Tietoa kaupungissa olevista liikuntamahdollisuuksista ja harrastuksista

Milloin ja miten liikuntaneuvontaan?

MILLOIN?

- Huoltajan tai ammattilaisen huoli lapsen tai perheen liikkumattomuudesta
- Lapsella on motoristen taitojen haasteita
- Huoli perheen hyvinvoinnista ja elämänhallinnasta
- Perhe toivoo tukea ja työkaluja, joilla lisätä motivaatiota liikkumiseen ja hyvinvointiin



MITEN?

- Huoltaja ottaa itse yhteyttä liikuntaneuvojaan
- Kymenlaakson hyvinvointialueen terveydenhoitajan tai muiden ammattilaisten liikuntalähetteellä
- Varhaiskasvatuksen sekä kolmannen sektorin ammattilaisten ottamalla liikkuminen puheeksi, vinkkaamalla huoltajille kunnan maksuttomasta liikuntaneuvonta palvelusta
- Ammattilainen voi tarvittaessa auttaa perhettä ottamaan yhteyttä liikuntaneuvojaan



Asiakasperheen kohtaaminen ja liikuntaneuvontaprosessin käynnistyminen

- Kohtasin perheen kesäkuussa leikkikenttätreffeillä, jossa liikkumisten ja leikkien lomassa kerroin Kotkan kaupungin liikuntaneuvonnasta.
- Keskustelut herättivät asiakkaan mielenkiinnon. Hän otti pian yhteyttä, ja varasimme ajan liikuntaneuvontaan.

Asiakas: ”Olin jo jonkin aikaa kipuillut oman liikkumattomuuteni vuoksi ja miettinyt mitä voisin asian eteen tehdä?”

”Lapsemme oli tuolloin 2,5-vuotias, erittäin liikkuvainen ja aktiivinen pieni ihminen, jonka toivoin pystyvän säilyttämään kokeilevan ja liikkuvan asenteensa elämään.”

Asiakkaan oivallukset ja palaute liikuntaneuvonnasta



- Erityisen tärkeäksi olen kokenut sen, että olen voinut Jaanan kanssa keskustella ja reflektoida omia ajatuksia liikuntaan liittyen.
- Olen kokenut keskustelumme syvällisiksi ja merkityksellisiksi, minkä seurauksena olen kyennyt näkemään itseni toisin.
- Olen alkanut näkemään vahvuuksia heikkouksien sijaan.
- Olen ymmärtänyt, että kyse on pienistä asioista esimerkiksi miten seison ja kannan itseäni arjessa vaikuttaa siihen, kuinka toimivaksi ja liikkuvaksi kehoni koen.
- Motivaationi liikunnan lisäämiseen oli oma jaksaminen sekä oman identiteetin uudelleen rakentaminen, sekä, että meistä tulisi perheenä liikkuva.
- Pienet vinkit ja neuvot, joita olen Jaanalta saanut tulevat kantamaan pitkälle.

Asiakkaan oivalluksia Perheliikunnasta

"Koko perheen yhdessä liikkumisen kannalta olen kokenut perheliikunnan hienoksi mahdollisuudeksi nähdä ja oppia, mitä kaikkea yhdessä voi tehdä.

Olen ymmärtänyt, ettei sen tarvitse olla mitään hienoa eikä mitään erityistä taitoa tai edes välinettä tarvita.

Minä itse koin suurta riemua siitä, kun silloin lähes 3-vuotias lapsemme laittoi kävelyllä jarrut päälle ja sain houkuteltua hänet jatamaan matkaa levittämällä käteni kuin lentokone ja liitelemällä eteenpäin.

Tämä oli minulle itselleni oiva esimerkki siitä, miten olen alkanut liikuttaa kehoani, siitä miten olen lopettanut miettimästä sitä, mitä muut ajattelevat liikkumisestani ja siitä, miten pienellä asialla voi tuoda liikunnan iloa arkeen."

PERHELIIKUNTA



Aika: Tiistaisin kello 17-17.45

Paikka: Savotan liikuntasali
Mussalontie 428
48310 Kotka

09.09.2025 alkaen



Kuvitus: Nunnu Halmetoja/RiimuRaami

PERHELIIKUNTA on tarkoitettu noin 3-9 vuotiaiden lasten perheille. Lapset liikkuvat ja leikkivät yhdessä oman aikuisen kanssa tutustuen ryhmässä toimimiseen. Toiminta on perheille maksuton.

Tervetuloa liikkuman ja leikkimään!

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
jaana.knude@kotka.fi
p. 040 6886470

Jaana Knude, Hyvinvoinnin ja työllisyyden
vastuualue
Lisää liikettä - liikuntaneuvontaa perheille -hanke

Verkostoyhteistyön voimaa

Hanketyöntekijä olen saanut olla mukana

- Hyvinvoinnin ja työllisyyden vastuualueen Hyvinvointiliikunnan tiimi
- Lisää liikettä – liikuntaneuvontaa perheille –hankkeen ohjausryhmä
- Kotkan varhaiskasvatuksen Liikkavastaavat ja kehittämissuunnittelija
- Kolmen hankkeen yhteistyö (Lisää liikettä – liikuntaneuvontaa perheille, Kuntopolku ja Koko Perhe liikkeelle! hankkeet)
- Kymenlaakson Liikuttaa yhes verkosto, KYMLI
- Liikkuva varhaiskasvatus kehittäjäverkosto ja kuntakoordinaattorit
- Perhekeskusverkosto
- Neuvokas perhe agentit
- Hyvinvoinnin ja työllisyyden vastuualue on liittynyt mukaan valtakunnalliseen Liikkuva perhe ohjelmaan 29.4.2025





Parasta liikuntaneuvontaa!

Hyvinvoinnin ja työllisyyden vastuualue

Liikuntaneuvoja Jaana Knude

jaana.knude@kotka.fi