

## LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTANEUVOLA

**Toiminnan ideana on ohjata terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia saamaan liikuntaneuvontaa maksutta ja kannustaa erilaisiin liikuntakokeiluihin yhdessä perheen tukemana.**

Liikuntaneuvolaan voi tulla terveydenhuollon ammattilaisen lähettämänä (terveydenhoitaja, lääkäri, fysioterapeutti) tai huoltaja voi itse olla suoraan yhteydessä liikuntaneuvolaan. Tärkeää on, että laajalla verkostolla on tiedossa toiminta ja osataan ohjata asiakas toiminnan piiriin.

Liikuntaneuvolassa keskustellaan liikunnan merkityksestä hyvinvointiin ja mietitään yhdessä, mikä liikunta asiakasta kiinnostaa ja mitä mahdollisuuksia Sastamala tarjoaa (liikuntapaikat, ohjatut liikuntaryhmät, seuratoiminta, liikuntakerhot).

Liikuntaneuvola toimii Äetsässä, Vammalassa, Mouhijärvellä ja Kiikoisissa terveysasemilla sekä Vinkin vapaa-aikakeskuksessa.

**Lisätietoja ja ajanvaraukset: Paula Lahdenniemi puh. 040 488 0208 tai [paula.lahdenniemi@sastamala.fi](mailto:paula.lahdenniemi@sastamala.fi)**

### **Perheliikuntapassi:**

Mikäli asiakas liikkuu terveytensä kannalta liian vähän (alkukartoituslomake muodostaa mittarin), hän on oikeutettu perheliikuntapassiin. Passin avulla on mahdollista tutustua erilaisiin liikuntamuotoihin (kaupungin tarjonta, yksityiset palveluntarjoajat) maksutta yhdessä perheen tai ystävän kanssa. Passi ei oikeuta yksilöohjauksiin, hierontoihin tai muihin fysikaalisiin hoitoihin. Palveluntarjoajista on koottu lista, joka annetaan passin yhteydessä. Passin saa liikuntaneuvolasta.

### **Liikuntaneuvolan toimintakaavio:**

