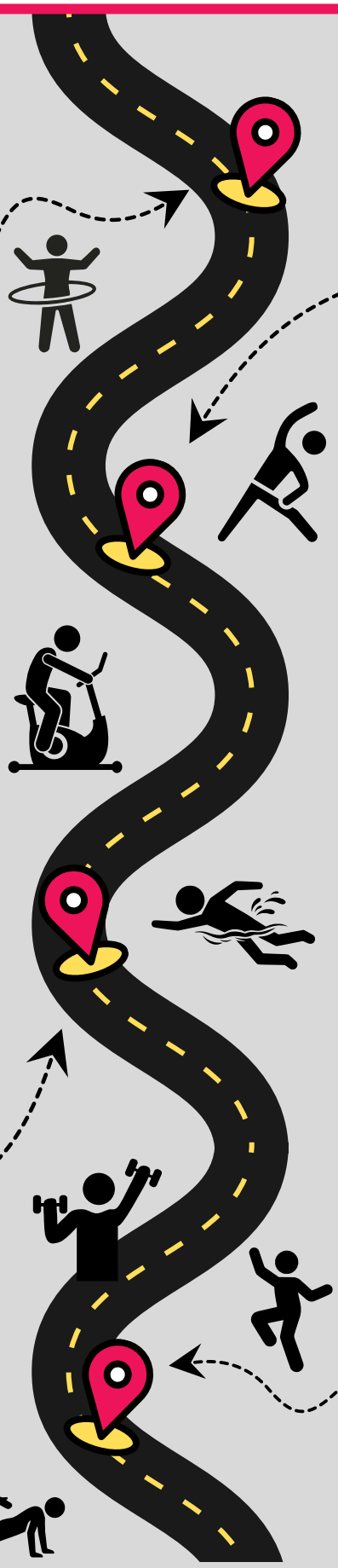
LIIKUNTANEUVONTAPOLKU KARSTULASSA

1 OHJAUTUMINEN LIIKUNTANEUVONTAAN

- Asiakas ohjautuu liikuntaneuvontaan oman yhteydenoton kautta tai esim. terveydenhuollon, sosiaali- tai , työllisyys-palveluiden kautta.
- Tavoitteena on tunnistaa liikunnan lisäämisen tarve ja madaltaa kynnystä palveluun osallistumiseen.

2 LIIKUNTANEUVONNAN ALOITTAMINEN

- Ensitapaamisessa tehdään alkumittaukset, kartoitetaan asiakkaan nykyinen liikunta, terveydentila, voimavarat, ja kiinnostuksen kohteet.
- Yhdessä asetetaan tavoitteet, laaditaan yksilöllinen suunnitelma ja sovitaan etenemisen seurannasta.



3 TOTEUTUS SOVITULLA TAVALLA

- 1-4 tapaamista, joista osa sisältää liikkumista.
- Asiakas toteuttaa suunnitelmaa omassa arjessaan sovitulla tavalla.
- Liikuntaneuvoja keskustelee, ohjaa ja kannustaa asiakasta pääsemään tavoitteisiin sekä auttaa löytämään sopivia liikuntamahdolli-suuksia.

4 LOPPUTAPAAMINEN

- Arvioidaan tavoitteiden toteutumista, saavutettuja muutoksia ja asiakkaan kokemuksia.
- Tehdään lopputestaus
- Sovitaan jatkosta ja keinoista liikunnallisen elämäntavan ylläpitämiseksi neuvontajakson päätyttyä.

KARSTULA

karstula.fi/liikuntaneuvonta