



Liikuntaneuvonnan palveluketju





Liikuntaneuvonnan eteneminen

Aloitus

- **Aloituskäynti 60-90min**
- Tietosuojalomakkeen läpikäynti ja täyttö
- Lähtötilanteen kartoitus
- Motivoiva haastattelu
- Liikuntaneuvontaprosessin läpikäynti
- Tavoitteiden asettaminen ja liikkumissuunnitelman tekeminen

1-2 kk

- **Toinen tapaaminen**
- Liikkumissuunnitelman toteutuminen ja mahdolliset muutokset liikkumissuunnitelmaan
- Tarvittaessa yhteiset liikuntakokeilut (esim. tutustuminen kuntosaliharjoitteluun)
- Kannustus ja motivointi
- Asiakkaalla on mahdollisuus ottaa yhteyttä liikuntaneuvojaan myös tapaamisten välillä

3-6 kk

- Kontakointi 4-6 viikon välein
- Puhelinkontakti tai tapaamiset
- **Tapaamiset mieluiten vähintään 8 viikon välein**
- Liikkumissuunnitelman toteutuminen/päivitys
- Kannustus ja motivointi
- Asiakkaalla on mahdollisuus ottaa yhteyttä liikuntaneuvojaan myös tapaamisten välillä

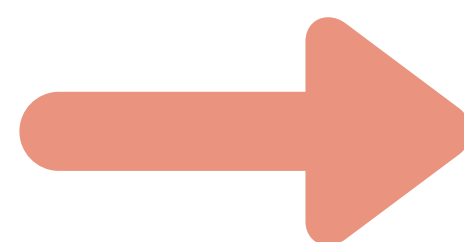
7-11kk

- Kontakointi 4-6 viikon välein
- Puhelinkontakti tai tapaamiset
- **Tapaamiset mieluiten vähintään 8-10 viikon välein**
- Liikkumissuunnitelman toteutuminen/päivitys
- Kannustus ja motivointi
- Asiakkaalla on mahdollisuus ottaa yhteyttä liikuntaneuvojaan myös tapaamisten välillä

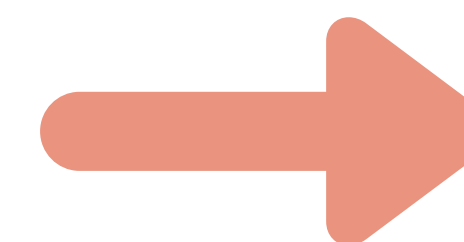
12 kk

- Kontrollikäynti
- Liikkumisen vakiintuminen omaan arkeen?
- Kannustus ja motivointi
- Jatkosuunnitelma
- **Seurantakäynti kuuden kuukauden kulutta viimeisestä kontrollikerrasta**
- Tavoitteiden saavuttaminen
- Liikkumisen nykytila
- Tilastointi

- **Liikuntakokeilut**
- **Omaehtoinen liikkuminen**
- **Pienryhmät**



- **Matalan kynnyksen starttiryhmit**
- **Tutustuminen kaupungin liikuntatarjontaan**
- **Yhdistysten, seurojen ja yksityisten liikuntatarjonta**



- **Omaehtoinen liikkuminen ja hakeutuminen liikuntapalvelujen pariin**