

Kaavin kunnan liikuntaneuvontaprosessi

Liikuntaneuvonta tarjoaa Kaavin kuntalaisille maksutonta ja yksilöllistä ohjausta liikunnallisen elämäntavan tukemiseksi ja edistämiseksi asiakkaan tarpeiden mukaisesti. Liikuntaneuvonta on tarkoitettu erityisesti niille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Liikuntaneuvontaa tarjotaan perheille, nuorille, työkäisille ja yli 65-vuotiaille. Liikuntaneuvonnan prosessi pitää sisällään seuraavat toimenpiteet:



Yhteys kunnan liikunnanohjaajaan

- Puhelimitse perjantaisin klo 9.00–12.00 tai yhteydenottolomakkeen kautta



Lähtötilanteen kartoitus ja tavoitteen asettelu

- Ensimmäinen tapaaminen (45 min)



Liikuntasuunnitelman tekeminen



Liikuntasuunnitelman toteuttaminen ja seuranta

- Toinen tapaaminen (45–75 min)
- Yhteydenpito sovitusti (1–3 krt)



Palaute ja arviointi

