

# För ett fysiskt aktivt liv - liikkuvan elämän puolesta

Työikäiset, ikäihmiset, nuoret sekä lapset

## Liikuntaneuvonta

Noin vuoden mittainen prosessi, eri teemaisia tapaamisia sekä puhelinaikoja joka kuukausi.

Terveyskartoitus; liikuntaresepti, liikunnan hyödyt, liikuntalajien esittely; kaupungin tarjonta, kansalaisopisto, seurat, yksityiset yrittäjät, ravintoneuvonta, uni, stressinhallinta.

Kuntotestaus; kävelytesti, pyöräergometri, lihaskuntotesti, Inbody-mittaus. Tehdään prosessin alussa sekä lopulla.

Kuntosali ohjelmia, kotitreeni-ohjelmia, ulkokuntosali-ohjelmia

Yksilöllinen prosessi- rakentuu asiakkaan tavoitteiden sekä tarpeiden ympärille.



## Hankkeemme:

- Tukee pitkäkestoista elämäntapamuutosta
- Palvelumme ovat maksuttomia kaiken ikäisille Raaseporilaisille.
- Moniammatillista yhteistyötä- työterveys- lääkärit- terveydenhoito- fysioterapia- sosiaalitoimi- maahanmuuttajapalvelut- mielenterveyspalvelut, liikkuva apteekki



Raaseporin kaupungin liikunta  
Liikunnanohjaaja Julia Salmela

<https://www.raasepori.fi/vapaa-aika/liikunta/>

Palaute: " Vuoden mittainen prosessi on juuri sopiva aika muutoksen tekemiseen" Kiitos kaikesta tuesta sekä hyvistä neuvoista" "Tarvitsin jonkun joka katsoo minun liikunta- sekä ravintotapojeni perään" " Tunnen että elämä on hallinnassani"