



Liikuntaneuvolat, syksy 2007–kevät 2008



Tule tapaamaan liikunnanohjaajia Tikkurilan tai Myyrmäen urheilutalolle

Mikä liikuntaneuvola on

Kaupungin Liikuntapalveluiden liikunnanohjaajalta saa henkilökohtaista opastusta ja neuvontaa liikuntaan liittyvissä asioissa. Liikuntaneuvola on liikuntapalvelujen infopiste, josta saa tietoa liikuntapalveluiden erilaisista liikuntaryhmistä sekä alueen muusta liikuntatarjonnasta sekä liikunnan aloittamisesta.

Liikuntaneuvontaa ei sisälly asiakkaan liikkumisen seurantaan. Kyseessä ei ole kuntoutuspalveluiden antaminen vaan vapaa-ajan liikkumiseen aktivoiminen ja keinojen löytäminen liikkumisen lisäämiseksi yksinkertaisin keinoin.

Kenelle liikuntaneuvolat on tarkoitettu

Kaikki yli 50- vuotiaat vantaalaiset ovat tervetulleita liikuntaneuvolaan. Palvelu on suunnattu liikuntaan tottumattomille ja terveysliikunnan aloittamista harkitseville henkilöille, ei entuudestaan paljon liikkuville ja liikunnasta innostuneille. Tule kysymään rohkeasti neuvoja.

Liikunnanohjaajalta on myös mahdollista saada mm. Kunnossa Kaiken Ikää - jumppamateriaalia omatoimisen liikkumisen tueksi.

Liikuntaneuvolaan ei tarvitse varata aikaa. Palvelu on maksutonta.

Asiakkaita opastetaan yksitellen saapumisjärjestyksessä. Vastaanottoaika noin 15–20 minuuttia/asiakas. Liikunnanohjaajien äkillisissä sairastapauksissa vastaanotto toiminta peruuntuu.

Myyrmäen liikuntaneuvola (Myyrmäen urheilutalo, Myyrmäenraitti 4):

Vastaanottopäivät PARILLISINA VIIKKOINA keskiviikkoisin 5.9.–12.12.2007 ja 9.1.–23.4.2008 (ei 20.2.2008)

klo 14.30–15.30

Vastaanottotila: Alakerrassa sijaitseva liikunnanohjaajien työhuone.

Pyydä kulkukortti uimahallin kassalta. Talossa on käytössä hissi.

Tikkurilan liikuntaneuvola (Tikkurilan urheilutalo, Läntinen Valkoisenlähteentie 52–54):

Vastaanottopäivät PARILLISINA VIIKKOINA torstaisin 6.9.–13.12.2007 ja 10.1.–24.4.2008 (ei 21.2.2008)

klo 14.30–15.30

Vastaanottotila: Urheilutalon sisäänkäyntiaulassa sijaitseva vahtimestarin huone.

Pääoven yhteydessä kulkemista helpottavat luiskat.

*Kaikki elimistön osat, joita kuormitetaan kohtuullisesti toiminnalla,
johon ne ovat tottuneet, kehittyvät ja vanhenevat hitaasti;
mutta käyttämättä jätettyinä ne tulevat alttiiksi sairauksille,
kasvavat ja kehittyvät puutteellisesti ja vanhenevat nopeasti.
- Hippokrates 300 eKr.*

Lisätietoja erityisryhmien liikuntasuhteeriltä p. 8392 7012

Liikuntapalvelut pidättää oikeuden muutoksiin.

www.vantaa.fi/liikunta