Pienryhmäliikuntaneuvonta Arttu



Aika: tiistaisin 6.9., 13.9., 20.9., 27.9., 4.10. & 29.11. Klo 14.30-16.00 (tai 14.30-16.30)

Paikka: Arjen tukikeskus Arttu

Pienryhmä on suunnattu itsenäisesti liikkuville kehitysvammaisille aikuisille, joiden liikunta arjessa on vähäistä. Jokaisella tapaamisella on ensin teoriaosuus, joka sisältää keskustelua aiheesta ja sen jälkeen liikuntakokeilun. Pienryhmäliikuntaneuvonnan tavoitteena on jakaa tietoa liikunnan, ravinnon ja levon merkityksestä omaan hyvinvointiin.

Pienryhmäliikuntaneuvonnassa on ensin viisitapaamista, joiden jälkeen on omatoimijakso. Omatoimijakso on noin kahden kuukauden mittainen. Omatoimijakson jälkeen kokoonnutaan yhteen ja keskustellaan tavoitteiden toteutumisesta ja mietitään omia tavoitteita tulevaisuuteen.

Alustava ohjelma:

ti 6.9. klo 14.30-16.00 Aiheena liikunta, teoriaosuus Arttu + Lentokentän laidan ulkokuntosaliin tutustuminen, säähän sopivat ulkoiluvaatteet

ti 13.9. klo 14.30-16.00 Aiheena ravinto, teoriaosuus Arttu + Kotijumppa Arttu

ti 20.9. klo 14.30-16.00 Aiheena lepo, teoriaosuus Arttu + kehonhuolto Arttu

ti 27.9. klo 14.30-16.30 Huom! Pidempi aika. Kävellään yhdessä Artusta Marttojen tilaan, jossa yhteiskokkailu + ravintoasiaa

ti 4.10. Omien tavoitteiden miettiminen Artussa + toiveiden mukainen liikuntamuoto

OMATOIMIJAKSO

ti 29.11. klo 14.30-16.30 Huom! Pidempi aika. Aiheena omatoimijakson purku, teoriaosuus Lappeenrannan uimahalli + keilaus keilahallilla

Pienryhmäliikuntaneuvonta on maksutonta ja mukaan mahtuu 6 henkilöä. Tarvittaessa voi osallistua avustajan tai tukihenkilön kanssa.

Ilmoittauduthan Artun ohjaajalle, joka ilmoittaa Jennille ilmoittautuneet henkilöt.
Lisätietoja pienryhmäliikuntaneuvonnasta: Jenni Lehti, jenni.lehti@lappeenranta.fi, p. 0400 157 514

LAPPEENRANTA
LIIKUNTATOIMI