HYVINVOINTIVALMENNUS
Vantaan Liikkuva opiskelu



Aloitustapaaminen

Lähtötilanteen kartoitus, tavoitteiden määrittäminen

1.Ohjattu tapaaminen

Tutustumista liikkumiseen ja eri liikkumismuotoihin

2.Ohjattu tapaaminen

Tutustumista liikkumiseen ja eri liikkumismuotoihin, monipuolisuus

1.Omatoiminen liikkumiskerta

Valitse haluamasi liikkumismuoto, joka tukee tavoitteidesi saavuttamista



4.Ohjattu tapaaminen

Liikkumisen monipuolisuus, rutiinit arkeen, itseohjautuvuus

2.Omatoiminen liikkumiskerta

Valitse haluamasi liikkumismuoto, joka tukee tavoitteidesi saavuttamista

3.Ohjattu tapaaminen

Liikkumisen monipuolisuus, rutiinit arkeen



3.Omatoiminen liikkumiskerta

Valitse haluamasi liikkumismuoto, joka tukee tavoitteidesi saavuttamista

4.Omatoiminen liikkumiskerta

Valitse haluamasi liikkumismuoto, joka tukee tavoitteidesi saavuttamista

5.Ohjattu tapaaminen

Lopetuskeskustelu, prosessin läpikäynti, valmiudet jatkoon

Seuranta

Soitto/viesti 1-2 kuukauden kuluttua, seurantakysely 6 kuukauden kuluttua

Ohjatut tapaamiset n. 2 viikon välein