Liikunnan jälkeen

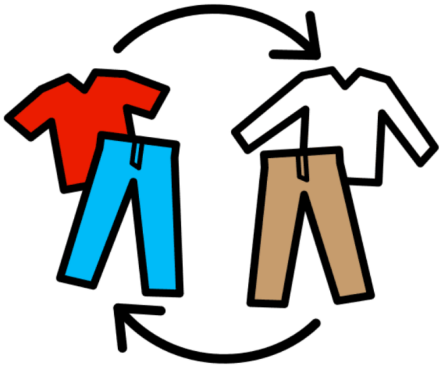
Venytellä



Käydä suihkussa



Vaihtaa vaatteet



Rentoutua



Juoda



Syödä



Kuvataulu on tehty Code-Q:n DialoQ® symboleita hyödyntäen Perheiden liikuntaneuvonnan Valttiplus (ESR+) -hankkeessa. Pilottiversio 9/2026.

Euroopan unionin osarahoittama

Liikunnan jälkeen

Tämän kuvataulun tarkoituksena on havainnollistaa mitä liikunnan tai tapaamiskerran jälkeen on hyvä muistaa tehdä.