



Perheiden liikuntaneuvonnassa pohditaan esimerkiksi sitä, kuinka perhe voisi liikkua yhdessä enemmän.

Lapsiperheiden ryhmäliikuntaneuvonta syntyi kaupungin ja seurakunnan yhteistyönä

Tiedote **2.2.2023 08:10**

Uusi toimintamalli syntyi kaupungin liikunnanohjaaja Suvi Seppäsen opinnäytetyönä. Ryhmäliikuntaneuvonta lapsiperheille on vakiintunut jo osaksi liikuntapalvelujen toimintaa.

Imatran kaupungin liikuntapalvelut on jo pitkään antanut liikuntaneuvontaa työikäisille ja ikäihmisille.

Näiden kohderyhmien väliin oli kuitenkin jäädä yksi kohderyhmä: lapsiperheet.

—Arki on lapsiperheissä usein kiireistä, kun on huoltajien työt, lasten koulut ja harrastukset. Hyvinvointi, esimerkiksi ruokailutottumukset, liikunta ja vanhempien jaksamisesta huolehtiminen voi silloin helposti jäädä ilman huomiota, liikunnanohjaaja **Suvi Seppänen** kertoo.

Tästä havainnosta syntyi ajatus nimenomaan lapsiperheille suunnatusta liikuntaneuvonnasta.

—Opiskelen parhaillaan liikunta-alan Master-tutkintoa Haaga-Heliassa ja tein aiheesta opinnäytetyöni, Seppänen kertoo.

Ensimmäisistä ryhmistä hyviä kokemuksia

Ensimmäinen ryhmä kokoontui keväällä 2022 seurakunnan perhekerhon yhteydessä.

Perhekerho valikoitui kokoontumispaikaksi, sillä siellä lapsille oli helppo järjestää toimintaa aikuisten keskustelun ajaksi.

-Kerhon ohjaajat huolehtivat lapsista neuvonnan ajan. Näin aikuinen pystyy keskittymään itse asiaan ja lapsella on turvallinen hoitaja ja mukavaa tekemistä, Seppänen kertoo.

Maksuton neuvonta toteutettiin ryhmässä, jossa osallistujien oli mahdollista jakaa kokemuksia ja ajatuksia. Ryhmä kokoontui viisi kertaa aina osana perhekerhoa. Lisäksi neuvontaan sisältyy yksi seurantatapaaminen, jossa havainnoidaan jo tehtyjä liikuntatekoja ja suunnataan katse kohti tulevaa.

—Lähestyimme hyvinvointia arvo- ja hyväksyntänäkökulmasta. Keskustelujen ja harjoitusten avulla pysähdytään oman elämän äärelle ja tehdään tavoitteita ja suunnitelmia miten lisätä liikkumista omaan arkeen.

Jo saatujen kokemusten perusteella moni osallistuja teki muutoksia omaan arkeensa lisäksi esimerkiksi liikuntaa, Seppänen kertoo. Vastaanotto oli kokonaisuudessaan myönteinen.

Viime syksynä myös Rajapatsaan päiväkodin perhekerhossa toteutettiin ryhmäliikuntaneuvontaa. Perheliikuntaneuvonnalle on suunniteltu jatkoa täksi kevääksi. Aikataulu ja paikka tarkentuvat lähiviikkojen aikana.

Lisätietoja:

Liikunnanohjaaja Suvi Seppänen, suvi.seppanen@imatraf.fi, p. 020 617 5356

Linkit

[LIIKUNTANEUVONTA JA ELINTAPOHJAUS](#)