

# Liikuntaneuvontaa lapsille ja nuorille

## Haluaisitko

- Lisätä arkiaktiivisuuttasi?
- Löytää liikunnallisen harrastuksen?
- Olla energisempi?
- Vai kenties jotain muuta?

Jos vastasit kyllä, varaa aika maksuttomaan liikuntaneuvontaan [kati.silvast@sipoo.fi](mailto:kati.silvast@sipoo.fi), puh. 0406190578

**Sinulle laaditaan** henkilökohtainen liikunta- ja aktivointisuunnitelma, jota lähdet toteuttamaan sinulle sopivalla tavalla. Tapaamisissa keskustellaan tarpeen mukaan myös ravitsemuksesta, unesta ja levosta. Liikuntaneuvoja toimii tsempparina matkasi varrella.

**Mukaan on mahdollisuus tulla** kouluterveydenhoitajan tai muun ammattihenkilön läheteellä. Ajan voi varata myös itse. Lapsi tai nuori voi osallistua tapaamisiin joko yksin tai yhdessä aikuisen kanssa. Huoltajan osallisuus on tärkeässä roolissa mahdollisuuksien mukaan. Tapaamispaikka sovitaan ajanvarauksen yhteydessä.



# Motionsrådgivning för barn och unga

## Vill du

- Öka vardagsmotionen
- Hitta en hobby inom motion
- Vara mer energisk
- Eller något annat?

Om du svarade JA , beställ tid för avgiftsfri motionsrådgivning.

**kati.silvast@sipoo.fi, tel.nr 0406190578**

**Du får en personlig motions** och aktivitetsplan som du sedan följer på ett sätt som passar dig. Vid träffen diskuteras vid behov kost, sömn och vila. Motionsrådgivaren fungerar som pepp under resan.

**Det finns möjlighet att delta med** remiss från skolhälsovårdaren eller annan yrkesperson. Du kan också själv boka tid. Barn eller ungdom kan delta i träffen ensamma eller tillsammans med en vuxen. Vårdnadshavarens delaktighet och roll enligt möjligheterna är viktig. Platsen för träffen bestäms vid tidsbeställningen.

