



LIIKUNTA-
VIRASTO
Helsinki

FUNACTION. LIIKUNTA- NEUVONTA.

Kohti aktiivisempaa arkea.

Tule ja tutustu: funactionnuorille.fi



Kenelle?

FunAction -liikuntaneuvonta on suunnattu 13–17-vuotiaille helsinkiläisille nuorille. Tavoitteena on tukea nuoren yksilöllisiä voimavaroja henkilökohtaisen- ja ryhmäneuvonnan keinoin. Kyseessä on kolmen kuukauden prosessi, joka tähtää nuoren arkiaktiivisuuden lisäämiseen liikunnan keinoin.

Mitä liikuntaneuvonta sisältää:

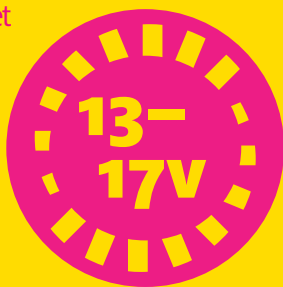
- Laaditaan yhdessä liikunnanohjaajan kanssa kolmen kuukauden mittainen henkilökohtainen liikunta- ja aktivointisuunnitelma, jonka tavoitteena lisätä nuoren arkiaktiivisuutta ja liikunnallista elämäntapaa
- Kaksi henkilökohtaista tapaamista liikunnanohjaajan kanssa
- Yhteydenpito, millä pyritään tukemaan nuorta hänen muutosprosessissaan
- Kunnan testaus ja seurantamittaukset
- FunAction -tuntitarjonnan esittely

Miten mukaan?

Yhteystiedot

lauri.immonen@hel.fi

0401779887



Palvelu on maksuton. Ota rohkeasti yhteyttä!

FunAction
funactionnuorille.fi