

# LAUKAAN SOSKU

## Personal trainer palvelut osana sosiaalista kuntoutusta

**Kuntoutuspäivät 9.6.2017**

Seija Kerkelä, Satu Saarinen, Pekka Santalahti

7.6.2017



*Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma*

**Vipuvoimaa**  
**EU:lta**  
2014–2020



**Euroopan unioni**  
Euroopan sosiaalirahasto

# Sosiaalinen kuntoutus ja Personal Trainer-valmennus

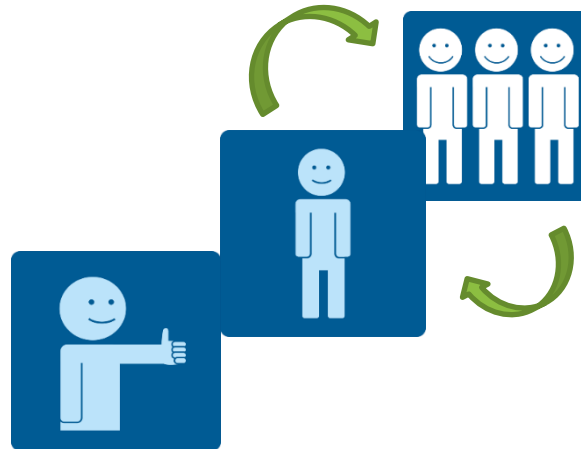
Fyysinen toiminta ja innostaminen toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistamisena

**Asiakkaalla on toimintakykyä rajoittava fyysinen kipu / vaiva**

Ohjaus toimintaan ja yhteistyö:

- Soskun yksilötyö
- Sosiaalityö
- Psykiatrian pkl
- Työttömien palveluohjaus
- Terveydenhuolto
- Fysioterapia

Kunnan liikuntatilat ja -paikat



Ohjaus ja tuki

- Asiakaslähtöinen
- Tavoitteellinen
- Voimavarakeskeinen

Vaikutukset

- Rohkeutta tehdä asioita esim. kotoa lähteminen
- Mielialan kohentuminen
- Jaksamisen parantuminen
- Kipujen vähentyminen
- Itsetunnon vahvistuminen

Yksilöllisesti, parityöskentelynä ja pienryhmissä

- Kuntosaliharjoittelu
- Tuetut venytykset JVR
- Juoksuharjoitukset
- Ravinto-ohjaus

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

# Liikuntaohjauksen kehittyminen

- **Kevät 2016**
  - 03/2016 palkatulla hanketyöntekijällä personal trainer koulutus
  - Aluksi asiakkaat saivat satunnaisesti ohjausta omaan liikuntaharrastukseen muiden ryhmien ja asiakastapaamisten ohessa
  - 05/16 alkaen pienryhmä 2h/vko
- **Syksy 2016 Liikuntaryhmä aamupäivisin**
  - Yksi ryhmä muiden joukossa (Tuunaus, Kuvis, Valokuvaus, Avoin, Miesten ryhmä)
  - 4pv/vko aamupäivisin klo 9-11 yhdessä taajamassa
- **Kevät 2017 Liikunta- ja ravinto-ohjausta**
  - 5 pv/vko klo 8:30 – 11:00 ja 12 – 15:30
  - kolme taajamaa (kirkonkylä, Leppävesi ja Lievestuore)

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



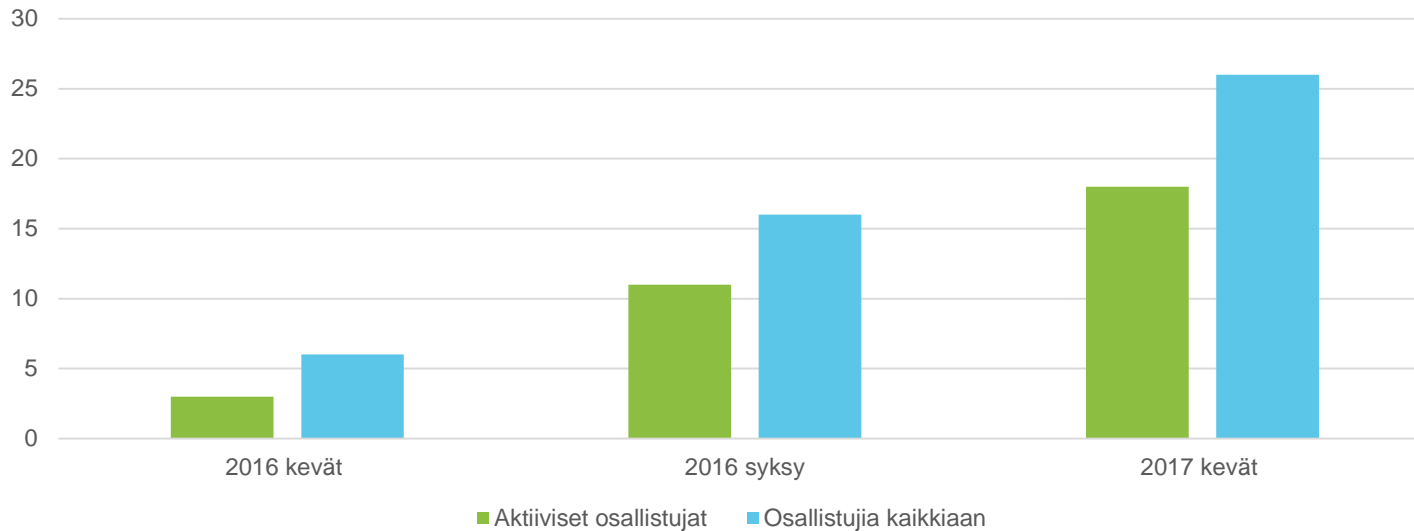
Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

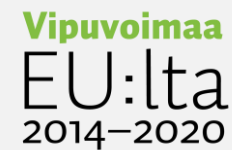
# Osallistujamäärät

Liikuntaohjaukseen osallistujat



Osallistunut kaikkiaan 32 hlö (min. 3 tapaamista)  
Aktiiviset osallistujat = min. 3 kk 1-2 x /vko  
40 % naisia ja 60 % miehiä

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



# Toiminnan sisältö

- Ensisijaisesti kuntosaliohjausta: suuret lihasryhmät ja oikea tekniikka, vaihteleva ja nousujohteinen harjoittelu
- Osalle asiakkaista kuntosaliharjoittelun jälkeen avustetusti JVR-venytyksiä. Venytyksillä on parannettu lähinnä jalkojen lihasten elastisuutta ja liikeratoja.
- Juoksutekniikkaharjoituksia (koordinaatio, tasapaino ja liikkuvuus) sekä intervalliharjoittelua ulkona
- Kuntonyrkkeilyä kokeiltu
- Ravinto-ohjaus ruokapäiväkirjan pohjalta
- Kehonkoostumusmittaus

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma