

# Luontoliikuntasuunnitelmani

Miten luontoliikuntasuunnitelmaa käytetään?



Luontoliikuntasuunnitelmapohja on tarkoitettu **liikunta- ja hyvinvointineuvontaa tekeville ammattilaisille sekä työikäisille asiakkaille.**

Suunnitelma täytetään yhdessä ammattilaisen kanssa neuvontatapaamisen aikana. Tavoitteena on koota keskustelussa esiin nousseet teemat, jotta asiakkaalle jää selkeä käsitys tavoitteista ja sovitusta askelista.

Pohja rakentuu tilanteeseen, jossa liikuntaneuvonnassa käydään keskustelua mielenhyvinvointia vahvistavan luontoliikunnan keinovalikoimasta ja asiakkaalle sopivista ratkaisuista.

Keskustelun tukena voi käyttää Mieliluontoon -luontoliikunnan puheeksioton työkalua. Se jäsentää tapaamista ja auttaa suuntaamaan puhetta kohti asiakkaan tarpeita ja toiveita.

Luontoliikuntasuunnitelmapohja on luotu osana **mielenhyvinvointia tukevan luontoliikunnan palvelupolkua**, joka on suunniteltu kuntien liikuntaneuvontaan. Pohjaa saa vapaasti hyödyntää liikunnan- ja hyvinvoinnin edistämistyössä.

## Näin pohjaa käytetään:

- Laatikaa asiakkaan kanssa liikuntaneuvontakeskustelun pohjalta kaksi erillistä tavoitetta sekä *liikkumiselle*, että *mielenhyvinvoinnille*. Mielenhyvinvoinnin tavoitteen sanoittamisessa voi käyttää apuna **Mieliluontoon-tavoitekortteja**.
- Kirjatkaa asiakkaan kanssa sovitut luontoliikuntakerrat ylös. Asiakas voi merkata jokaisen luontoliikuntatapaamisen jälkeen lyhyesti ajatuksiaan, mitä kerrasta jäi mieleen.
- Viimeisellä tapaamisella voitte tarkentaa, mihin asiakas haluaa keskittyä seuraavaksi. Keskustelussa voidaan pohtia, miten luontoliikunta jatkuu omassa arjessa ja millaisia vaihtoehtoja asiakkaalla on jatkoryhmien tai muun tuen suhteen henkilökohtaisen ohjauksen jälkeen.

# Luontoliikuntasuunnitelmani

Vie mieli luontoon ja *liike* seuraa perässä.



**MIELILUONTOON**

Mielenhyvinvoinnin tavoitteeni

Liikkumisen tavoitteeni

**Luontoliikuntakerrat:** merkkää tähän suunnitelmasi

| Aika                 | Paikka ja teema      | Mitä kerrasta jäi mieleen? |
|----------------------|----------------------|----------------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/>       |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/>       |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/>       |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/>       |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/>       |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/>       |

**Tulevaisuus:** Mihin pidän tärkeänä keskittyä jatkossa? (täytetään ohjauksen viimeisellä kerralla)

