



## LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

### NUORISOPASSI FÄRMI

Kännykkään ladattava mobiilisovellus, joka tarjoaa etuja liikunnan ja kulttuurin pariin. Passi on ladattavissa 6-9 luokkalaisille nuorille.

### LIIKUNTANEUVONTA

Lapsille ja nuorille suunnattu liikuntaneuvonta. Ohjaututaan terveydenhuollon kautta.

Ala-asteikäisille kerran viikossa kokoontuva hyvinvointiryhmä.

### LIIKUNTAKERHOT

Raumalla liikuntakerhot pyörii Lasten Liike -hankkeen kautta ja syksyllä 2018 liikuntakerhoja on 12 peruskoulussa. Kerhot ovat suunnattu 1-6 luokkalaisille ja toiminta on monipuolista matalan kynnyksen liikuntaa ja perheille täysin maksutonta.

### LIIKKUVA KOULU JA VARHAISKASVATUS

Hanke, joka lisää lasten fyysistä aktiivisuutta koulupäivän sisällä. Tärkeintä on oppilaiden osallisuus, viihtyminen ja oppiminen. Raumalla hanketta toteuttaa 19 ala-,ylä- ja toisen asteen koulua. Hanketta toteutetaan myös varhaiskasvatuksessa nimellä "Ilo kasvaa liikkuen".

Lisätietoja: Iida Elonen /0444036395



## AIKUISTEN JA IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTA



### TERVEYSLIIKUNTA

Kaupungin (mm. kansalaisopiston) tarjonnassa päivittäin runsaasti matalan kynnyksen ryhmiä.

### LIPAKE = LIIKUNNAN PALVELUKETJU

Kolme matalan kynnyksen liikuntaryhmää, jotka ovat suunnattu liian vähän liikkuville ja terveyden kannalta riskiryhmään kuuluville. Ryhmän tavoitteena on löytää liikunnan ilo ja motivaatio Ryhmään ohjaututaan terveydenhuollon ammattilaisten kautta.

### VOIMAA VANHUUTEEN

Asiakkaat soten vanhuspalvelujen kautta. Heille kohdennettuja ryhmiä eri asuntoalueella, kuntosaleilla. 1/2-vuoden ohjauksen jälkeen pyritään saamaan vertaisohjaajavetoiseksi. Lisäksi vertaisveturi, ulkoiluystävä ja liikuntaraati koulutuksia ja kuulemisia.

Lisätietoja: Kimmo Kouru /0401809785



## ERITYISLIIKUNTA



### ERITYISLIIKUNTA

Kevennetyt Vesijumpat 5x 30 min/vko, suunnattu kuntoutusta tarvitseville. Kaksi kertaa viikossa syöpäpotilaille yksityinen tilaussauna.

Erityslasterien vesiliikuntakerho Molskis, kaksi ryhmää: pienet ja isot. Tarkoitettu lapsille, jotka eivät voi osallistua yleisiin harrasteryhmiin, esim. ongelmia liikuntakyvyssä, keskittymisessä tai vuorovaikutuksessa.

### LIIKUNTARYHMÄT

Eritysliikunnan ryhmät; Pyörätuolikerho Pyöris, neurologiset, mielenterveyskuntoutajat, selkärühmä sekä hyvinvointiryhmä, kehitysvammaisten pelikerho, sisäcurling. Lisää tietoa ryhmistä nettisivuillamme.

Lisätietoja: Tiina Malinen /0447933246

