



## Terveysliikunnan seminaari

# Osaamista liikuntaneuvontaan - toimintamalleja ja selkeyttä yhteistyöhön

**Aika** **torstai 15.5.2008** klo 11.30-16.00

**Paikka** Hiihtomuseon auditorio, Ravintola Voitto, Urheilukeskus Lahti

### Koulutuksen tavoitteet ja sisältö

Liikunnan edistäminen ja liikuntaneuvonta on terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaisten jokapäiväistä työtä. Miten siitä tulisi entistä tuloksellisempaa? Koulutus syventää tietoja liikunnan vaikutuksista terveyteen ja terveystieteiden suosituksiin. Koulutuksessa perehdytään myös liikuntaneuvonnan työkaluihin sekä hyviin yhteistyömalleihin ja toimintatapoihin terveystieteiden edistämiseksi. Liikunnan edistäminen ja liikuntaneuvonta on yhteistyötä.

### Kohderyhmä

Lääkärit, terveydenhoitajat, työterveyshoitajat, fysioterapeutit, kuntouttajat sekä muut terveys- ja liikunta-alan ammattilaiset, joiden työtehtäviin kuuluu vähän liikkuvien liikuntaneuvonta. Seminaari sopii myös henkilöille, joiden tehtävänä on terveystieteiden organisointi ja kehittäminen mm. yrityksissä ja kunnissa.

### Ohjelma

- 11.30 Ilmoittautuminen
- 12.00 Avaus  
**Jaana Simola**, pääsihteeri, Päijät-Hämeen PARAS –hanke.
- 12.15 Liikunnan terveysvaikutukset ja suositukset sekä työkaluja työikäisten liikuntaneuvontaan  
**Katriina Kukkonen-Harjula**, LTK, dos., vanhempi tutkija, UKK-instituutti
- 13.30 Virkistävä välipala
- 14.00 Yksilöllisestä liikuntaneuvonnasta yhteisiin käytäntöihin – tavoitteena toimiva yhteistyö  
**Erja Toropainen**, THM, ft, tutkija, UKK-instituutti
- 15.00 Liikuntaneuvonta ja LIIKU-lähete sekä paikallinen yhteistyö  
**Tuija-Kaisa Näränen**, Hyvinvointipalvelut/terveysneuvonta, Lahden sosiaali- ja terveystoimi  
**Merja Toivonen**, työfysioterapeutti, Suomen Terveystalo
- 15.50 Tilaisuuden päätös ja jatkosta sopiminen

### Tervetuloa mukaan!

Seminaari on **ilmainen** ja mukaan mahtuu **80** ensimmäiseksi ilmoittautunutta.

**Sitovat ilmoittautumiset viimeistään pe 2.5.** mennessä osoitteeseen

[www.phlu.fi/seminaari](http://www.phlu.fi/seminaari) tai (03)816 8750.

Seminaarin toteuttavat yhteistyössä Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry ja Päijät-Hämeen PARAS –hanke.