

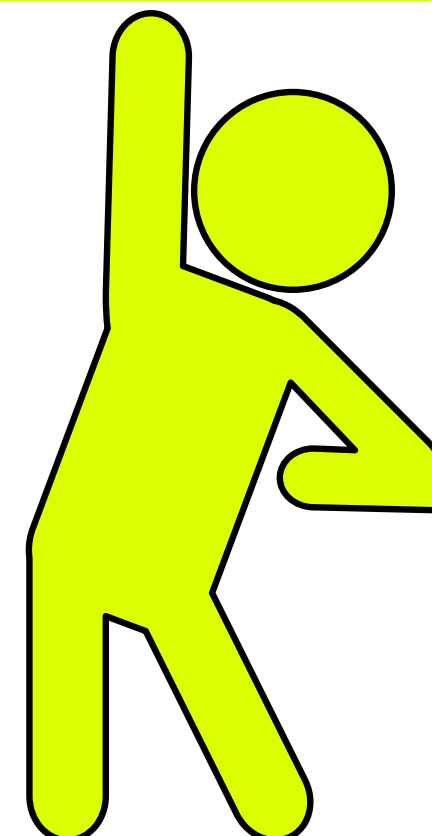


KRONOBY KOMMUN
KRUUNUPYYN KUNTA

MOTIONSRÅDGIVNING I KRONOBY KOMMUN

Kostnadsfri rådgivning och stöd för att komma igång med motionerandet.
För personer som rör på sig för lite med tanke på egna hälsan.

**MÅ BÄTTRE
OCH LEV
LÄNGRE!**



Hälsovård

1. Diskussion om motionsvanor
2. Kundens kontaktuppgifter ges med tillstånd till motionsrådgivaren som kontaktar kunden

Kunden

1. Funderingar kring egna motionsvanor, vill ha hjälp till förändring.
2. Tar själv kontakt med motionsrådgivaren.

1. Träff med motionsrådgivare 45 min-1h 30 min

- Diskussion om motionsvanor
- Hitta egna styrkor och intressen kring motion
- Möjlighet till muskelkonditionstest, gångtest, mätning av midjemått & blodtryck
- En motionsplan görs tillsammans

2. Komma igång med motionerandet

- Kunden börjar följa motionsplanen
- Motionsrådgivaren finns som stöd och håller regelbundet kontakt med kunden via telefon och träffar
- Möjlighet att testa på nya motionsfomer tillsammans med motionsrådgivaren

3. Träff med motionsrådgivare 45 min-1h 30 min

- Konditionstesten görs på nytt
- Diskussion kring förändrade motionsvanor
- En plan för framtida motionsvanor görs upp tillsammans med motionsrådgivaren

4 - 6 månader