

## SISÄLLYSLUETTELO

- 5 Miksi liikuntaa?
- 6 Miten asut?
- 7 Minkälaista apua tarvitset liikkumiseen?
- 8 Miten liikkuminen sujuu?
- 9 Miten kotiaskareet sujuvat?
- 10 Syötkö terveellisesti?
- 12 Mikä vaikeuttaa liikkumista?
- 14 Onko sinulla kipuja?
- 14 Oletko kaatunut viimeisen vuoden aikana?
- 15 Miten liikut mieluiten?
- 16 Millaista liikuntaa harrastat?
- 16 Mitä haluaisit harrastaa?
- 20 Liikuntasuunnitelma
- 21 Seuraava tapaaminen
- 22 Liikuntaneuvojan muistiinpanot

### HELPOTA KESKUSTELUA!

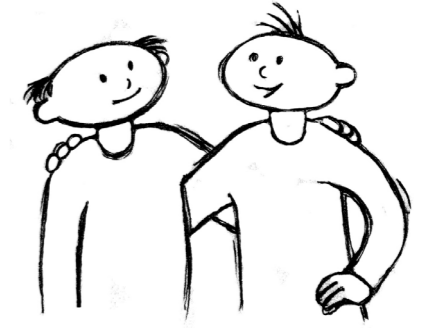
Kymmenen vinkkiä, joilla voit tukea kommunikointia

- Ole luonnollinen, keskustele järkevän aikuisen kanssa.
- Puhu yhdestä asiasta kerrallaan ja kirjoita keskustelun aihe paperille tai osoita kuvasta.
- Kysy kysymyksiä, joihin voi vastata KYLLÄ tai EI.
- Kirjoita vastausvaihtoehtoja paperille.
- Käytä apuna kuvia, karttaa ja kalenteria.
- Näytä, osoita tai piirrä, mitä tarkoitat.
- Kannusta myös keskustelukumppania osoittamaan tai piirtämään, mitä hän haluaa sanoa.
- Varmista, että ymmärsit oikein.
- Kerro suoraan, jos et ymmärtänyt.
- Älä hätäile, anna vuorovaikutukselle aikaa.

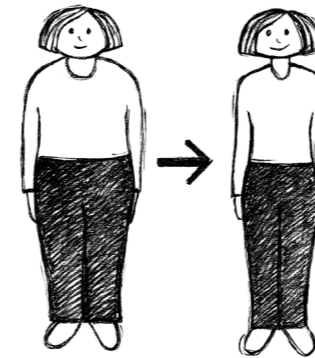
## MIKSI LIIKUNTA?



Parempi terveys



Ystävät



Painonhallinta



Ilo ja virkistys



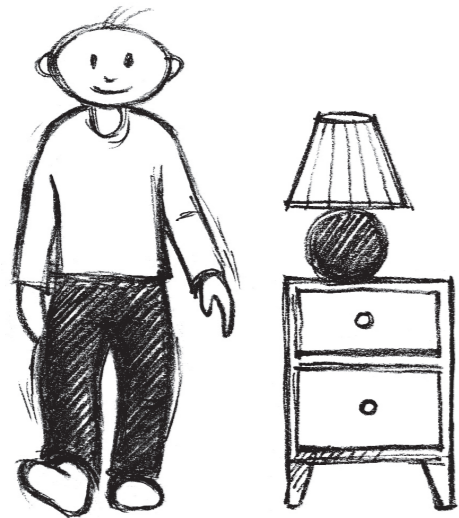
Parempi uni



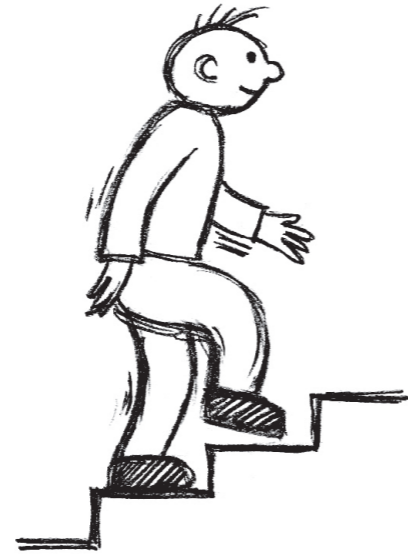
Joku muu syy

## MITEN LIIKKUMINEN SUJUU?

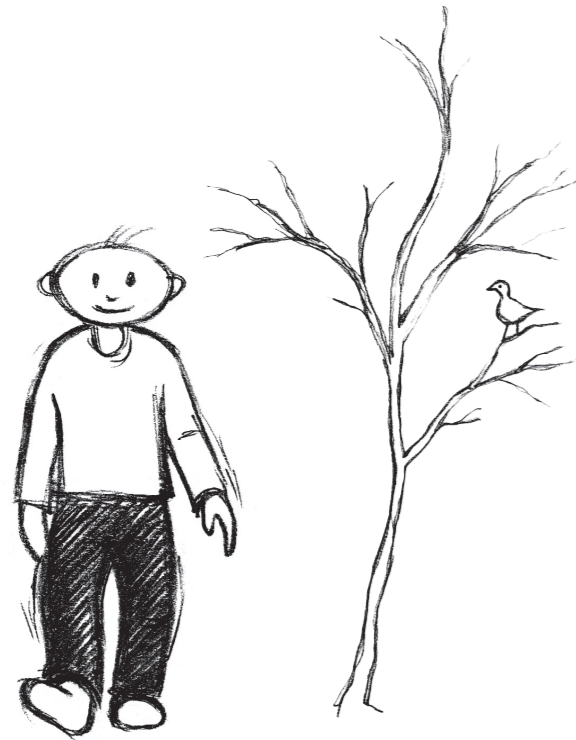
## MITEN KOTIASKAREET SUJUVAT?



Sisällä



Portaissa



Ulkona



Maastossa



Peseytyminen



Pukeutuminen



Siivoaminen



Kaupassa käynti



Ruuanlaitto



Syöminen