



**NOKIAN**  
KAUPUNKI

# Perheliikuntamyönteinen kunta

Katri Manninen

26.3.2021

# Katso video !



**Kirjaston Liikuntavälinelainaamo,  
Nokian kaupunki:  
<https://www.youtube.com/watch?v=bdb2ErZbYYQ>**



# Kunta perheliikunnan edistäjänä

- Hyvinvoiva ja aktiivinen nokialainen aikaansaadaan yhteistyöllä
  - Perhe Liik-Kiss (Liikuntapalvelut + urheiluseurat)
  - Varhaiskasvatus
    - Liikkuva varhaiskasvatus
    - Liikuntapolku
  - Perusopetus
    - Liik-Kiss (Liikkuva koulu)
    - Liikuntapolku
  - Neuvolat ja kouluterveydenhoito
  - Ulkoliikuntapaikkojen kunnossapito



Kuvaaja: Laura Vanzo, Visit Tampere

# Perhe Liik-Kiss

- Maksuttomat ja kaikille avoimet **ohjatut perheliikuntaryhmät**, yhteistyössä paikallisten urheiluseurojen kanssa
  - Perhesirkus
  - Perhetemppu Kuperkeikka
  - Koko perheen pallokoulu
  - Curling tutuksi (myös pyörätuolicurling)
  - Perheuinti (maksullinen)
- Maksuttomia koko perheen **liikuntatapahtumia** & kampanjoita
  - Koko Perheen loppiainen (jäähalli + uimahalli)
  - Pihaliikkarit lähiliikuntapaikoilla
  - Harrastustori
  - Loma-aikojen tapahtumat
- **Maksuton liikunta- ja elintapaneuvontapalvelu**
  - Terveystieteiden lähetteen tai omalla varauksella
- **Omatoimisen liikunnan tukeminen**
  - Maksuttomat lainattavat liikuntavälineet (Kirjasto)
  - Monipuoliset lähiliikuntapaikat eri puolilla Nokiaa
  - Uimahallin perhelippu (la-su (2 aik.+ 1-3 lasta)=15€)





# Kiitos!



**NOKIAN**  
KAUPUNKI

## **Katri Manninen**

Terveysliikuntakoordinaattori

[katri.manninen@nokiankaupunki.fi](mailto:katri.manninen@nokiankaupunki.fi)

044 4860 917

@nokianliikuntapalvelut

#perheliikkiss

[www.nokiankaupunki.fi](http://www.nokiankaupunki.fi)