

**LiiKu-suunnitelma**

Päivämäärä \_\_\_\_\_

<b>Henkilötiedot</b>	Nimi
	Haastattelija

<b>LiiKu-kamu</b>	Haluatko LiiKu-kamun liikunta tai kulttuuriharrastukseen? (kokemusasiantuntijat liikunta- ja kulttuuriharrastuksiin tilataan suunnittelija Mervi Makkoselta, puh. 040 510 5210, <a href="mailto:mervi.makkonen@porvoo.fi">mervi.makkonen@porvoo.fi</a> . Edupolin opiskelijat kulttuuriharrastuksiin tilataan kouluttaja Laura Karlssonilta, puh. 040 652 8337, <a href="mailto:laura.karlsson@edupoli.fi">laura.karlsson@edupoli.fi</a> )
-------------------	--

**1. Täytetään aloitustapaamisella yhdessä asiakkaan kanssa**

<b>Nykyiset harrastukset</b> (täytetään aloitustapaamisella yhdessä asiakkaan kanssa)	Mitä liikuntaa ja kulttuuria olet harrastanut tai harrastat?
	Kuinka usein tällä hetkellä?  a. 2-4 kertaa viikossa tai enemmän b. 1 kerta viikossa c. 2-3 kertaa/kk d. 1 krt/kk tai harvemmin e. Ei juuri ollenkaan

<b>Tavoitteesi harrastuksillesi seuraavalle kahdelle kuukaudelle LiiKu-passilla ja Body&amp;Mind-kortilla</b> (Täytetään yhdessä asiakkaan kanssa)	Miten aiot harrastaa liikuntaa ja kulttuuria arjessa?
	Kuinka usein aiot harrastaa?  a. 2-4 kertaa viikossa tai enemmän b. 1 kerta viikossa c. 2-3 kertaa/kk d. 1 krt/kk tai harvemmin e. Ei juuri ollenkaan

## 2. Täytetään yhdessä asiakkaan kanssa seurantatapaamisella / puhelinkeskustelussa

<b>Arviointiajankohta</b> <b>2 – 3 kk kuluttua</b> <b>, päivämäärä:</b>  _____	Mitä liikuntaa ja kulttuuria olet harrastanut?
	Kuinka usein harrastit?  a. 2-4 kertaa viikossa tai enemmän b. 1 kerta viikossa c. 2-4 kertaa/kk d. 1 krt/kk tai harvemmin e. Ei juuri ollenkaan
<b>Tavoitteesi</b> <b>harrastuksillesi</b> <b>seuraavalle</b> <b>kahdelle</b> <b>kuukaudelle</b> <b>LiiKu-passilla ja</b> <b>Body&amp;Mind-</b> <b>kortilla</b>	Miten aiot harrastaa liikuntaa ja kulttuuria arjessa?
	Kuinka usein aiot harrastaa?  a. 2-4 kertaa viikossa tai enemmän b. 1 kerta viikossa c. 2-3 kertaa/kk d. 1 krt/kk tai harvemmin e. Ei juuri ollenkaan

## 3. Loppuarviointitapaaminen, n. 5-6 kuukautta toiminnan aloituksesta (mikäli toiminta jatkuu, arviointi ja samat kysymykset toistuvat 2-3 kuukauden välein)

<b>Loppuarviointi</b> <b>päivämäärä:</b>  _____	Kuinka paljon LiiKu-passi ja Body & Mind kortti on lisännyt harrastamistasi?  a. Todella paljon b. Paljon c. Melko paljon d. Jonkin verran e. Ei juuri ollenkaan
	Kuinka paljon liikunta- ja kulttuuritoiminta on lisännyt hyvinvointiasi viimeisien kuukausien aikana?  a. Todella paljon b. Paljon c. Melko paljon d. Jonkin verran e. Ei juuri ollenkaan
	Miten LiiKu-passi on lisännyt hyvinvointiasi? (esim. painonhallinta, uni, vireys, jaksaminen) Miten jatkat tästä eteenpäin?