



Kaipaako perheenne tukea liikkumiseen, ravintoon tai unen hallintaan?

Varhaiskasvatuksen Liikkuva lapsiperhe- hanke, liikuntapalvelut sekä Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen lastenneuvola toteuttavat perheille suunnattua maksutonta ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa Leiki ja liiku kanssani -ryhmässä.

Leiki ja liiku kanssani- ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 15-16

Alavuden liikunta- ja uimahalli Kunto-Lutralla (Osoite Kirkkotie 12 B, Alavus.)
Kokoontumispaikka voi vaihdella perheiden toiveiden mukaan.

Syksy 9.9.2025 alkaen- (ei syyslomalla)
Kevät 13.1.2026 alkaen (ei talvilomalla)

Leiki ja liiku kanssani- ryhmässä liikumme perheiden toiveiden mukaan esim. tempuradalla, leikkien tai luonnossa liikkuen.

Ohjauksessa saatte vinkkejä ja työkaluja arjen hyvinvoinnin lisäämiseen sekä yhteistä tekemistä koko perheelle. Ohjaus on perheen voimavarat huomioonottavaa ja ratkaisukeskeistä.

Muutaman kerran vuodessa on neuvolan kanssa keskusteluhetki.

Leiki ja liiku kanssani- toimintaan voi osallistua omasta aloitteesta ottamalla yhteyttä liikuntakoordinaattoriin tai liikunnanohjaajaan.

Yhteystiedot ja lisätiedot:

Niina Penttinen

varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattori/
Alavus harrastaa Harrastekoordinaattori
p. 050 478 0770 niina.penttinen@alavus.fi

Jonna Kuni-Keskinen

Alavuden kaupungin liikuntapalvelut
p. 040 528 7559
jonna.kuni-keskinen@alavus.fi



Etelä-Pohjanmaan
hyvinvointialue



Alavuden kaupungin
LIIKUNTAPALVELUT

