

HYVÄ SINÄ!

Tämä on jo ensimmäinen askel!

*Liikuntaneuvoja kulkee rinnallasi
seuraavatkkin.*

**Ota rohkeasti yhteyttä
– olemme täällä sinua varten!**



Tervetuloa vastaanotolle
Heinolan kaupungin
liikuntaneuvontaan
Sote-keskukseen

B-ovi, pohjakerros

Torikatu 13
18100 Heinola

PIENI KAUPUNKI,
ISO ELÄMÄ



Terveysliikuntakoordinaattori Kirsi-Marja Vihervaara

Lapset, nuoret, ikäihmiset,
työttömät ja lapsiperheet

kirsi-marja.vihervaara@heinola.fi
p. 044 797 6939



Liikunnanohjaaja AMK Riikka Hannukainen

Työikäiset ja työttömät

riikka.hannukainen@heinola.fi
p. 044 587 1472



www.heinola.fi/liikuntaneuvonta

HEINOLAN KAUPUNGIN LIIKUNTANEUVONTA



Perheiden liikuntaneuvonta

Liikuntapalveluiden tarjoama **maksuton** palvelu, joka räätälöidään perheenne tarpeiden mukaan.

Liikuntaneuvonnassa tarjotaan konkreettisia työkaluja, tukea ja kannustusta koko perheen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Rinnalla kuljetaan, motivoidaan ja autetaan löytämään teille sopivat keinot pysyviin ja terveellisiin elintapamuutoksiin.

Kenelle?

Palvelu on suunnattu heinolalaisille perheille, jotka kaipaavat tukea arjen hallintaan tai terveellisempien elintapojen omaksumiseen.

Miten?

Palveluun ohjaututaan neuvolan tai terveydenhoitajan läheteellä, muun tahon suosituksesta tai varaamalla aika itse.

Kuinka ja miksi?

Neuvonta toteutuu useamman tapaamisen prosessina, jonka sisältö ja kesto suunnitellaan yhdessä perheen kanssa.

Tapaamisissa kartoitamme perheen voimavarat ja tarpeet sekä tuemme tavoitteiden asettamisessa, motivaation vahvistamisessa ja sopivien keinojen löytämisessä. Lisäksi annamme tietoa erilaisista liikuntamahdollisuuksista.

Hengästyttääkö pienikin pyrähdys?

Päijät-Hämeen kaikkien kuntien asukkailla on mahdollisuus päästä liikuntaneuvontaan ja saada tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi.

Mitä on liikuntaneuvonta?

Maksuton liikuntaneuvonta tarjoaa tukea arjessa jaksamiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikuntaneuvojan kanssa keskustellaan tarpeidesi mukaan turvallisesta liikkumisen aloittamisesta sekä uni- ja ravitsemustottumuksista.

Liikuntaneuvoja auttaa sinua etenemään pienin askelin kohti parempaa hyvinvointia.

Kenelle palvelu sopii?

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu sinulle, joka kaipaat tukea terveellisemmän ja liikunnallisemman elämäntavan aloittamiseen.

Maksutonta tukea jaksamisen tueksi kotikuntasi liikuntaneuvoja opastaa ottamaan ensimmäiset askeleet kohti aktiivisempaa elämäntapaa ja arkea sekä kulkee kanssasi yhteisellä matkalla.

Miten pääsen liikuntaneuvojalle?

Voit olla yhteydessä liikuntaneuvontaan soittamalla tai jättämällä ajanvarauspyynnön tekstiviestillä tai sähköpostilla.

Voit myös pyytää lähetettä liikuntaneuvojalle käydessäsi lääkärin, sairaanhoitajan, fysio- tai ravitsemusterapeutin vastaanotolla

Liikuntaneuvonnan vastaanotto sijaitsee

Heinolan sote-keskuksessa

Torikatu 13
18100 Heinola

B-ovi ja pohjakerros

