



MITÄ ON LIIKUNTANEUVONTA?

- ❑ Liikuntaneuvonta on maksutonta neuvontaa, jonka avulla voit saada liikkumisen vakiintumaan osaksi elämääsi.
- ❑ Liikuntaneuvonnan tavoitteena on ,että kokonaisvaltainen hyvinvointisi lisääntyy
- ❑ Liikuntaneuvonta on aina yksilöllistä
- ❑ Etsitään yhdessä ratkaisuja ja keinoja lisätä liikuntaa sinun arkeesi
- ❑ Liikuntaneuvonnassa tapaat ohjaajan 1-3 kertaa
- ❑ Ohjaaja kirjaa käynnit sähköiseen SBM lomakkeeseen



KENELLE LIIKUNTANEUVONTA ON TARKOITETTU?

- Parikkalan kuntalaisille
- Liikuntaneuvonta on tarkoitettu kaikenikäisille
- Sinulle ,jos tunnet,että tarvitset liikuntaa arkeesi tai terveydentilasi edellyttää elintapojen muutosta.
- Liikuntaneuvonnassa kukaan ei aseta sinulle liikkumisen vaatimuksia ,sinä itse päätät.
- Asiakas ohjautuu liikuntaneuvontaan ottamalla itse yhteyttä tai asiakas on antanut luvan esim. hyvinvointialueen kuntoutuksen fysioterapeutin ottamaan yhteyttä liikuntaneuvontaan
- Liikuntaneuvontaa on anettu viidelle asiakkaalle

TERVEYSLIIKUNTA SUOSITUKSET



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

TERVEYSLIIKUNTA SUOSITUKSET



VIREYTTÄ LIIKKUMALLA



Viikoittainen liikumisen suositus yli 65-vuotiaille

UKK-instituutti
www.ukkinstituutti.fi



VARAA AIKA LIIKUNTANEUVONTAAN

Mirja Sikiö

Liikunnanohjaaja

Puh. 0504638675

mirja.sikio@parikkala.fi

Sirpa Rönkkönen

Hyvinvointikoordinaattori

Puh. 0447811933

sirpa.ronkkonen@parikkala.fi