

“Tule liikuntaneuvontaan,
etsitään yhdessä juuri sinulle
mielekäs tapa liikkua!”

Ota yhteyttä

Jenni Peltomäki
Hyvinvointiohjaaja
p. 044 737 6903
jenni.peltomaki@kurikka.fi

www.kurikka.fi/liikuntaneuvonta

**Ota yhteyttä! Jos et tavoita heti,
olen yhteydessä takaisinpäin.**
Soittoaika: tiistaina klo 12-13.

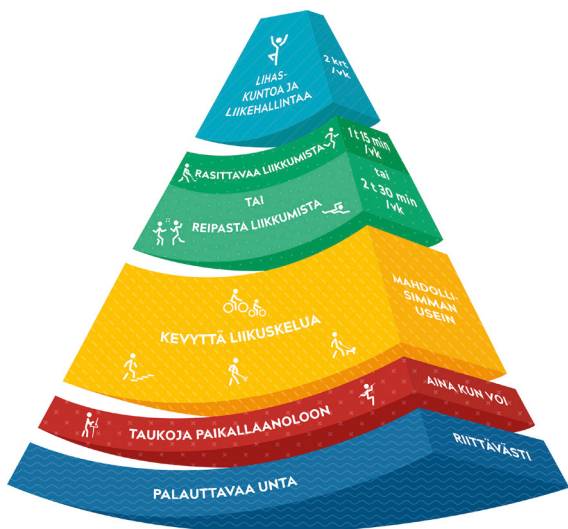


peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä

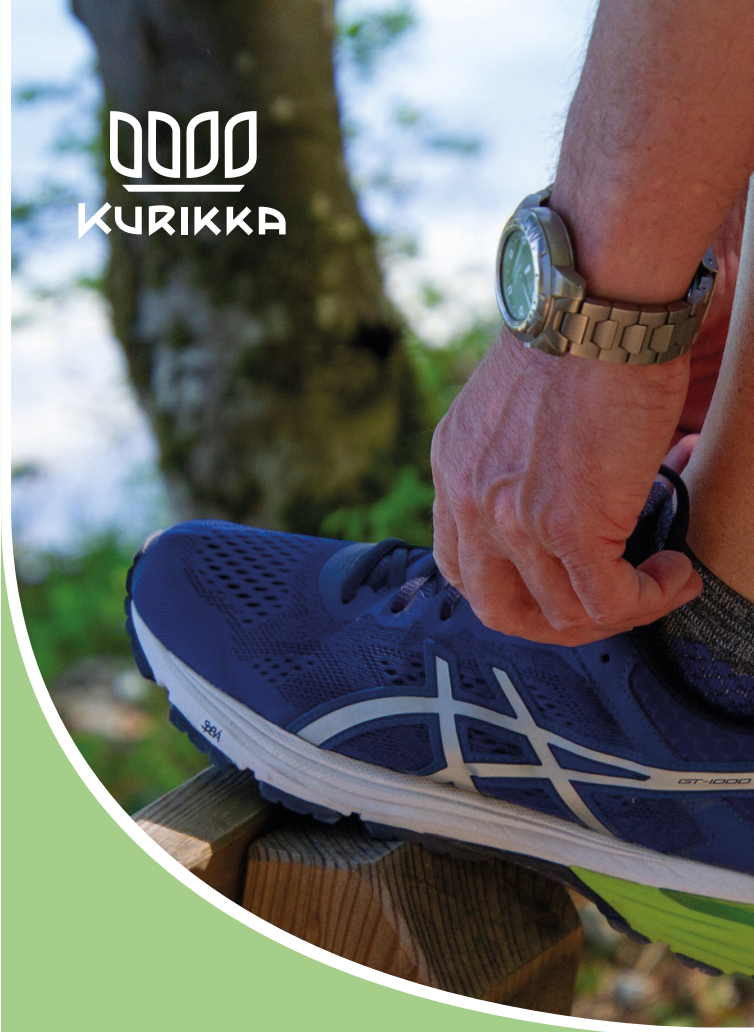
Liikuntaohjausta järjestetään Kurikan asukkaille
liikuntatoimen toimesta, yhteistyössä kunnallisen
terveydenhuollon (JIK ky) kanssa.



Lähtevän tahon yhteystiedot:



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille  UKK-instituutti




KURIKKA

LIIKUNTA- NEUVONTA

Hae intoa liikuntaneuvonnasta!

Mistä aloittaa, jos liikkuminen ei ole ollut osa viikkojasi? Haluatko vinkkejä kuntosaliharjoitteluun? Pohditko, miten suunnitella liikkumiset mukavasti osaksi arkeasi? Mietkö mikä voisi olla sinun tai vaikkapa koko perheen mieleinen liikuntamuoto?

Mitä liikuntaneuvonta on?

Liikuntaneuvonnassa liikunnanohjaajat auttavat sinut alkuun. Voit sopia ohjaajan kanssa 1-2 kerran konsultointitapaamisen. Keskusteluiden avulla voidaan kartoittaa lähtötilanne, miettiä sopivia ratkaisuja ja lisätä tsemppiä! Mielenkiintoisia liikuntamuotoja voidaan käydä yhdessä kokeilemassa ja ohjaaja auttaa sinut turvallisesti liikkeelle.

Neuvonta on maksutonta.



Kenelle liikuntaneuvonta on tarkoitettu?

Liikuntaneuvonta on sinulle kurikkalainen, joka olet huomannut, että liikkumisesi on vähäistä tai et ole vielä löytänyt omaa liikkumismuotoa.

- Liikkumisesi on vähäistä ja liikkumaan lähteminen on hankalaa
- Haluaisit löytää oman liikkumismuodon tai harrastuksen Kurikan alueelta
- Kaipaavat tukea liikkumisen suunnitteluun osaksi arkeasi
- Sinulla on riski sairastua elintapasairauteen tai sinulla on todettu sellainen (esim. tyyppin II diabetes)
- Tarvitset tukea ja neuvoa kuntosaliharjoitteluun
- Elintapamuutokset liikkumis-, ruokailu- ja/tai unitottumuksissa edistäisi terveystäsi, toimintakykyäsi ja jaksamistasi



Mukaan liikuntaneuvontaan

Jos koet kaipaavasi tukea ja ohjausta liikuntaan, voivat lääkäri tai hoitaja ohjata sinut lähetteellä liikuntaneuvontaan. Liikuntaneuvontaan voi osallistua myös suoralla yhteydenotolla, jolloin hyvinvointiohjaaja arvioi kanssasi tarpeellisuuden jatkotapaamisiin ja -toimenpiteisiin.