

ENONKOSKEN KUNNAN LIIKUNTANEUVONTA

**JOS LIIKUNTA TUNTUU
VAIKEALTA JA MOTIVAATIO ON
HUKASSA,
APU VOI LÖYTYÄ
MAKSUTTOMASTA
LIIKUNTANEUVONNASTA!**

Ota yhteyttä matalalla kynnyksellä
liikunta- ja hyvinvointiohjaajaan
ja sovitaan ensimmäinen
tapaaminen!

Yhteistyössä:



Etelä-Savon
hyvinvointialue



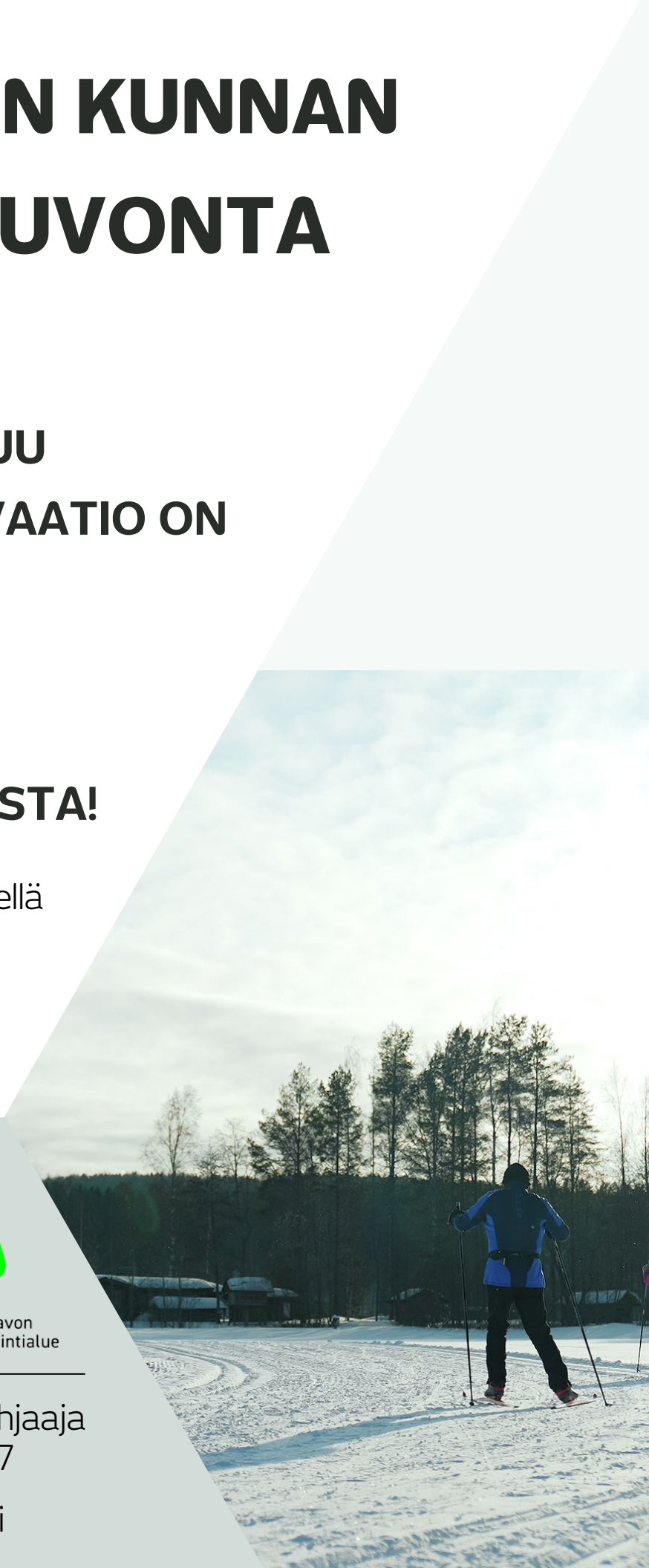
Liikunta- ja hyvinvointiohjaaja
Vili Muhonen 044 345 3037



vili.muhonen@enonkoski.fi



<https://enonkoski.fi/asukkaille/liikuntapalvelut/liikuntaneuvonta/>





MITÄ SE ON?

Maksuton liikuntaneuvonta tukee ja ohjaa asiakasta löytämään liikuntakipinää. Neuvonta on yksilöllistä ja se voi olla puolen vuoden prosessi kohti liikunnallista elämäntapaa. Neuvonta koostuu asiakkaan toiveen mukaan 1-5 tapaamisesta tai se voi olla kertaluontoista kuten kuntosaliin tutustumista. Liikuntaneuvonnassa kartoitetaan asiakkaan lähtötilanne ja toiveet, joiden pohjalta luodaan suunnitelma hyvinvoinnin edistämiseen.

KENELLE?

Liikuntaneuvonta on suunnattu erityisesti henkilöille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän tai joita elämäntapojen muutos auttaisi hoitotasapainon ylläpitämisessä kuten 2-tyypin diabeteksen riskiryhmään kuuluvia. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

KUINKA?

Voit ottaa yhteyttä laittamalla viestiä tai soittamalla niin sovitaan tapaaminen. Voit myös ohjautua palveluun terveydenhuollon avustuksella.



Liikunta- ja
hyvinvointiohjaaja
Vili Muhonen 044 345 3037



vili.muhonen@enonkoski.fi