

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
Maija Kapanen 044 345 3037



maija.kapanen@enonkoski.fi



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





MITÄ SE ON?

Maksuton liikuntaneuvonta tukee ja ohjaa asiakasta löytämään liikuntakipinää. Liikuntaneuvonta on yksilöllistä eli se voi olla kertaluontoinen tapaaminen tai pidempi prosessi. Tärkeintä on löytää juuri sinulle sopiva tapa löytää liikunnan ilo elämääsi! Liikuntaneuvonnassa kartoitetaan asiakkaan lähtötilanne ja toiveet, joiden pohjalta luodaan suunnitelma hyvinvoinnin edistämiseen.

KENELLE?

Liikuntaneuvonta on suunnattu henkilöille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän tai joita elämäntapojen muutos auttaisi hoitotasapainon ylläpitämisessä kuten 2-tyyppin 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
Maija Kapanen 044 345 3037



maija.kapanen@enonkoski.fi