



Liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus

Liikuntaneuvonta on osa elintapaohjausta. Tavoitteena on tukea terveyttä ja hyvinvointia sekä vahvistaa asiakkaan toimintakykyä ja jaksamista omassa arjessa.

Elintapaohjaus sisältää yksilöllisen tarpeen mukaan muun muassa mielen hyvinvointia, arjen asioita, liikkumista, ravitsemustottumuksia ja unta.

- Tarjolla kaiken ikäisille ja eri elämäntilanteissa oleville
- Toteuttavat hyvinvointialan ammattilaiset kotikunnassasi

Lähtökohtana ovat aina asiakkaan voimavarat eli vahvuudet elintavoissa. Ammattilaisen ohjauksessa selvitetään, mitä elintavoissa kannattaa muuttaa, tehdään yhdessä suunnitelma ja tuetaan sen saavuttamisessa.

Liikuntaneuvonta yli 18-vuotiaille

[Esite liikuntaneuvonnasta](#)

Maksuton liikuntaneuvonta on tarkoitettu yli 18-vuotiaille henkilöille, jotka tarvitsevat tukea arjen aktiivisuuden ja liikunnan lisäämisessä.

Lisätietoja: liikunnanohjaaja Riitta Pellinen, p. 20 617 7202, riitta.pellinen@imatra.fi ja liikunnanohjaaja Marjo Hiltunen, 020 617 7286, marjo.hiltunen@imatra.fi.

Perheliikuntaneuvonta

[ESITE PERHELIIKUNTANEUVONNASTA](#)

Perheliikuntaneuvonta on perheille, jotka tarvitsevat tukea kohti aktiivisempaa arkea tai apua terveellisten elintapojen omaksumiseen. Lisätietoja: liikunnanohjaaja Suvi Seppänen, suvi.seppanen@imatra.fi, p. 020 617 5356

Selkokielen/vieraskielinen liikuntaneuvonta

Selkosuomenkielinen tai vieraskielinen liikuntaneuvonta auttaa liikuntaan, arkiliikkumiseen ja liikuntaharrastuksiin liittyvissä kysymyksissä, jos äidinkielenä ei ole suomen kieli. Asiointikielienä ovat suomi ja englanti. Apuna voidaan käyttää myös tulkkeja.

Neuvola

Neuvolan terveydenhoitaja tukee perhettä arjessa, jaksamisessa ja elintavoissa. Jos huoli herää, ota yhteyttä. Tukea saa aina omasta neuvolasta. Yhteystiedot löytyvät [tästä linkistä](#).

Kouluterveydenhoitajat ja muut opiskeluhuollon palvelut koululaisille ja opiskelijoille

Koululaisen ja opiskelijan tukena elintapoihin, jaksamiseen ja terveyteen liittyvissä asioissa toimivat koulujen terveydenhoitajat.

Terveydenhoitajien kanssa yhteistyössä osana opiskeluhoiltoa toimivat myös koulukuraattorit, -psykologit ja -lääkärit. Yhteystiedot löytyvät [tästä linkistä](#).

Ammattiopisto Sampon liikuntaneuvonta opiskelijoille

Hyvinvointiohjaaja tarjoaa apua ja tukea liikunnan aloittamiseen, neuvoja opiskelussa jaksamiseen, vinkkejä parempaan uneen sekä monipuoliseen ravitsemukseen. Rakennetaan yhdessä polku kohti jaksavampaa arkea.

Yhteystiedot: Vilho Suviranta, liikuntaneuvoja, vilho.suviranta@edusampo.fi p. 040 621 0394, Instagram @liikkuvasampo.

Ekhvan hyvinvointivalmennus nuorille, aikuisille, ikääntyneille

Hyvinvointivalmentajalta saat tukea elintapojen muutokseen. Elintapaohjausta tarjotaan ravitsemukseen, liikkumiseen, unettomuuden lääkkeettömään hoitoon sekä nikotiiniuotteiden käytön lopettamiseen. Varaa aika Etelä-Karjalan hyvinvointialueen [eAsiainnista](#) tai soittamalla hyvinvointivalmentajalle: Annika Airola, p. 040 660 9008.

Ekhvan toiminnallinen kuntoutus yli 18-vuotiaille mielenterveys- ja päihdepalvelun asiakkaille

Toiminnan tavoitteena on auttaa asiakasta tunnistamaan ja vahvistamaan omia voimavaroja sekä tukea ja vahvistaa asiakkaan arjen hallintaa ja selviytymistä omassa elinympäristössä. Toiminnallinen kuntoutus Portti, yhteyspuhelin p. 040 680 3046.

Seurakunta lapsiperheille ja nuorille

Imatran evankelis-luterilaisella seurakunnalla on tarjolla monipuolista toimintaa; kerhoja, piirejä, ryhmiä, kahviloita, koti-apua jne. Toiminta on kaikille avointa ja voit vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin. Lisätietoja verkkosivuilta [tästä linkistä](#).

Imatran kaupungin nuorten palvelut

Nuorten palvelut tarjoavat monialaisia matalan kynnyksen palveluita alle 30-vuotiaille. Tukea saa elämänhallintaan, kasvuun, sosiaalisiin suhteisiin tai elämänlaatuun liittyvissä kysymyksissä, sekä ohjata nuoria koulutukseen ja työhön. Lue lisää [täältä](#).

Liitetiedostot

[KUN HUOLI HERÄÄ ELINTAVOISTA 22-23.PDF](#)

PDF

Suvi Seppänen

Liikunnanohjaaja,
liikuntaneuvonta (perheet)
020 617 5356

Marjo Hiltunen

Liikunnanohjaaja, soveltava
liikunta
0206177286

Riitta Pellinen

Liikunnanohjaaja,
liikuntaneuvonta (aikuiset)
020 617 7202