



Kun huoli herää elintavoista

Elintapaohjauksen ammattilaisilta tukea ja apua arjen hyvinvointiin kaikenikäisille kuntalaisille

Tiedote 11.1.2022 15:58

Tavoitteena on asiakkaan terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen sekä toimintakyvyn ja jaksamisen vahvistaminen. Lähtökohtana on aina asiakkaan voimavarat eli vahvuudet elintavoissa. Ammatillaisen ohjauksessa selvitetään mitä elintavoissa kannattaa muuttaa, tehdään yhdessä suunnitelma ja tuetaan sen saavuttamisessa.

Imatran kaupunki tarjoaa maksutonta henkilökohtaista liikuntaneuvontaa, joka on yksi osa elintapaohjausta.

- Oman hyvinvoinnin edistäminen liikuntaneuvonnassa lähtee pienistä askelistä, joilla arkeen saadaan lisää liikettä. Näitä voivat olla, että käytetään portaita hissien sijaan, tauotetaan työtä taukojumppaliikkeillä, liikutaan ja ulkoillaan yhdessä perheen kanssa tai jotain muuta mikä lisää arkiaktiivisuutta. Mutta kuitenkin pienin askelin edeten, kertoo liikuntaneuvoja

Suvi Seppänen.

Elintapaohjaus sisältää yksilöllisen tarpeen mukaan muun muassa mielen hyvinvointia, arjen asioita, liikkumista, ravitsemustottumuksia ja unta. Kaupungin verkkosivulle olemme koonneet ammattilaisten yhteystiedot ja palvelut.

Lue myös liikuntaneuvonnan asiakastarina Heidin kokemuksista ja elämänmuutoksesta.

[Liikuntaneuvonnan asiakastarina](#)

Lisätietoja:

liikunnanohjaaja Suvi Seppänen, suvi.seppanen@imatra.fi, p. 020 617 5356

[Elintapaohjauksen verkkosivut](#)