



*Liikuntatottumukset ovat yksi asia, jota elintapaohjauksessa tarkastellaan.*

## Elintapaohjaus on maksutonta apua muutosta kaipaavalle

**Tiedote**      **16.10.2023 10:11**

Vinkkejä on tarjolla esimerkiksi liikkumiseen, ravitsemukseen ja uneen liittyvissä asioissa.

Elintapaneuvonnan tavoitteena on asiakkaan terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen sekä fyysisen toimintakyvyn ja mielen jaksamisen vahvistaminen. Lähtökohdana on aina asiakkaan voimavarat eli vahvuudet elintavoissa. Ammattilaisen ohjauksessa selvitetään mitä elintavoissa kannattaa muuttaa, tehdään yhdessä suunnitelma ja tuetaan sen saavuttamisessa.

Imatralla elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan toimijat on koottu yhteen verkostoon, jonka tavoitteena ovat hyvinvoivat kuntalaiset.

—Verkosto on ollut toiminnassa kahden vuoden ajan ja mukaan on saatu uusia elintapaohjaus työtä tekeviä toimijoita. Kuntalainen saa aikaisempaa parempaa palvelua, ja yhdessä pystymme myös kehittämään elintapaohjausta entistä toimivammaksi kokonaisuudeksi, liikunnanohjaaja **Suvi Seppänen** kertoo.

Elintapaohjausta ja liikuntaneuvontaa annetaan niin lapsiperheille, nuorille, työikäisille kuin vanhuksillekin. Palvelu on maksutonta.

[Tutustu elintapaohjauksen toteuttajiin](#)

### Lisätietoja:

liikunnanohjaaja Suvi Seppänen, [suvi.seppanen@imatra.fi](mailto:suvi.seppanen@imatra.fi), p. 020 617 5356