



**MAKSUTON PALVELU ANTAA TUKEA KOHTI
LIIKUNNALLISEMPAA ELÄMÄNTAPAA**

**HALUAISITKO
VOIDA PAREMMIN
JA SAADA TUKEA
MUUTOKSEEN?**

1

Liikuntaneuvonta:

- Suunnattu yli 18-vuotiaille Alavieskan, Käsämäen, Lumijoen, Merijärven, Reisjärven, Sievin ja Siikajoen kunnan asukkaille, jotka kaipaavat tukea oman hyvinvoinnin edistämiseen
- Palvelua toteutetaan ensisijaisesti etäyhteydellä ja tarvittaessa lähitapaamisina
- Palvelua on saatavilla yksilö- ja ryhmämuotoisena
- Kokonaisuus kestää muutamasta kerrasta useaan kuukauteen
- Mahdollisuus liikkumiskyvyn testeihin
- Mahdollisuus liikkumiskokeiluihin ohjaajan kanssa

2

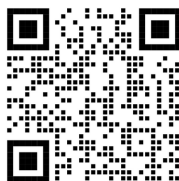
Liikuntaneuvonnasta saat:

- Tukea itselle sopivien tavoitteiden asettamiseen
- Keinoja kohdata ajatuksia ja tunteita, jotka haastavat muutosta
- Tukea toimia, vaikka motivaatio olisi vähissä
- Tukea arkeesi sopivien valintojen tekemiseen

3

Miten pääset liikuntaneuvontaan:

Liikuntaneuvontaan voit ohjautua täyttämällä
Omaolo-terveystarkastuksen
www.omaolo.fi/palvelut/terveystarkastus



Liikuntaneuvoja Sari Pekkala

sari.pekkala@pohde.fi

p. 040 318 7348

www.popli.fi/liikuntaneuvonta