



TAIPALSAARI

Parasta elämää

OTA YHTEYTTÄ:

LIIKUNTANEUVOJA
KAISA PAKARINEN
P. 040 6850 096
KAISA.PAKARINEN@TAIPALSAARI.FI

LISÄTIETOJA:

WWW.TAIPALSAARI.FI/LIIKUNTANEUVONTA



TAIPALSAARI - PARASTA ELÄMÄÄ



TAIPALSAARENKUNTA



KUVAT: LIIKKUVA AIKUINEN / JUSSI JUDIN
TAIPALSAAREN KUNTA, KUVAPANKKI

LIIKUNTA-
NEUVONTA



TAIPALSAARI

Parasta elämää

LIIKUNTA- NEUVONTA



KAIPAATKO LISÄÄ LIIKETTÄ ARKEESI TAI EDELLYTTÄÄKÖ TERVEYDENTILASI ELINTAPOJEN MUUTOSTA?

LIIKUNTANEUVONTA ON TAIPALSAAREN KUNNAN VAPAA-
AIKAPALVELUIDEN TARJOAMA MAKSUTON PALVELU, JOSSA SAAT
TUKEA LIIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN LÖYTÄMISEKSI.

LIIKUNTANEUVONTA ON TARKOITETTU TERVEYTENSÄ KANNALTA
RIITTÄMÄTTÖMÄSTI LIIKKUVILLE KUNTALAISILLE.

LIIKUNTANEUVONNASSA ETSITÄÄN YHDESSÄ KEINOJA, JOILLA LISÄTÄ ARJEN AKTIIVISUUTTA.

LIIKUNTANEUVOJA KULKEE RINNALLASI TUKIEN, KESKUSTELLEN
RAVITSEMUKSESTA, UNIASIOISTA JA HYVINVOINTIISI
VAIKUTTAVISTA TEKIJÖISTÄ YHDESSÄ RATKAISUJA ETSIEN.

LIIKUNTANEUVONNASSA SINÄ ASETAT TAVOITTEET ITSELLESI.
LIIKUNTANEUVONTAA VOIDAAN SUOSITELLA ASIAKKAALLE TAI
SITÄ VOI ITSE PYYTÄÄ. PALVELU EI OLE PERSONAL TRAINER-
PALVELUA.

VOIT VARATA AJAN ILMAISEEN LIIKUNTANEUVONTAAN PUHELIMITSE TAI SÄHKÖPOSTILLA.

LIIKUNTANEUVONTA ON MAKSUTON PALVELU, JOSSA SAAT TUKEA
LIIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN LÖYTÄMISEKSI. VOIT VARATA AJAN
LIIKUNTANEUVONTAAN, MIKÄLI:

- SINULLA ON MOTIVAATIO ELINTAPAMUUTOKSIIN SEKÄ RIITTÄVÄT
VOIMAVARAT TEHDÄ MUUTOKSIA ARJESSA
- SINULLA ON RISKI ELINTAPASAIRAUKSILLE, EPÄTERVEELLISET
RAVITSEMUSTOTTUMUKSET TAI YLIPAINO, LIIKUT VÄHÄN
- SINULLA ON TERVEYTEESI VAIKUTTAVIA SAIRAUKSIA (ESIM. DIABETES)

LIIKKUVAMMAN ELÄMÄN ALOITTAMINEN VAATII PIENIÄ ASKELIA JA KÄRSIVÄLLISYYTTÄ.

AINOA ASIA, MITÄ ASIAKKAALTA TOIVOTAAN LÖYTYVÄN
LIIKUNTANEUVONTAAN TULLESSA, ON OMA HALU MUUTOKSEEN.
YHDESSÄ OTAMME ENSIMMÄISET ASKELMERKIT KOHTI TAVOITEITA.

LIIKUNTANEUVONNAN TUKENA ON ERILAISIA ETUKORTTEJA
YHTEISTYÖSSÄ LAPPEENRANNAN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUIDEN
KANSSA. PALVELUN PÄÄASIAALLISET ASIOINTIKIELET OVAT SUOMI JA
ENGLANTI.