

**LIIKKUVA  
AIKUINEN**



# LIIKUNTANEUVONNASTA AKTIIVISUUTTA ARKEEN

---

LIIKUNTA-  
**NEUVONTA**



## **Liikuntaneuvonta on kunnan ja hyvinvointialueen tarjoama maksuton palvelu, jossa saat tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi.**

Neuvonta kestää yleisimmin 6–12 kuukautta. Sinä aikana etsitte yhdessä liikuntaneuvojan kanssa liikkumisen merkitystä juuri sinun elämässäsi. Liikuntaneuvoja kulkee rinnallasi tukien, keskustellen ja yhdessä ratkaisuja etsien. Kokeilette erilaisia liikkumismuotoja ja käytte läpi ravitsemusta, uniasioita tai muita hyvinvointiisi vaikuttavia tekijöitä.

Liikuntaneuvonnassa sinä asetat tavoitteet itsellesi.

## KENELLE?

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu sinulle, jos kaipaat lisää liikettä arkeesi tai tiedät, että elintavoissasi olisi korjaamisen varaa.

## MISSÄ?

Liikuntaneuvontaa on tarjolla useimmissa kunnissa. Liikuntaneuvontaan voit päästä esimerkiksi terveydenhuollon kautta tai voit varata itse ajan.

**Kuntasi liikuntaneuvonnan yhteystiedot löydät täältä:**







Lue lisää liikuntaneuvonnasta

**LIIKUNTANEUVONTA.FI**

**LIIKUNTA-  
NEUVONTA**

# LIKKUVA AIKUINEN

Liikkuva aikuinen -ohjelma on olemassa, jotta ne 74 prosenttia työkäisistä, jotka eivät liiku terveytensä kannalta tarpeeksi, liikkuisivat omaksi ilokseen ja hyvinvoinnikseen. Liikkuva aikuinen tekee töitä sen eteen, että jokaisessa kunnassa on tarjolla liikuntaneuvontaa, ja jokaisella on mahdollisuus saada tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi.

**LIKKUVAAIKUINEN.FI**