



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. Lähtökohdiana on aina asiakkaan voimavarat. 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 tullut uusia elintapaohjaustyötä tekeviä toimijoita. Yhdessä muiden toimijoiden kanssa kehitetään elintapaohjausta entistä toimivammaksi kokonaisuudeksi.

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

[Tutustu elintapaohjauksen toteuttajiin](#)

Lisätietoja:

Liikunnanohjaaja Sanna Lairola, sanna.lairola@imatra.fi p. 020 617 1191