

LIIKUNTANEUVONTA

Maksuton liikuntaneuvonta on tarkoitettu yli 18-vuotiaille henkilöille, jotka tarvitsevat tukea arjen aktiivisuuden ja liikunnan lisäämisessä.

Riitta Pellinen
liikunnanohjaaja
p. 020 617 7202
riitta.pellinen@imatra.fi



Hanna Karhu
liikunnanohjaaja
p. 020 617 7286
hanna.karhu@imatra.fi



Perheliikuntaneuvonta on perheille, jotka tarvitsevat tukea kohti aktiivisempaa arkea tai apua terveellisten elintapojen omaksumiseen.

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



Imatran kaupunki liikuntapalvelut,
Urheilutalo-uimahalli

HYVINVOINTI- JA TERVEYSTARKASTUS omais- ja perhehoitajille

Omais- ja perhehoitajien kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn arviointia ja edistämistä, sekä tuen tarpeen tunnistaminen.

Marja Soikkeli
Yhteydenotot ma-to klo 12–13
p. 040 153 1138
Imatra Tietotalo, Esterinkatu 10

ELINTAPOHJAUS nuorille, aikuisille ja ikääntyneille

Hyvinvointivalmentajalta saat tukea painonhallintaan, unettomuuden lääkkeettömään hoitoon, sekä nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen. Varaa aika Ekhvan eAsiointista tai soittamalla hyvinvointivalmentajalle.

Annika Airola
hyvinvointivalmentaja
p. 040 660 9008
annika.airola@ekhva.fi



Honkaharjun hyvinvointiasema
Imatra Tietotalo, Esterinkatu 10

TOIMINNALLINEN KUNTOUTUS PORTTI yli 18-vuotiaat mielenterveys- ja päihdepalvelun asiakkaat

Toiminnan tavoitteena on auttaa asiakasta tunnistamaan ja vahvistamaan omia voimavaroja sekä tukea ja vahvistaa asiakkaan arjen hallintaa ja selviytymistä omassa elinympäristössä.

Yhteyspuhelin p. 040 680 3046

SEURAKUNTA lapsiperheille ja nuorille

Seurakunnalla on tarjolla monipuolista toimintaa; kerhoja, piirejä, ryhmiä, kahviloita, koti-apua jne. Toiminta on kaikille avointa ja voit vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin.

Pirjo Tiippa
työalajohtaja
p. 040 766 2955
pirjo.tiippa@evl.fi



Imatran seurakunta
varhaiskasvatus ja perhetyö



Elintapaohjaus Imatralla

KUN HUOLI HERÄÄ ELINTAVOISTA

ovat ammattilaiset apunasi
elämäsi kaikissa vaiheissa



NEUVOLA neuvolan asiakkaille

Neuvolan terveydenhoitaja tukee perhettä arjessa, jaksamisessa ja elintavoissa. Jos huoli herää, ota yhteyttä. Tukea saa aina omasta neuvolasta.

Neuvolan ajanvaraus -ja palvelunumero
p. 05 352 7260

Imatran hyvinvointineuvola

KOULU- JA OPISKELUTERVEYDENHUOL- LON PALVELUT

Koululaisen ja opiskelijan tukena elintapoihin, jaksamiseen ja terveyteen liittyvissä asioissa toimivat koulujen terveydenhoitajat. Terveydenhoitajien kanssa yhteistyössä osana opiskeluhuoltoa toimivat myös koulukuraattorit, -psykologit ja -lääkärit.

Kosken koulukeskus
Kouluterveydenhoitaja esikoululaiset, 1-6lk
p. 040 739 1163

Kouluterveydenhoitaja 7-9lk, Jopo luokat,
valmistava opetus
p. 040 730 0766

Kouluterveydenhoitaja Itä-Suomen koulu
p. 040 730 0766

Mansikkalan koulukeskus
Kouluterveydenhoitaja 1-5lk
p. 040 748 9680

Kouluterveydenhoitaja esikoulu ja 6-9lk
p. 040 766 8901

Terveydenhoitaja Imatran yhteislukio
p. 05 352 7260

Vuoksenniskan koulukeskus
Kouluterveydenhoitaja 1-2lk
p. 040 680 5688

Kouluterveydenhoitaja
p. 040 554 1649

Saimaan ammattiopisto SAMPO
Terveydenhoitaja
p. 05 352 7260

SAIMAAN AMMATTIOPISTO LIIKUNTANEUVONTA opiskelijoille

Hyvinvointiohjaaja tarjoaa apua ja tukea liikunnan aloittamiseen, neuvoja opiskelussa jaksamiseen, vinkkejä parempaan uneen sekä monipuoliseen ravitsemukseen. Rakennetaan yhdessä polku kohti jaksavampaa arkea.

Vilho Suviranta
hyvinvointiohjaaja
p. 040 778 2973
Instagram: liikkuvasampo



Saimaan ammattiopisto Sampo

NUORTEN PALVELUT nuorille alle 30-vuotiaille

Nuorten palvelut tarjoavat monialaisia matalan kynnyksen palveluita alle 30-vuotiaille. Tukea saa elämänhallintaan, kasvuun, sosiaalisiin suhteisiin tai elämänlaatuun liittyvissä kysymyksissä, sekä ohjata nuoria koulutukseen ja työhön.

Johanna Mäkinen
nuorten palveluiden vastaava
p. 040 569 4926
johanna.makinen@imatra.fi



Imatran kaupunki nuorten palvelut

MITÄ ON ELINTAPOOHJAUS

Tavoitteena on tukea terveyttä ja hyvinvointia sekä vahvistaa asiakkaan toimintakykyä ja jaksamista omassa arjessa.

Sisältää yksilöllisen tarpeen mukaan muun muassa mielen hyvinvointia, arjen asioita, liikkumista, ravitsemustottumuksia ja unta.

- ✓ Tarjolla kaiken ikäisille ja eri elämäntilanteissa oleville.
- ✓ Toteuttavat hyvinvointialan ammattilaiset kotikunnassasi.

Lähtökohtana on aina asiakkaan voimavarat eli vahvuudet elintavoissa. Ammattilaisen ohjauksessa selvitetään mitä elintavoissa kannattaa muuttaa, tehdään yhdessä suunnitelma ja tuetaan sen saavuttamisessa.

Et jää yksin, ammattilaiset ovat tukenasi.

Tutustu liikuntaneuvonnan asiakastarinoihin:
imatra.fi/elintapaohjaus

Katso EKLU:n
YouTube-kanavalta;
Miten elintapaohjaus
auttoi jaksamaan ja
voimaan paremmin

