

I Motions- och livsstilsrådgivningen

- får du stöd av en motions- och livsstilsrådgivare
- får du delta i gemensamma motionsgrupper eller få hjälp med att träna på egen hand
- kan du träna med likasinnade
- arbetar vi långsiktigt och du får delta så länge du vill
- hittar vi tillsammans de övningar som passar just dig och du får utföra dem i den takt som passar dig.



Motionsrådgivningen ordnas i samarbete med social- och hälsovård, Varha samt med företagshälsovården vid Pihlajalinna.

Vill du komma med?

Boka tid till hälsocentralens livsstilsskötare 0400 291 150 för samtal samt för att mäta dina blodvärden.

Kontakta fritidskansliets motions- och livsstilsrådgivare Lenita Lundström 050 344 6609, lenita.lundstrom@kimitoon.fi för konditionstest och uppgörande av en plan för framtiden.

www.kimitoon.fi



**Kimitoön
Kemiönsaari**

MOTIONS- OCH LIVSSTILSRÅDGIVNING I KIMITOÖN



**Kimitoön
Kemiönsaari**



**LITE ÄR MER ÄN
INGET ALLS**

KIMITOÖNS MOTIONS- OCH LIVSSTILSRÅDGIVNING ÄR EN AVGIFTSFRI TJÄNST FÖR KOMMUNINVÅNARE

För kommuninvånare i alla åldrar

- som har en klart förhöjd hälsorisk, tex. förhöjt blodtryck, blodsocker, kolesterol eller övervikt
- vars motionerande är för litet eller ensidigt för att kroppen ska må bra
- som behöver personligt stöd för att hitta lämplig motionsform
- som skulle få många hälsofördelar av att förbättra sin styrka och kondition.



Rör du på dig för lite eller för ensidigt för att må bra?

Vill du förbättra din styrka och kondition?

Vill du se över dina kostvanor och eventuellt få en bättre sömn?

Riskerar du insjukna i livsstilssjukdomar eller har du redan en?
(tex. Typ II diabetes)

Har du sjukdomar som begränsar dig?

Har du svårt att på egen hand komma i gång med en livsstilsförändring?

Kanske motionsrådgivningen kan inspirera och hjälpa dig?