

Lisää vain
liike.
suomiliikkeelle.fi

Tervetuloa kuulemaan liikuntaneuvonnasta Punkaharjulla!

Punkaharju 27.8.2026
Vili Muhonen, hanketyöntekijä
Sami Itkonen, liikunnanohjaaja



Savonlinna

LIIKUNTA- NEUVONTA

**Tavoitteena auttaa liikkeelle niitä,
jotka haluaisivat lisätä liikuntaa ja
hyvinvointia arjessa**



Savonlinna



Mitä liikuntaneuvonta on?

Maksutonta henkilökohtaista tukea oman hyvinvoinnin ja arjen aktiivisuuden lisäämiseen.

Liikuntaneuvonnassa:

- Keskustellaan omasta tilanteesta
- Asetetaan sinulle sopivia tavoitteita
- Etsitään mielekkäitä tapoja lisätä liikettä arkeen
- Saadaan tukea ja kannustusta muutokseen
- Edetään omaa tahtiin

Liikunnan lisäksi voidaan huomioida myös

- Uni ja palautuminen
- Ravitsemus
- Muut hyvinvointia tukevat elintavat



Savonlinna



Kenelle liikuntaneuvonta on tarkoitettu ja miten sinne pääsee?

Sinulle, jolla

- Liikunta on jäänyt vähäiseksi
- Kunto tai jaksaminen huolettaa
- Liikkeelle lähteminen tuntuu vaikealta
- Haluaisit tehdä muutoksen, mutta et tiedä mistä aloittaa

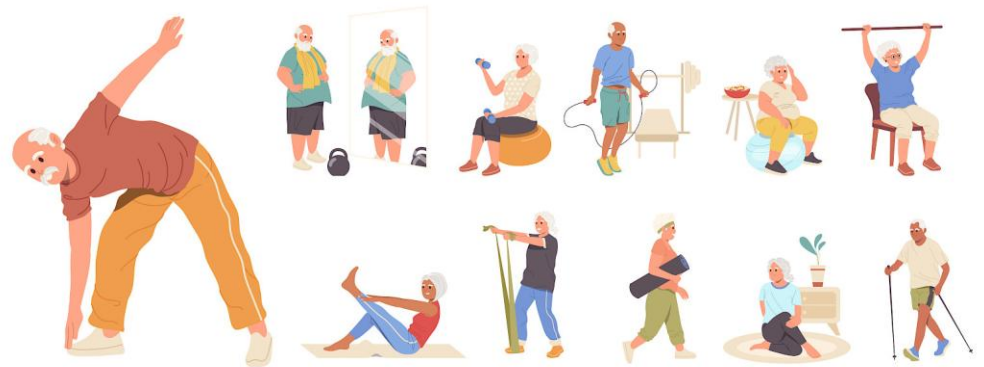
Liikuntaneuvonnan keskeisin kohderyhmä on ihmiset, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän

Ilmoittautuminen

- Yksilöityä liikuntaneuvontaa on tarjolla kantakaupungissa ja Punkaharjulla
- Punkaharjulla ilmoittautumisen voi tehdä suoraan liikunnanohjaaja Sami Itkoselle



Savonlinna



Hyviö ja mittaukset

Liikuntaneuvonnan vaikutuksia kirjataan

Savonlinnan liikuntaneuvonnassa hyödynnetään Hyviö –palvelua, johon raportoidaan asiakkaiden tyytyväisyyttä palveluun

Liikuntaneuvonnassa voidaan tehdä myös kuntotestejä

- Puristusvoimamittaus
- Kehonkoostumusmittaus
- Tuoliltanousutesti
- Kävelytesti



Savonlinna

hyviö



Liikuntaneuvonta käytännössä

Prosessin eteneminen (3-12kk)

Ilmoittautuminen liikuntaneuvontaan Samille

Alkukartoituskyselyt Hyviössä (tai ensitapaamisella)

1. Ensitapaaminen

- Tavoitteiden kartoittaminen ja henkilökohtainen suunnitelma (mahdolliset mittaukset)

2. Seurantatapaaminen

- Päivitetään suunnitelmaa ja ratkotaan yhdessä haasteita

3. Lopputapaaminen

- Tarkastellaan etenemistä (loppukyselyt ja –mittaukset) ja mietitään jatkopolkua

Tapaamiset järjestetään Punkaharjutilalla tai sovitulla liikuntapaikalla



Savonlinna

Ota yhteyttä

Sami Itkonen

Liikunnanohjaaja Punkaharju

Puh. 044 417 5443

Osoite: Kauppatie 20, 58500 Punkaharju

Sähköposti: sami.itkonen@savonlinna.fi

Vili Muhonen

Hanketyöntekijä

Puh. 040 1872 244

Osoite: Olavinkatu 27 B 3krs.

Sähköposti: vili.muhonen@savonlinna.fi

Lisätietoa hankkeesta:

<https://www.savonlinna.fi/asukas/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntaneuvonta/>



Savonlinna



**Liikuntaneuvonnassa etsitään yhdessä
juuri sinulle sopiva tapa lisätä liikettä
arkeen!**

Lisää vain liike.

suomiliikkeelle.fi