



MITÄ MIELTÄ OLET OMISTA LIIKUNTATOTTUMUKSISTASI?

Täytä lomakkeen yläosa.

- | | YLEENSÄ | JOSKUS | HARVOIN / EI KOSKAAN |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Ulkoilen päivittäin (esim. kävely, pyöräily, pihatyöt). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Käytän mahdollisuudet arkiliikuntaan hyödyksi (esim. portaat, asiointimatkat). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Liikun viikossa ainakin 2 tuntia 30 minuuttia hieman hengästyen (esim. uinti, sauvakävely, hölkkä, jumppa). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Päiväni kuluu suurimmaksi osaksi istuen | Ei _____ | Kyllä _____ | |
| 5. Mitä liikuntaa harrastan? _____ | | | |
| 6. Miten tyytyväinen olen liikkumistottumuksiini? | 4 | 5 | 6 |
| | 7 | 8 | 9 |
| | 10 | | |

LÄHETE LIIKUNTANEUVOJALLE

Voit saada lähetteen liikuntaneuvojalle terveydenhuollon ammattilaiselta tai voit varata itse ajan liikuntaneuvojalle.

ASIAKAS

PUH

LIIKUNTANEUVOJA

VARATTU
AIKA

PVM

LÄHETTEEN TARVE

LÄHETTEEN ANTAJA,
AMMATTINIMIKE
JA YHTEYSTIEDOT

AJANVARAUS LIIKUNTANEUVOJALLE

Henkilökohtaisella maksuttomalla tapaamisella voit keskustella liikuntaneuvojan kanssa nykyisistä liikkumistottumuksistasi. Saat tukea ja vinkkejä terveytesi kannalta sopivasta liikkunnasta ja kuulet paikkakuntasi liikuntamahdollisuuksista. Ole rohkeasti yhteydessä!

AJANVARAUS LIIKUNTANEUVOJALLE

	AJANVARAUS	LISÄTIETOJA
ASIKKALA	PUH. 03 880 2802 (KLO 13-14)	LIIKUNTANEUVONTA@ASIKKALA.FI
HARTOLA	PUH. 03 819 4302	LIIKUNTANEUVOJA@HARTOLA.FI
HEINOLA	PUH. 03 849 4388 (KLO 13-14)	LIIKUNTANEUVONTA@HEINOLA.FI
HOLLOLA	PUH. 03 880 2400 (KLO 13-14)	LIIKUNTANEUVONTA@HOLLOLA.FI
HÄMEENKOSKI	PUH 03 880 2600 (KLO 13-14)	LIIKUNTANEUVONTA@HAMEENKOSKI.FI
IITTI	PUH. 03 819 4062	PUH. 020 615 9990
KUHMOINEN	PUH. 0400 34 4582	PUH. 0400 34 4582
KÄRKÖLÄ	PUH. 03 880 2522 (KLO 13-14)	LIIKUNTA@KARKOLA.FI
LAHTI	PUH. 044 416 3299	LIIKUNTANEUVONTA@LAHTI.FI
MYRSKYLÄ	PUH. 040 596 9856	LIIKUNTA@MYRSKYLA.FI
NASTOLA	PUH. 03 819 4194	LIIKUNTANEUVONTA@NASTOLA.FI
ORIMATTILA	PUH. 03 819 4260	LIIKUNTANEUVONTA@ORIMATTILA.FI
PADASJOKI	PUH. 03 880 2930 (KLO 13-14)	LIIKUNTANEUVONTA@PADASJOKI.FI
PUKKILA	PUH. 040 580 4231	LIIKUNTA@PUKKILA.FI
SYSMÄ	PUH. 03 819 4350	LIIKUNTANEUVONTA@SYSMA.FI

MIKÄLI ET PÄÄSE SOVITULLE VASTAANOTTOAJALLE, MUISTA PERUA AIKASI.