

Liikuntaneuvontaa seniorineuvolassa

- Seniorineuvolaan tullaan ammattilaisen ohjaamana tai ottamalla itse yhteyttä.
- Sairaanhoidajan vastaanotolla saa neuvoja liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa.
- Neuvonta on yksilöllistä ja sitä on mahdollisuus saada useamman kerran.
- Tarvittaessa ohjataan ihmisiä liikuntatoimintaan, fysioterapiaan tai testeihin. Neuvontaa saaneet ovat esimerkiksi käyneet vapaa-aikasihteerin kanssa tutustumassa kuntosaliharjoitteluun.

