

Liikuntaneuvonta

Haluaisitko voida paremmin ja saada tukea muutokseen?

Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu, joka antaa tukea kohti liikunnallisempaa elämäntapaa. Maksuton palvelu on suunnattu yli 18-vuotiaille Merijärven kunnan asukkaille, jotka kaipaavat tukea oman hyvinvoinnin edistämiseen.

Haluatko mukaan?

Liikuntaneuvontaan voi ohjautua täyttämällä Omaolo-terveystarkastuksen <https://www.omaolo.fi/palvelut/terveystarkastus> (halutessa hyperlinkki). Palveluun ohjautumisessa voi kysyä apua liikuntaneuvojalta.

Palvelumuodot

Palvelua toteutetaan yksilömuotoisesti etä- ja lähitapaamisina sekä ryhmämuotoisesti etätapaamisina. Alta voi tutustua liikuntaneuvonnan tarkempiin sisältöihin.

Yksilömuotoinen liikuntaneuvonta

Palvelu toteutetaan ensisijaisesti etäyhteydellä ja tarvittaessa lähitapaamisina. Etätapaamisia järjestetään arkisin klo 8.00-16.00. Tapaamiset toteutetaan OmaPohde-alustalla, joka edellyttää vahvaa tunnistautumista esimerkiksi verkkopankkitunnuksilla.

Lähipalvelua toteutetaan maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 9.30-15.00 kunnantalolla (Kunnantie 1).

Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta

8 kerran kurssi toteutetaan OmaPohde-alustalla, joka edellyttää vahvaa tunnistautumista esimerkiksi verkkopankkitunnuksilla. Kurssilla käsitellään mm. seuraavia aiheita: kulkeminen kohti itselle tärkeää ja merkityksellistä elämää, tavoitteiden asettaminen, käyttäytymisen aktivointi, ajatusesteet.

Yhden tapaamisen kesto on 1,5h. Tapaamisissa on mahdollista keskustella muiden kurssiosallistujien kanssa vertaistuellisesti.

Kurssiaikataulu päivitetään tälle sivustolle kevään 2026 aikana.

Mitä liikuntaneuvonnassa tehdään?

Liikuntaneuvonnassa asiakas saa:

- Tukea itselle sopivien tavoitteiden asettamiseen
- Keinoja kohdata ajatuksia ja tunteita, jotka haastavat muutosta
- Tukea toimia, vaikka motivaatio on vähissä
- Tukea arkeesi sopivien valintojen tekemiseen

Neuvonta koostuu keskusteluista sekä tarvittaessa erilaisista liikkumiskokeiluista yhdessä ohjaajan kanssa. Tapaamisten välissä asiakas kokeilee itsenäisesti tai neuvojan tuella yhdessä asetettuja muutuskokeiluja. Tapaamisten välit sovitaan asiakkaan kanssa yksilöllisesti, yleensä noin kuukauden välein. Yhden tapaamiskerran kesto on 45–90 minuuttia.

Asiakkaan toivoessa tehdään valikoidusti seuraavia testejä:

- 60 sekunnin tasapainotesti
- Hartiaseudun liikkuvuus
- Puristusvoima
- 6 minuutin kävelytesti
- Tuoliltanousutesti 10 kertaa
- SPPB (tasapainotesti 10sek, 4m kävelynopeus, tuolilta ylösnousu 5krt)

Yhteystiedot

Liikuntaneuvoja

Sari Pekkala

sari.pekkala(at)pohde.fi

p. 040 318 7348

Liikuntaneuvonta on osa Muutosvoima-hanketta, jossa edistetään kuntien liikuntaneuvonnan yhdenmukaista saatavuutta. Hanketta hallinnoi Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue Pohde, ja osatoteuttajina toimivat ODL Liikuntaklinikka sekä Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry. Hanke saa rahoitusta kansallisista Terveystieteiden ja Suomi Liikkeelle -ohjelmista.

