

## Ajanvaraus

puh. 040 651 3167

Lappeenranta, Savitaipale, Luumäki, Lemi

puh. 040 651 3718

Imatra, Ruokolahti, Rautjärvi, Parikkala,  
Taipalsaari

Hyvinvointivalmentajien vastaanotot ovat  
kuntien hyvinvointiasemien yhteydessä.

Sähköinen ajanvaraus [www.eksote.fi](http://www.eksote.fi)



## Ota yhteyttä!

Tarkempia tietoja:

HYVINVOIVA eteläkarjalainen -  
hankkeen projektipäällikkö  
Minna Piirainen, puh 040 651 3718  
[minna.piiirainen@eksote.fi](mailto:minna.piiirainen@eksote.fi)

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen  
päällikkö  
Aija Rautio, puh 044 791 4833  
[aija.rautio@eksote.fi](mailto:aija.rautio@eksote.fi)



**HYVINVOINTIVALMENTAJA**

# Hyvinvointivalmentaja

**HYVINVOIVA** eteläkarjalainen 2- hanke

**Hankeaika:** 2020

**Hankkeen rahoittaja:** OKM 2020

**Hankkeen yhteistyökumppanit:** Liikkuva aikuinen, Etelä-Karjalan Liikunta- ja Urheilu, Etelä- Karjalan kunnat

**Hankkeen tavoitteet:**

- Tarjoaa matalan kynnyksen elintapaneuvontaa
- Kehittää ja vakiinnuttaa hyvinvointivalmentajan työtehtävät Eksoten toimintamalliksi
- Vahvistaa terveydenhuollon ammattilaisten ja kuntien liikuntatoimien yhteistyötä

## Hankkeen kohderyhmä

Sinulla on tarve ja motivaatio elintapojen muutokseen.

Koet tarvitsevasi tukea ravitsemuksen, liikkumisen, unettomuuden lääkkeettömän hoitoon tai tupakoinnin lopettamiseen.

**ELINTAPANEUVONTA ON TARKOITETTU ELINTAPAOHJAUKSEEN JA ENNALTAEHKÄISYYN, EI SAIRAUDEN HOITOO.**



## Hyvinvointivalmentajan vastaanotolle et tarvitse lähetettä

Voit varata ajan sähköisestä ajanvarauksesta tai soittamalla hyvinvointivalmentajalle.

Terveydenhuollon henkilökunta voi varata ajan hyvinvointivalmentajan ajanvarauskirjalta.

## Hyvinvointivalmentajalla käynti

- Ajanvarauksella
- Käynnin kesto noin 60 min
- 2- 6 käyntiä/ asiakas
- Käynnit ovat maksuttomia
- Mahdollisuus myös ohjaukseen etäyhtydellä.