**LIIKUNTANEUVONNAN UUTISKIRJE 1/2022**

**Mitä on liikuntaneuvonta?**

Palvelu on tarkoitettu terveytensä kannalta riittävästi liikkumattomille kuntalaisille. Maksutonta palvelu tarjoaa tukea arjessa jaksamiseen ja hyvinvointiin. Liikuntaneuvojan kanssa keskustellaan sopivan liikkumisen aloittamisesta turvallisesti sekä uni- ja ravitsemustottumuksista. Liikuntaneuvoja auttaa etenemään pienin askelin.

Lisää liikuntaneuvonnasta [liikuntaneuvonta.fi -sivustolla](https://liikuntaneuvonta.fi/liikuntaa-pohtivalle/liikuntaneuvonnan-esittely/).

**Ajankohtaista liikuntaneuvonnassa**

Muutokset palvelussa ja ajoissa, asiakastilanne, muut tiedotettavat asiat…

**Vastaanottopäivät ja -ajat**

Tulevan vuoden aikana liikuntaneuvoja on tavattavissa seuraavasti:

* Vaihtoehto 1…
* Vaihtoehto 2…

**Näin teet lähetteen**

Kuntakohtainen kuvaus…

s

**Terveisin liikuntaneuvoja X**