

Liikuntaneuvojan uutiskirje 6/2021

Liikunnallinen tervehdys!

Tämä on kuukausittainen "Liikuntaneuvonnan uutiskirje", jossa lyhyesti tietoa vapaista ajoista ja ajankohtaisista asioista. Kirjeen tavoitteena muistuttaa mahdollisuudesta lähettää asiakkaita maksuttomaan liikuntaneuvontaan sekä lisätä tietoa palvelusta henkilökunnan ja asiakkaiden keskuudessa.

1) Liikuntaneuvonta:

Liikuntaneuvonta toteutetaan Orimattilan terveysasemalla, 2. kerroksessa. Opasteet liikuntaneuvontaan pyritty laittamaan ala- ja yläkertaan näkyville.

Ohjaus liikuntaneuvontaan: Lähetteen teko (Effic LC) sähköinen lähete: Suorituspaikka ORLII, ajanvarauskirja ORIIliiku → Kirjaa tarve ja lähettäjä!

→ Liikuntaneuvojalle näkyy ainoastaan LIIKU-lehti.

Tai suora yhteys liikuntaneuvojaan:

Aapo Martikainen, puh. 040 552 4261 / aapo.martikainen@phlu.fi

Liikuntaneuvonnan aikoja avattu lomani jälkeiselle ajalle 20.7 ja 27.7 12-17 välille.

2) Liikuntaneuvojan ohjatut liikuntaryhmät

Tiistait:

- Toiminnallinen kuntopiiri 10:00-10:45
 - o Puistotien laitepuistossa
 - o Sisältönä toiminnallista lihaskuntoharjoittelua laitteiden ja kuminauhojen avulla.

Jään lomalle 11.6 ja palaan töihin 12.7, liikuntaryhmä jää siis tauolle kesälomani ajaksi ja jatkuu heti 13.7. Seuraan sähköpostiani lomalla aktiivisen epäaktiivisesti, joten voit olla kiireellisissä asioissa yhteydessä.

Ilmoittautuminen ryhmiin liikuntaneuvoja Aapo Martikaiselle tekstiviestillä 040 552 4261 tai sähköpostitse aapo.martikainen@phlu.fi

Liikunnallisin terveisin

Aapo Martikainen