



VOI HYVIN -LIIKUNTAKALENTERI TYÖIKÄISILLE

Syksy 2026 viikot 36-50



MAANANTAI

KUNNON STARTTI
MONITOIMIHALLI
RYHMÄLIIKUNTATILA KLO
17-18
Jäähallintie 7
käynti C -ovista

**KUNNON STARTTIRYHMÄT OVAT
ELINTAPANEUVONNAN
ASIAKKAILLE**

Lisätietoa kunnon
startti-ryhmästä sekä
hyvinvointi- ja
terveysvalmennuksesta
kääntöpuolella.

 Eurajoen kunnan liikuntapalvelut

 eurajoenkunnanliikuntapalvelut

TORSTAI

ÄITI -VAUVA JUMPPA
MONITOIMIHALLIN
RYHMÄLIIKUNTATILA
KLO 13-14
Jäähallintie 7
käynti c- ovista

**Ilmoittautuminen ryhmään
Paula Niemelle**

KIERTO HARJOITTELUA
MONITOIMIHALLIN
RYHMÄLIIKUNTATILA
KLO 18-19
Jäähallintie 7
Kulku ilman koodia
vasemman puoleisesta
C -ovesta.

PERJANTAI

SOVELTAVA CURLING
MONITOIMIHALLI
RYHMÄLIIKUNTATILA
KLO 10-11
Jäähallintie 7 käynti C-
ovista

Henkilöille, joilla lieviä
liikkumiskyvyn ongelmia/
heikkenemisen vaara. Liikkuminen
vähentynyt sekä lihasvoima- ja
tasapaino heikentynyt. Voi olla
liikkumisen apuväline.

UKKOJUMPPA
KESKUSTAN KOULUN
LIIKUNTASALISSA
KLO 20-21
Runkotie 3

**KATSO KAIKKI
TUETUT PALVELUT:**

[https://www.eurajoki.fi/
hyvinvointi/liikunta/voi-
hyvin-toiminta/](https://www.eurajoki.fi/hyvinvointi/liikunta/voi-hyvin-toiminta/)

**LISÄTIEDOT RYHMISTÄ JA
OVIKODEISTA**

Eurajoen kunnan
liikuntapalvelut/
LIIKUNTANEUVOJAT:

Jonna Halminen
044-4312531

jonna.halminen@eurajoki.fi

Paula Niemi

044-4312583

paula.niemi@eurajoki.fi

HYVINVOINTI ALKAA PIENISTÄ TEOISTA –
TEHDÄÄN MATKA YHDESSÄ!

Hyvinvointi- ja terveysvalmennus

Hyvinvointi- ja terveysvalmennuksessa saat henkilökohtaista tukea ja kannustusta. Valmentajan kanssa voit löytää motivaation ja ilon sinulle mielekkään liikkumisen aloittamiseen. Saat tietoa ja neuvoja terveellisen ruokavalion koostamiseen sekä työkaluja parempaan uneen. Sinä päätät, mitä haluat tavoitella.

Miksi?

- Enemmän energiaa arkeen.
- Kyseessä ei ole pikadieetti, vaan saat apua pysyvien muutosten tekemiseen.
- Tunnistat miten ja mistä lähteä liikkeelle.
- Tutkitusti hyödyllinen. Valmennuksen avulla voit ehkäistä sairastumista tyypin 2 diabetekseen.

Kenelle?

- Satakuntalaisille aikuisille, joilla on kohonnut riski sairastua diabetekseen.

Miten valmennus toimii?

- Valmennuksen kesto ja tapaamisten määrä suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa. Kesto on keskimäärin 6–12 kuukautta.
- Olet yhteydessä valmentajasi kanssa kasvokkain ja etäyhteydellä.
- Valmennus on maksutonta.
- Valmentaja on terveydenhuollon ammattilainen.
- Lähde mukaan oman sote-keskuksesi, lääkärisi tai hoitajasi kautta.

Valmentajasi: _____

Yhteystiedot:

Mari Jalava, Hytevalmentaja, fysioterapeutti
p. 044 906 7650

mari.jalava@sata.fi

Pauliina Aalto Hytevalmentaja, terveydenhoitaja
p. 0444503519

pauliina.aalto@sata.fi

Asiakkaita voidaan saattaen ohjata alueen
kuntien matalan kynnyksen
kunnon startti ryhmään.

**KUNNON STARTTI
MONITOIMIHALLI
RYHMÄLIIKUNTATILA KLO 17-18**

Jäähallintie 7

käynti C -ovista

Hyte -valmentajilta saa ovikoodin

Lisätiedot ryhmästä;

Jonna Halminen/ liikuntaneuvoja
p. 044-4312531



Eurajoen kunnan liikuntapalvelut



eurajoenkunnanliikuntapalvelut