

# Innostu liikkeelle



Ohmistaensa  
näköinen  
kaupunki.

# Arvot ja niiden mukaan eläminen

- Mitkä asiat ovat sinulle kaikista tärkeimpiä?
- Elätkö ja teetkö arvojesi mukaisia valintoja?
- Toimitko arvojesi mukaan? Valinta on sinun.
- Voisiko liikkeelle lähteminen auttaa sinua kulkemaan kohti sinulle tärkeitä asioita? Konkreettinen toiminta tässä ja nyt
- Pienet teot ovat merkityksellisiä ja tuovat hyvinvointia elämääsi – vievät sinua kohti tavoitettasi, omien arvojesi mukaista elämää.
- Joskus toimiminen omien arvojensa mukaisesti, kohti itselle tärkeää tavoitetta, voi vaatia menemistä epämukavuusalueelle..



# Asenne ja tunnetyöskentely

- Tarkastele asioita monesta näkökulmasta
- Tutki mikä ohjaa valintojasi – löydä sisäinen motivaatiosi
- Huomaa oman mielen kangistuneet ajattelutavat, säännöt/esteet, jotka saattavat estää tavoitteiden toteutumista – ole lempeä ja hyväksyvä, mutta pohdi ohjaako ajatus sinua tavoitettasi kohti..
- Tunnista tunne, ajatus ja toimi tietoisesti – sinä päätät kuinka valitset ja toimit
- Joustavuus johtaa onnistumiseen, kokonaiskuva 80/20



# Hyvinvointiasi edistävä teko

- Ihminen tarvitsee liikuntaa lapsuudesta vanhuuteen
- Liikunnan ei tarvitse olla vain fyysistä rääkkiä, vaan sen tulisi olla arkinen osa elämää, terveystottumus
- Liikunnan tulisi olla jatkuvaa ja toistuvaa sekä sopivan rasittavaa



# LIIKUNNAN VAIKUTUKSET

## FYYSISET

Edistää selviytymistä  
itsenäisesti

Ylläpitää ja parantaa  
hengitys- ja  
verenkiertoelimistön kuntoa

Auttaa kehittämään ja  
ylläpitämään luuston,  
lihaksiston ja nivelten  
toimintakykyä

Parantaa unen laatua ja  
edistää nukahtamista

## PSYYKKISET

Lisää elämäniloa ja  
itsearvostusta

Kohottaa mielialaa ja  
vireystilaa

Suojaa masennukselta ja  
ahdistukselta

Ylläpitää mielenvireyttä ja  
muistia

Vähentää stressiä ja  
jännittyneisyyttä

## SOSIAALISET

Tuo elämään sisältöä

Lisää ystävyysuhteita ja  
laajentaa tukiverkostoa

Vähentää  
yksinäisyudentunnetta

Yhteisöllisyyden kokemukset  
ja ryhmään kuulumisen  
tunne



# MONIPUOLINEN LIIKUNTA

- **Lihaskuntoharjoittelu**

lihasvoima ja –massa kasvaa: tuolista ja vuoteesta nousu helpottuu, portaissa kävely, kynnysten ylitys, tavaroiden kanto ja kotiaskareiden teko on helpompaa

- **Tasapainoharjoittelu**

lisää kehonhallintaa ja koordinaatiota: tapaturmariskit vähenevät, liikkuminen on sujuvaa ja hallittua, lattialta nousu helpottuu, huimaaminen vähenee

- **Kestävyysharjoittelu**

hengitys- ja verenkiertoelimistö kuntoutuu: hengästyminen ja hengenahdistus vähenevät, jaksamisen tunne lisääntyy, elimistö virkistyy, tutkitut vaikutukset myös muistin kohentumiseen ja aivojen toimintakykyyn

- **Liikkuvuusharjoittelu**

nivelten liikkuvuus lisääntyy: liikkuminen helpottuu, pukeutuminen ja riisuuntuminen sekä peseytyminen onnistuu paremmin, keho säilyy vetreänä ja ryhti hyvänä

- **Hyötyliikunta**

kehittää monipuolisesti fyysisen kunnon osa-alueita: portaiden käyttö hissien sijaan, kävely tai pyöräily lähikauppaan, koti- ja pihatyöt, marjastus jne.

- Aina on oikea ikä lisätä liikkumistaan. Voit aloittaa tauottamalla istumistasi!



# Liikkeellä iloa, ystäviä ja parempaa oloa!



Aikaa  
Sinulle!



**LIIKUNTANEUVONTA  
VÄHÄN LIIKKUVALLE,  
BMI >30 , DM2 >12, MUU SYY**

Miksi ja miten liikkeelle,  
mitä mahdollisuuksia on Järvenpäässä?  
Liikuntaneuvonta tarjoaa henkilökohtaista  
opastusta, vinkkejä sekä tukea  
liikunnan aloittamiseen ja  
mahdollisuuksien löytämiseen.



## Liikuntapalveluiden starttiryhmissä on tilaa!

Nyt on tarjolla viiden kerran starttiryhmiä liikunnan aloittamiseen kaikenikäisille ja -kuntoisille. Starttiryhmissä voit valita mieleisesi ryhmän tai vaikka kokeilla kaikkia ryhmiä kauden aikana ja tutustua rauhassa eri liikuntamuotoihin. Ryhmiä aloitetaan aina viiden kerran välein syksyllä ja keväällä.

Tämän hetken ryhmät ovat:

**Kuntosalistartit, Kuntostartit,  
Kehonhuoltostartit ja Vesiliikuntastartit.**

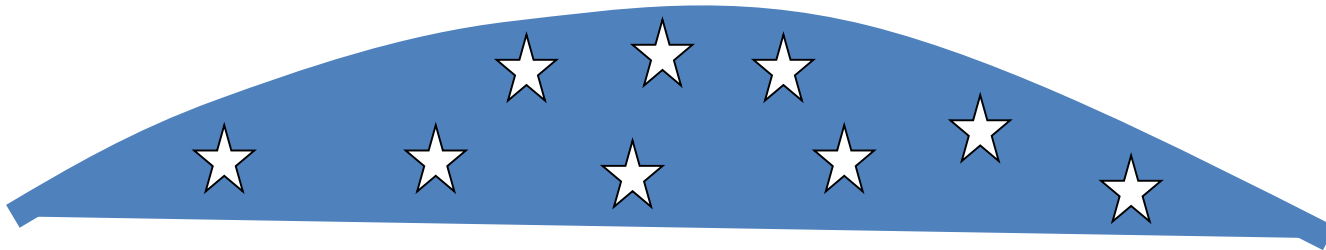
**Ilmoittaudu** rohkeasti ja starttaa oma liikuntaharrastus osoitteessa [www.kuntapalvelu.fi/jarvenpaa](http://www.kuntapalvelu.fi/jarvenpaa).



# HYVINVOINNIN TÄHTITAIVAS

## Mikä on sinun pieni hyvinvoinnin tekosi tänään?

- Jokainen hyvinvointia lisäävä teko päivässäsi vastaa yhtä tähteä
- Mitä enemmän tähtiä keräät päivääsi sitä valoisampi on taivas. Pienikin aktiivisuutta lisäävä/ ravinnon laatua parantava valinta on tähden arvoinen





# Haluaisitko liikkua, mutta et tiedä, mistä aloittaa?



Juttele liikkumisen asiantuntijan  
kanssa Järvenpään  
liikuntamahdollisuuksista

## LIIKUNTAINFO

to klo 14.30–16

p. 040 315 2542

(ei loma-aikoina)



*Liikkeellä iloa,  
ystäviä ja hyvää oloa!*

## Kiitos!

### Lähteet

Liikunta Kansalaisten elämäntulussa; Itkonen, Kauravaara (toim.)

Kangasniemi, Anu (tutkimus, artikkelit, koulutusmateriaali Arvo- ja hyväksyntäpohjainen suhtautumistapa muutoksen tukemisessa)

Lappalainen, Raimo; psykologinen joustavuus (artikkelit, luento)

