



Lapin Liikunta ry

Keminmaan vapaa-aikapalvelut

TIEDOTE

Maksutonta hyvinvointimittausta jälleen Keminmaassa

Uutta: Tapahtumassa mukana myös maksullinen luuntiheysmittaus

(Hinta 25 euroa, käteismaksu. Ennakoilmoittautuminen luuntiheysmittaukseen [Elina Ahokkaalle p. 040 8329 321](#)).

Keminmaassa kertaalleen järjestetty terveystapahtuma SuomiMies seikkailee saa jatkoa.

SuomiMies seikkailee järjestetään Keminmaan kunnanvirastolla **tiistaina 21.11.2017 klo 14–19**. Alun perin Kunnossa kaiken ikä -ohjelman kehittämä SuomiMies seikkailee -konsepti on toiminut erityisesti miesten hyvinvoinnin tukemisessa, mutta kuntakohtaiset tapahtumat ovat nopeasti muuttuneet kaikille avoimiksi.

Eli myös naiset – lämpimästi tervetuloa!

Tapahtuma kannustaa kaikkia pitämään huolta jaksamisestaan!

SuomiMies seikkailee -tapahtumassa kannustetaan kiinnittämään huomiota omaan arkeen ja erityisesti työssä ja vapaa-ajalla jaksamiseen. Tutkimusten mukaan hyvä fyysinen kunto auttaa selviämään paitsi työn fyysisestä myös psyykkisestä rasituksesta. Vastaavasti alentunut kunto – erityisesti kestävyyskunto – on yhteydessä koetun uupumuksen lisääntymiseen. Terveiden ja työkyvyn ylläpitämiseksi ei tarvita urheilullisia urotekoja. Jo säännöllinen liikunta ja päivittäinen arkiaktiivisuus riittävät pitämään työkyvyn ja kunnan sellaisella tasolla, että virtaa riittää niin töissä kuin vapaa-ajalla.

Kun hyvinvointimittaukset on käyty, tuloksista tehdään yhteenvetoraportti, josta näkee oman tilanteen kokonaiskuvan. Mikäli on käynyt vuosi sitten järjestetyssä vastaavassa tapahtumassa, omia tuloksia on helppo verrata. Mahdollinen tulosten parantuminen on erinomainen palkinto lisääntyneestä liikunnan määrästä tai järkevöityneestä ruokavaliosta. Halutessaan voi osallistua ryhmäpalautteeseen, jossa saa tuloksiin tulkinta-apua. Terveyskunnan mittaukset vievät kaiken kaikkiaan noin 30 minuuttia/hlö. Paikalle ei kuitenkaan kannata tulla kiireessä, sillä testipisteisiin voi joutua jonottamaan. Mittaukset eivät hikoiluta eikä hengästyttä, joten paikalle voi tulla tavallisissa vaatteissa. Kehonkoostumusmittaus tehdään avojaloin, joten aamulla kannattaa pukea sukkahousujen sijaan helposti riisuttavat sukat.

Maksullinen luuntiheysmittaus uutena palveluna

Tapahtuman yhteydessä on mahdollisuus maksulliseen luuntiheysmittaukseen luotettavalla, nopealla ja helpolla testillä. Mittaus tehdään Bindex-ultraäänimittarilla säären kohdalta paljaalta iholta. Mittaukseen ei tarvitse valmistautua. Itse testi kestää vain puolisen minuuttia, mutta mittauksen yhteydessä ammattitaitoinen mittaaja antaa runsaasti tietoa ennaltaehkäisyn kulmakivistä kuten luustoliikunnasta, kalsiumista, D-vitamiinista ja proteiinista. Mittaukseen ja keskusteluun kuluu aikaa 20–30 minuuttia, minkä

vuoksi on suositeltavaa varata aika etukäteen. Ajan voi varata numerosta 040-8329 321 / Elina Ahokas tai laittamalla sähköpostia osoitteeseen elina.ahokas@lapinliikunta.fi

Mittauksen hinta on 25 euroa/henkilö (käteismaksu). Luuntiheysmittaukset suorittaa HealthEx Terveysliikuntapiste Rovaniemeltä.

Tapahtuman toteutuksesta vastaavat alueellinen liikuntajärjestö Lapin Liikunta ry sekä Keminmaan liikuntapalvelut. SuomiMies seikkailee -konseptista vastaa Kunnossa kaiken ikää -ohjelma.

Tapahtumaan on vapaa pääsy – tervetuloa mukaan!

Lisätiedot sekä kuvamateriaali:

Lapin Liikunta ry

Terveysliikunnan kehittäjä Elina Ahokas

p. 040 8329 321, elina.ahokas@lapinliikunta.fi

Keminmaan liikuntapalvelut

Vapaa-aikasihteerit Sanna Jussila

p. 040 835 2530, sanna.jussila@keminmaa.fi

SuomiMies seikkailee -kotisivut www.suomimies.fi

