

AJANVARAUS OMAN KUNNAN LIIKUNTANEUVOJALLE

Liikuntaneuvojalle voi varata ajan kunnan terveysaseman ajanvarauksesta, lääkäreiden ja hoitajien kirjoittamalla liikkumislähetteellä, tai varaamalla ajan henkilökohtaisesti oman kunnan liikuntaneuvojalta. Ota rohkeasti yhteyttä!

[LIIKUNTANEUVONTA | Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry \(phlu.fi\)](#)

Ajanvarauksen suorat yhteystiedot:



ASIKKALA

Sote-keskus: p. 03 880 2802 (klo 8-14)

Liikuntaneuvojat:

p. 044 778 0773, oona.vahvelainen(at)asikkala.fi

p. 044 778 0021, suvi.eliasson(at)asikkala.fi

liikunnanohjaajat(at)asikkala.fi

HARTOLA

Sote-keskus: p. 034 108 9420 (klo 8-20)

Liikuntaneuvoja: p. 044 7432 262, liikunnanohjaaja(at)hartola.fi

(Hartolan & Sysmän yhteinen liikuntaneuvoja)

HEINOLA

Sote-keskus: p. 03 849 4388 (klo 8-14)

Liikuntaneuvojat:

p. 044 797 6939, kirsi-marja.vihervaara(at)heinola.fi;

p. 044 587 1472, riikka.hannukainen(at)heinola.fi;

liikuntaneuvonta(at)heinola.fi

HOLLOLA

Sote-keskus: p. 03 880 2401 (klo 8-14)

Liikuntaneuvojat:

p. 044 7801 320, kristi.beirad(at)hollola.fi

p. 044 7801 293, pihlaja.huusko(at)hollola.fi

p. 044 7801 268, oona.lehtinen(at)hollola.fi

liikuntaneuvonta(at)hollola.fi

IITTI

Sote-keskus: p. 0 116 117

Liikuntaneuvojat:

p. 040 483 3990, henniina.hulkko(at)iitti.fi

p. 040 635 3151, virpi.jarvenpaa(at)iitti.fi

JOUTSA

Liikuntaneuvoja: p. 040 480 7810, sanni.nyberg(at)joutsa.fi

KUHMOINEN

Sote-keskus: p. 03 311 611

Liikuntaneuvoja: p. 0400 344 582, pipsa.suominen(at)kuhmainen.fi

KÄRKÖLÄ

Sote-keskus: p. 0 116 117

Liikuntaneuvoja: p. 044 770 2214, toni.klang(at)karkola.fi

LAHTI

Sote-keskus: p. 034 108 9420

Liikuntaneuvoja (työikäiset):

p. 040 552 4611, sohvi.brandt(at)phlu.fi

Liikuntaneuvoja (lapset, nuoret ja perheet):

p. 040 554 4647, helena.kamarainen(at)phlu.fi

liikuntaneuvonta(at)lahti.fi

LAPINJÄRVI

Sote-keskus: p. 019 560 0300

Liikuntaneuvoja: p. 044 720 8651, petteri.aaltolainen(at)lapinjarvi.fi

LOVIISA

Sote-keskus: p. 019 560 0300

Liikuntaneuvoja: p. 044 055 5485, fanny.stam-ravi(at)loviisa.fi

MYRSKYLÄ

Sote-keskus: p. 03 819 4260

Liikuntaneuvoja: p. 044 719 0324, anna.ollikainen(at)myrskylä.fi

liikunta(at)myrskylä.fi

ORIMATTILA

Sote-keskus: p. 03 819 4260 (klo 8-15)

Liikuntaneuvojat:

p. 044 781 3928, heidi.kilkki(at)orimattila.fi

p. 040 837 5095, taru.riikonen(at)orimattila.fi

PADASJOKI

Sote-keskus: p. 03 880 2930 (klo 8-15)

Liikuntaneuvoja: p. 044 720 2070, mari.engberg(at)padasjoki.fi

PERTUNMAA

Hyvinvointiasema: p. 015 211 411 (klo 8-15)

Liikuntaneuvoja: p. 040 648 2125, liikunnanohjaaja(at)pertunmaa.fi

SYSMÄ

Liikuntaneuvoja: p. 044 7432 262, liikunnanohjaaja(at)hartola.fi

(Hartolan & Sysmän yhteinen liikuntaneuvoja)

IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINTIOHJAUS

Päijät-Hämeen hyvinvointialue

Terveysliikuntakoordinaattori:

p. 044 769 4203, heli.hautalahti(at)paijatha.fi