

Motionsrådgivningens månadsbrev

Februari 2026

HEJ PÅ ER,

Jag heter Katarina, men kallas Tia, och är den nya motionsrådgivaren i kommunen och tar nu vid där Charlotte avslutade. Jag har länge jobbat inom området för hälsa och att hjälpa, stöda och vägleda människor mot ett bättre välmående genom träning, kostvägledning samt även som massör.

Jag ser fram emot att få fortsätta i de banorna, att få inspirera er samt inspireras, motivera er och bli motiverad. För att få ge en del av sig själv och få tusenfalt tillbaka, att få ta del av var och ens resa till förändring, till utveckling och till ett *friskare och starkare jag* är alltså den största belöningen!

Min egen drivkraft och källa till välmående är motion och träning. Den ger mig energi och fungerar som mitt andningshål i livets ibland hektiska vardag.

Så är det med motionen, den kräver sin ansträngning visst; att vi mentalt kommer oss iväg, att vi fysiskt förbrukar energi på något sätt. Det behöver inte alltid vara så tungt, så länge eller så avancerat för att det skall ge så mycket tillbaka. Åter igen - du ger av dig själv och du får tusenfalt tillbaka i de positiva effekter motionen har för vår kropp och vårt sinne.

Visst känns det så bra och ger dig belöning efteråt när du motionerat?

Nu mitt i vintern när graderna är stränga och D vitamin-depåerna är låga passar det utmärkt att klä sig varmt och ta sig ut i dagsljus på en promenad. *Dagliga promenader på 20-30 minuter* är det enklaste sättet till motion och är något de allra flesta har möjlighet till. Det lägger en väldigt bra bas med många hälsobefrämjande effekter.

Prova - utmana dig själv och gå ut och gå varje dag och du skapar en oslagbar rutin och en stor investering i din hälsa!

Hjärtlig hälsning, Tia



Tack för samarbetet och det gångna året!

Mina arbetsuppgifter som motionsrådgivare i Kronoby har avslutats, och under januari gick jag vidare mot nya utmaningar.

Det gångna arbetsåret har för mig varit fyllt av betydelsefulla möten, insikter och gemensamma steg mot nytt och bättre välmående.

Ett varmt tack till dig – till er alla – för ert förtroende, er entusiasm och ert samarbete. Ni har gjort mitt arbete mycket betydelsefullt.

Kom ihåg att även framöver ta väl hand om både dig själv och dem som är viktigast för dig.

Med värme, Charlotte



Motionsinspiratör

040 5878 199

katarina.stenbacka@kronoby.fi

Prenumerera på nyhetsbrevet:
<https://lnrbdidn.forms.app/untitled-form-11>



KRONOBY KOMMUN
KRUUNUPYYN KUNTA

Liikuntaneuvonnan kuukausikirje

Helmikuu 2026

HEI KAIKILLE!

Nimeni on Katarina, mutta minua kutsutaan Tiaksi. Olen kunnan uusi liikuntaneuvoja ja jatkan nyt siitä, mihin Charlotte jäi. Olen työskennellyt pitkään terveyden edistämisen parissa auttaen, tukien ja opastaen ihmisiä kohti parempaa hyvinvointia liikunnan, ravintoneuvonnan sekä hieronnan avulla.

Odotan innolla, että saan jatkaa tällä polulla – inspiroida teitä ja tulla itse inspiroiduksi, motivoida teitä ja saada itse motivaatiota. Mahdollisuus antaa osa itsestään ja saada se tuhatkertaisena takaisin, sekä saada olla mukana jokaisen matkalla kohti muutosta, kehitystä ja *terveempää sekä vahvempaa minää*, on edelleen työn suurin palkinto!

Oma käyttövoimani ja hyvinvointini lähde on liikunta ja treenaaminen. Se antaa minulle energiaa ja toimii henkireikänä elämän välillä hektisessä arjessa.

Niin se on liikunnan laita: se vaatii toki vaivannäköä; että lähdemme henkisesti liikkeelle ja kulutamme fyysisesti energiaa jollakin tavalla. Sen ei tarvitse aina olla niin raskasta, pitkäkestoista tai edistynyttä antaakseen niin paljon takaisin. Jälleen kerran – annat itsestäsi ja saat tuhatkertaisesti takaisin niissä positiivisissa vaikutuksissa, joita liikunnalla on kehoomme ja mieleemme.

Eikö vain tunnukin hyvältä ja palkitsevalta liikunnan jälkeen?

Nyt keskellä talvea, kun pakkanen paukkuu ja D-vitamiinivarastot ovat vähissä, on erinomainen hetki pukeutua lämpimästi ja lähteä ulos päivänvaloon kävelylle. *Päivittäinen 20–30 minuutin kävely* on helpoin tapa liikkua, ja siihen on useimmilla mahdollisuus. Se luo erittäin hyvän pohjan, jolla on monia terveyttä edistäviä vaikutuksia.

Kokeile – haasta itsesi ja käy kävelyllä joka päivä. Näin luot voittamattoman rutiinin ja teet suuren sijoituksen terveyteesi!

Sydämellinen tervehdys, Tia



Aika kiittää yhteistyöstä ja kuluneesta vuodesta!

Liikuntaneuvojan tehtäväni Kruunupyssä on päättynyt, ja olen siirtynyt tammikuun aikana kohti uusia haasteita.

Minulle kulunut työvuosi on ollut täynnä merkittäviä kohtaamisia, oivalluksia ja yhteisiä askeleita kohti uutta ja parempaa hyvinvointia.

Lämmin kiitos sinulle - teille jokaiselle - luottamuksesta, innosta ja yhteistyöstä – olette tehneet työstäni kovin merkityksellistä.

Muista pitää jatkossakin hyvää huolta niin itsestäsi kuin sinulle tärkeimmistä.

Lämmöllä, Charlotte



Liikuntainnostaja

040 5878 199

katarina.stenbacka@kronoby.fi

Liity uutiskirjeen tilaajaksi:
<https://lnrbdidn.forms.app/untitled-form-11>



KRONOBY KOMMUN
KRUUNUPYYN KUNTA