

# KAUPUNGIN TYÖNTEKIJÖITÄ KANNUSTAMASSA HYVINVOINTIIN



Kampanjaan osallistuville elokuvalippu 10 eurolla ja leffaherkuista -10 prosenttia.



## TUNTOLOGI-hierontahoidot

Hidasta ja rentouttavaa hierontaa, jossa keskitytään asiakkaan hyvään oloon sekä tuntoaistimukseen tuoden asiakkaalle kokonaisvaltaista mielenrauhaa.

HandTouch, 45 min, 39 €

FootTouch, 45 min, 43€

FaceTouch, 45 min 49€

[www.hoitostudiosirpa.fi](http://www.hoitostudiosirpa.fi)

[hoitostudiosirpa@gmail.com](mailto:hoitostudiosirpa@gmail.com)



## Kaikki kasvohoidot -10%

### Kulmien laminointi 50€ (norm. 59€)

Tarjoukset voimassa kampanjan voimassaoloaikana tehtyihin hoitoihin.

Ajanvarauksetiedot nettisivuilta

[www.kauneushuonevillaverona.fi](http://www.kauneushuonevillaverona.fi)



# LIIKUNTA- PALVELUT

KEMIN KAUPUNKI

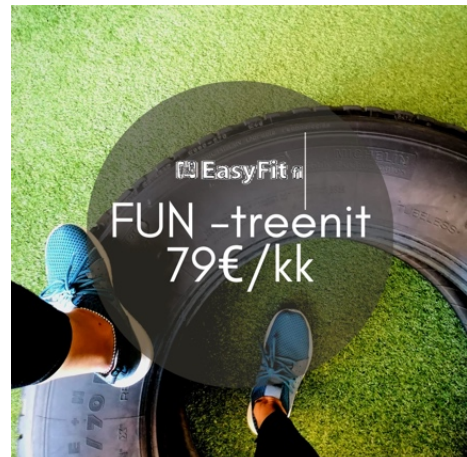
**Kaupungin työntekijä! Hanki kampanjan alussa uimahallin kuukausikortti niin saat parin viikon uinnit kaupan päälle!**

Marraskuun alussa hankkimasi 30 päivän uimahallikortti on voimassa koko kampanjan ajan 13. joulukuuta asti.

TYÖYHTEISÖILLE  
RÄÄTÄLÖIDYT  
RYHMÄLIKUNNAT  
KAMPANJAHINTAAN!

Kysy lisää:

[mira.pirainen@easyfit.fi](mailto:mira.pirainen@easyfit.fi)  
[suvi.hiukka@easyfit.fi](mailto:suvi.hiukka@easyfit.fi)



# H G

**POLAR**

Fitness- ja urheilukellot kaupungin työntekijöille kampanjahintaan.

**Polar Vantage M 229€**

**Polar Unite 129€**

**Polar Ignite 179€-199€**

Maksamme työyhteisölle jokaisesta kellosta kymmenen euroa työhyvinvoinnin kehittämiseksi.

**Heltia Group – yhteisösi hyvinvoinnille**

[www.heltiagroup.fi](http://www.heltiagroup.fi) p: 040-5380370



*Tukea, apua ja keinoja henkilöstön jaksamiseen ja hyvinvoinnin edistämiseen!*

## **TULE MUKAAN LIKETTÄ KEMIIN! -HANKKEESEEN!**

Kaupungin liikuntaneuvonta on käytössäsi aktivoimaan sinua terveellisempään elämään!

### **Kuluvatko päiväsi istuen ja illat sohvan syleilyssä?**

- Onko liikkuminen jäänyt turhan vähäiseksi?
- Pitäisikö elintapojakin rukata?
- Onko kiloja kertynyt pikkuhiljaa lisää?
- Väsyttääkö, kolottaako ja jomottaako?

**Mikäli vastasit johonkin näistä kyllä, ota rohkeasti yhteyttä maksuttomaan liikuntaneuvontaan, niin tehdään yhdessä asialle jotain.**

Neuvonta kestää 6-12 kuukautta. Sen aikana kartoitamme liikkumisesi määrää, laatua ja mahdollisuuksia sekä elintapojasi. Kartoituksen pohjalta laadimme yhdessä sinun kanssasi sinulle sopivan ja elämäsi mahtuvan liikuntaohjelman sekä teemme halutessasi terveystutotestejä.

Meidät tavoittaa parhaiten maanantaista perjantaihin ottamalla yhteyttä kello 8.30-15.30. Mikäli emme ole juuri sillä hetkellä tavoitettavissa, jätä viesti, niin olemme yhteydessä sinuun mahdollisimman pian. Työpisteemme on kaupungintalon ensimmäisessä kerroksessa.

**Riitta Saari.**  
Projektipäällikkö.  
040 162 5761.  
[riitta.saari@kemi.fi](mailto:riitta.saari@kemi.fi)

**Janika Nousiainen**  
Liikuntaneuvoja  
040 167 6022.  
[janika.nousiainen@kemi.fi](mailto:janika.nousiainen@kemi.fi)

**Riina Koivisto**  
Liikuntaneuvoja  
040 660 7745  
[riina.koivisto@kemi.fi](mailto:riina.koivisto@kemi.fi)

**Facebook: Liikettä Kemiin – hanke, Instagram: liiketta\_kemiin**