

Elämäntaparyhmä toteutetaan Huhtasuon päivä- ja hyvinvointikeskuksen, Jyväskylän liikunnan ja Keski-Suomen sairaanhoitopiirin perusterveydenhuollon yksikön kanssa yhteistyössä.

Ryhmään ilmoittautuminen ja mahdolliset tiedustelut Huhtasuon päiväkeskus p. 014 266 3788 email: anne.hintsala@jkl.fi

Valinnasta ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Mikäli olet kiinnostunut tai haluat lisätietoja, otathan rohkeasti yhteyttä.

JYVÄSKYLÄ 


Keski-Suomen sairaanhoitopiiri



Kaipaatko virkeyttä elämään?

Tukea kehon hoitoon?

Ideoita kunnosta huolehtimiseen?

Ryhmästä energiaa ja vertaistukea päätöksillesi?

**Huhtasuolla aloitetaan uusi ryhmä syksyllä,
keskiviikkona 4.9.**

Elämäntaparyhmä +65

Huhtasuon Päiväkeskus, Hyvinvointikeskus

Elämäntaparyhmävalmennus

Sinulle joka haluat tehdä muutosta elämääsi

Ryhmäkoko on 8-10 henkilöä.
Ryhmä sisältää 12 kokoontumiskertaa.

Ensimmäinen kokoontuminen on 4.9.2019
Klo 14.00

Jatkotapaamisista sovitaan yhdessä ryhmän kanssa.
Kokoontumispaikkana on Huhtasuon Hyvinvointikeskus

Ryhmän ohjaajina toimivat terveyden-, ravitsemuksen, liikunnan –
ja lääketieteellisten asioiden asiantuntijat.



Tavoitteena on saada ryhmästä tukea ja innostusta elämäntapamuutokseen. Ohjelmaan on suunniteltu kokoontumisaiheita, jotka tarkentuvat ryhmän tarpeiden ja tavoitteiden mukaisesti.

Kokoontumisaiheita esim.

- Aloitus ja toisiimme tutustuminen
- Missä mennään? Testien avulla tietoa.
- Kun liikkeelle pääsisi lähtemättä
- Elämän- ja painonhallinta
- Liikkumalla jaksamista
- Tietoa ja kokeilumahdollisuuksia liikunnasta
- Jaksaminen
- Itsestä huolehtiminen
- Viisaat valinnat kaupassa
- Suun ja hampaiden hyvinvointi
- +65 vuotiaan ravinto

TERVETULOAA