

HYVINVOINTIVALMENNUS

Alavudella

Hyvinvointivalmennus
on maksutonta

Onko sinulla haasteita painonhallinnassa, unen kanssa ja kaipaanko tukea liikkumiseen ja terveellisiin elämäntapoihin?

Hyvinvointivalmennus eli elintapaohjaus on tarkoitettu terveytensä kannalta riskiryhmässä oleville alavutelaisille aikuisille (yli 18 v), joilla on huoli omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään.

Lisäksi sinulla voi olla:

- Kohonnut tyypin 2 diabetesriski
- Metabolinen oireyhtymä
- Suurentunut muistisairauksien riski
- Uniapnea

Hyvinvointivalmennukseen voit hakeutua omista tarpeista lähtien. Et tarvitse erillistä lähetettä. Oma motivaatio muutokselle riittää!

Hyvinvointivalmennuksen sisältö

- Terveyttä ja hyvinvointia edistävien elintapamuutosten löytäminen
- Keskeisiä teemoja ovat liikkuminen, ravitsemus ja uniterveys
- Ravitsemusvinkkejä, liikuntalajikokeiluja kerran viikossa, unettomuuden hoitoa terveydenhoitajan avustuksella sekä mahdollisuuden osallistua erilaisiin testeihin ja kokeisiin.

Ota rohkeasti yhteyttä ja kysy meiltä lisää!

Liikunnanohjaaja Anniina Mäkelä
Puh. 040 630 3021
anniina.makela@alavus.fi

Terveydenhoitaja Kirsi Taipalus
Puh. 040 546 9072
kirsi.taipalus@pihlajalinna.fi



Alavuden kaupungin
LIIKUNTAPALVELUT



Kuusiolinna Terveys
Pihlajalinna

www.alavus.fi/hyvinvointivalmennus