



Verkossa pyöritään Oman Navan ympärillä

VERKKOPUNTARI-VERKKOPAINONHALLINTARYHMÄ

Oma ohjaaja, materiaalia ja ryhmän tuki internetalustalla.

VerkkoPuntari-painonhallintaryhmä on vaihtoehto perinteisille ryhmätapaamisille käyttäen sosiaalisen median mahdollisuuksia. Käytössäsi ovat viikoittain vaihtuva verkkomateriaali, omien tulosten seurantamahdollisuus, ohjaajan henkilökohtainen tuki ja ryhmäkeskustelumahdollisuus omalla suljetulla verkkoalustalla. Ryhmässä ohjauksen painopiste on pysyvissä elämäntapamuutoksissa positiivisella otteella. Mikään virtuoosi ei tietokoneen kanssa tarvitse olla, vaan sähköpostin ja internet-selaimen käyttötaito riittää.

Ryhmä on suunnattu Sinulle, joka olet valmis tekemään elämäntapamuutoksia ja olet motivoitunut painonhallintaan ryhmässä. Sinulla voi olla ylipainoa tai ylipainoon liittyviä terveyspulmia (esim. tyypin 2 diabetes tai sen riski, verenpaine, tuki- ja liikuntaelämestön vaivat, uniapnea ym.). Ryhmässä on mahdollista mittauttaa omat kolesterolin- ja verensokeriarvot, mikäli niitä ei ole mitattu lähiaikoina. Ryhmästä peritään verkkomateriaalimaksu 30 € (alle 18-vuotiaille maksuton).

Ryhmä kokoontuu kasvokkain 5-6 kertaa puolen vuoden aikana. Onnistumisesi kannalta on tärkeää, että osallistut kaikkiin ryhmätapaamisiin ja käytät verkkoalustaa aktiivisesti. Tapaamisissa tutustutaan toisiin ryhmäläisiin ja verkkoalustaan. Tapaamisia voidaan suunnitella ryhmän toiveiden mukaan (yhteistä liikkumista ym.)

Kangasalan terveyskeskuksessa käynnistyy VerkkoPuntari-ryhmiä non-stop-periaatteella. Ryhmiin voivat osallistua Kangasalan ja Pälkäneen asukkaat.

Lähde rohkeasti mukaan!

Tiedustelut ja ilmoittautumiset

Fysioterapeutti Noora Loijas, noora.loijas@kangasala.fi

Terveydenhoitaja Johanna Metsä, johanna.metsa@kangasala.fi

Terveydenhoitaja Hanna Keskinen, hanna.keskinen@kangasala.fi

Terveydenhoitaja Pia Koivuniemi, pia.koivuniemi@kangasala.fi

Ravitsemussuunnittelija Hilpi Linjama, hilpi.linjama@kangasala.fi