

Tule mukaan Verkkopuntariin!

Verkkopuntari on ohjelma, jonka avulla etenet rennosti kohti pysyviä elintapamuutoksia ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Syksyllä 2023 Etelä-Karjalan Sydänavalue ry:llä käynnistyy kaksi maksutonta verkkopuntari-ryhmää.

Ryhmät ovat tarkoitettu työikäisille 18–65-vuotiaille, joilla on ylipainoa ja jotka haluavat panostaa pysyvää painonhallintaa tukevien elintapojen omaksumiseen.

Vuoden ohjelma sisältää 12 viikon ohjatun vaiheen ja sen jälkeen alkavan ylläpitovaiheen. Ohjattu vaihe sisältää kolme ryhmätapaamista: 1. viikon aloitustapaamisen, 5. viikon välitapaamisen ja 12. viikon välitapaamisen. Neljäs tapaaminen on lopputapaaminen vuoden kuluttua aloituksesta. Ohjatun vaiheen (12 viikkoa) aikana on mahdollista saada henkilökohtaista ohjausta verkon välityksellä kerran viikossa.

Valmennuksessa saat Verkkopuntarin materiaalin käyttöösi vuoden ajaksi. Ryhmävalmennus sisältää myös mahdollisuuden vertaistukeen. Ryhmätapaamiset toteutetaan hybridinä, jolloin tapaamiseen voi osallistua paikan päällä tai Teamsin välityksellä.

Valmennukset alkavat:

Ryhmävalmennus 1 hybridinä keskiviikkona 30.8.2023 klo 16.30- 18:00 (viidennen viikon tapaaminen ma 2.10. ja kahdennentoista viikon tapaaminen ma 20.11. klo 16:30-18:00)

Ryhmävalmennus 2 hybridinä maanantaina 11.9.2023 klo 16.30- 18:00 (viidennen viikon tapaaminen ti 17.10. ja kahdennentoista viikon tapaaminen ma 11.12. klo 16:30-18:00)

Ryhmät toteutetaan hybridinä eli voit osallistua joko etänä (Microsoft Teams -alustalla) tai livenä Etelä-Karjalan Sydänavalueen toimistolla, Valtakatu 64, 53100 Lappeenranta. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautuminen verkossa 23.8.2023 mennessä tästä osoitteesta:

<https://link.webpolsurveys.com/S/851156B51046A85E>

Tutustu: www.verkkopuntari.fi JA sydan.fi/etelakarjala/uutiset

Lisätietoja: Verkkopuntariohjaaja Mia Färm, Sairaanhoidtaja ja TtM, Etelä-Karjalan Sydänavalue ry. Jos sinulla tuli kysyttävää tai haluat kuulla lisää valmennuksesta, voit jättää yhteydenottopyynnön ilmoittautumislomakkeelta tai sähköpostitse osoitteeseen mia.farm@sydan.fi (Olen lomalla 26.6.-31.7.2023, otan yhteyttä sinuun elokuun alussa)

Etelä-Karjalan Sydänavalue ry | 044 311 1551 | Valtakatu 64, 53100 Lappeenranta
sydan.fi/etelakarjala | verkkopuntari.fi