



## Tule mukaan Verkkopuntariin!

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

Ryhmä on tarkoitettu painonhallinnasta ja elämäntapamuutoksesta kiinnostuneille työkäisille. Osallistuminen on maksutonta.

Vuoden ohjelma sisältää 12 viikon ohjatun vaiheen ja sen jälkeen alkavan ylläpitovaiheen. 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. Toiminta tapahtuu etänä.

Valmennus alkaa:

Torstaina 29.8.2024 klo 16-17 Teams-etäyhteys

Ryhmään otetaan 15 osallistujaa. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

**Ilmoittautuminen ke 21.8.2024 klo 21:00 mennessä** alla olevan linkin tai QR-koodin kautta.

<https://q.surveypal.com/Verkkopuntari-ilmoittautuminen-PSHVA>



Lisätiedot:

Emma Ronkainen

Fysioterapeutti

Pohjois-Savon hyvinvointialue

puh. 040 1946 221

[emma.ronkainen@pshyvinvointialue.fi](mailto:emma.ronkainen@pshyvinvointialue.fi)

pshyvinvointialue.fi

verkkopuntari.fi

