

Elintapavalmennusryhmä Rääkkylässä

TYKEs – Työkunta Keski-Karjalaan -hanke

Milloin?

- Toukokuu-lokakuu
- Kaksi ensimmäistä ryhmätapaamista:
 - Maanantai 10.5. klo 16.00-18.00
 - Maanantai 17.5. klo 16.00-17.30
 - Paikka: Kunnantalo, valtuustosali (Kinnulantie 1)

Elintapavalmennuksessa

- Opettelet tekemään pysyviä muutoksia elintapoihin.
- Saat valmentajalta tukea ja käytännön vinkkejä muutosten tekemiseen ryhmässä ja yksilöllisesti.
- Saat vertaistukea muilta samassa tilanteessa olevilta.

Kenelle?

- Rääkkylän kunnan työntekijät
- Siun soten työntekijät
- Mikroyrittäjät ja mikroyritysten työntekijät

Kun jompikumpi tai molemmat seuraavista kriteereistä täyttyvät:

- BMI ≥ 30
- Tyypin 2 diabeteksen riskipisteet ≥ 12 p.

Lisäksi tulee olla riittävä motivaatio elintapamuutosten tekemiseen.

Ryhmään otetaan 10 ensimmäiseksi ilmoittautunutta ja siihen voi päästä vain työterveyshuollon kautta.

Mikäli kiinnostuit, ota yhteyttä omaan työterveyshoitajaasi!

Elintapavalmennuksen eteneminen



Lisätietoja:

- Elintapavalmentaja Eeva Ruutiainen
eeva.ruutiainen@pkkansanterveys.fi
puh. 050 465 5486
- Projektipäällikkö Ellinoora Ojala
ellinoora.ojala@pkkansanterveys.fi
puh. 050 476 3424

