

# HYVINVOINTI- VALMENNUS



## ALAVUDELLA

*Maksutonta elintapaohjausta*



Ruokailutottumuksilla, liikkumisella ja unella on suuria vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Joskus voi olla vaikeaa yksin muuttaa omia tapojaan ja tottumuksiaan. Yksilöllisessä elintapaohjauksessa pystyt ohjaajien tuella asettamaan itsellesi tavoitteita ja muuttamaan elintapojasi. Tavoitteiden toteutumista seurataan sovituin väliajoin. Yksilöohjauksen ohella sinulla on mahdollisuus osallistua pienryhmä-liikunnanohjaukseen. Hyvinvointivalmennusta Alavudella toteuttavat terveydenhoitaja Kirsi Taipalus ja liikunnanohjaaja Anniina Mäkelä.

### Hyvinvointivalmennus on suunnattu *alavutelaiselle*

- joka on motivoitunut ja sitoutunut valmennukseen yhdeksäksi kuukaudeksi (yksilötapaamiset kerran kuukaudessa, liikuntaryhmä kerran viikossa)
- joka pystyy osallistumaan valmennustapaamisiin pääsääntöisesti arkipäivisin klo 8 - 16, sopimuksen mukaan myös muina aikoina
- nuorelle tai aikuiselle, jolla on haasteita painon tai liikkumisen suhteen sekä halua muuttaa omia ruokailu- ja unitottumuksiaan

### *Ota rohkeasti yhteyttä joko soittamalla, viestillä tai sähköpostilla:*

Liikunnanohjaaja Anniina Mäkelä, Alavuden kaupunki  
puh. 040 630 3021, [anniina.makela@alavus.fi](mailto:anniina.makela@alavus.fi)

Terveydenhoitaja Kirsi Taipalus, Kuusiolinna Terveys Oy  
puh. 040 546 9072, [kirsi.taipalus@pihlajalinna.fi](mailto:kirsi.taipalus@pihlajalinna.fi)

