

SENIOREIDEN ELINTAPOHJAUS HIRVENSALMELLA

Elintapaohjauksen tavoitteena on lisätä yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia liikunnan määrän ja laadun, terveellisen ravitsemuksen, unen lääkkeettömän hoidon ja mielen hyvinvoinnin avulla.

Hirvensalmella järjestetään senioreiden elintapaohjausryhmä. Ryhmään mahtuu 10 henkilöä. Toimintaa järjestetään pääasiassa ryhmämuotoisena, kuitenkin yksilön tarpeet ja tavoitteet huomioon ottaen. Elintapaohjaus sisältää alkuhaastattelun, alku- ja loppumittaukset ja noin 3 kuukauden pituisen ohjatun liikuntajakson (esim. kuntosaliharjoittelu, kestävyysliikunta, lajikokeilut).

Senioreiden elintapaohjaukseen sisältyy lisäksi asiantuntijaluentoja liittyen elintapaohjauksen eri osa-alueisiin. Luennot toteutetaan etäyhteydellä Hirvensalmen kunnanvirastolla (Keskustie 2). Luentojen yhteydessä on myös mahdollisuus keskustella aiheista. Ensimmäinen luento ja samalla elintapaohjausryhmän startti on to 3.10.2024 klo 10.

Senioreiden elintapaohjaus toteutetaan yhteistyössä Etelä-Savon hyvinvointialueen ja muiden toimijoiden kanssa.

**Yhteydenotot ja lisätiedot:
mikko.haverinen@hirvensalmi.fi
0505964781**

HIRVENSALMI

- elämää ja enemmän -



Etelä-Savon
hyvinvointialue