

Vahva arki

Arjen sankarit ravitsemusterveyden
ja terveellisten elintapojen edistäjänä

1. Hyvinvointia arkeen - lähtökohta muutokselle

 Euroopan unionin
osarahoittama

 **Pohde** Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

 MKN Pohjois-Suomi

 **ProAgria**
Pohjois-Suomi

 **muutos**
NYT. POHJOIS-POHJANMAA

 **Elinvoimakeskus**

Mitä saat ryhmästä

- Hyvinvointia arkeen -ryhmä tukee hyvinvointia tarjoamalla käytännön vinkkejä, menetelmiä ja tukea arjen haasteisiin. Sisältö perustuu kokonaisvaltaiseen lähestymistapaan, jossa fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja henkinen hyvinvointi yhdistyy muodostaen perustan terveelle ja tasapainoiselle elämälle.
- Fyysinen hyvinvointi
 - Fyysinen hyvinvointi on keskeinen osa toimintamallia, ja siihen sisältyvät muun muassa terveellinen ruokavalio, liikunta ja riittävä lepo. Ohjelma tarjoaa neuvoja ja käytännön vinkkejä näiden osa-alueiden huomioimiseen arjessa.
- Psyykkinen hyvinvointi
 - Psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen keskittyy mielenterveyden vahvistamiseen, stressinhallintaan ja tunnetaitojen kehittämiseen. Malli sisältää harjoituksia ja työkaluja, jotka auttavat yksilöitä tunnistamaan ja käsittelemään tunteitaan.
- Sosiaalinen hyvinvointi
 - Yhteisöllisyys ja sosiaalinen vuorovaikutus ovat tärkeä osa hyvinvointia. Hyvinvointia arkeen -toimintamalli kannustaa ihmisiä rakentamaan ja ylläpitämään merkityksellisiä ihmissuhteita, jotka tukevat arjen jaksamista.
- Henkinen hyvinvointi
 - Henkinen hyvinvointi tarkoittaa merkityksen ja tarkoituksen löytämistä elämässä. Malli sisältää harjoituksia, jotka ohjaavat yksilöitä pohtimaan omia arvojaan, tavoitteitaan ja vahvuuksiaan.
- Tapaamisissa laitetaan ruokaa, syödään yhdessä ja tutustaan hyvinvointia edistäviin asioihin



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Ryhmätapaamiset

1. Hyvinvointia arkeen – Lähtökohta muutokselle
2. Tavoitteet ja muutoksen askeleet
3. Terveellisellä ruoalla potkua päivään
4. Unen ja levon merkitys hyvinvointiin
5. Liikkumisesta hyvää oloa
6. Kulttuurista hyvinvointia
7. Arki hallintaan
8. Talouden suunnittelu ja hallinta
9. Mielentaidot hyvinvoinnin lisääjänä
10. Voimavarat arjessa
11. Terveyttä kasviksista
12. Vahvuuksien tunnistaminen ja unelmat
13. Miten tästä eteenpäin?
14. Puolen vuoden tapaaminen



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Ryhmän yhteiset säännöt

1. Saavu ryhmään ajallaan
2. Kaikki ovat ryhmässä tasavertaisia
3. Kohtele muita kunnioittavasti
4. Kuuntele muita ja anna heidän puhua asia loppuun
5. Kunnioita erilaisia mielipiteitä
6. Jokainen päättää itse mitä ja kuinka paljon kertoo ryhmässä
7. Ryhmässä jaetut asiat jäävät ryhmän sisäisiksi



ESITTÄYTYMINEN JA TOIVEIDEN KARTOITUS

Vahva arki



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi

muutos
NYT. POHJOIS-POHJANMAA



Elinvoimakeskus

Myönteinen suhtautuminen syömiseen -ruokakortit

- Millaisia ruokia syön?
- Missä, milloin ja kenen kanssa?
- Miten valmistan tai hankin ruokani?
- Mitkä ruoat ovat minulle tärkeitä?
- Mitkä asiat ohjaavat ruokavalintojani?
- Mikä on minulle ruoassa ja syömisessä tärkeää?
- Lempiruokia ja ruokamuisto



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Tauko 10 min

-Mehiläistarhurin mustikkapirtelö -Täytetty leipä



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

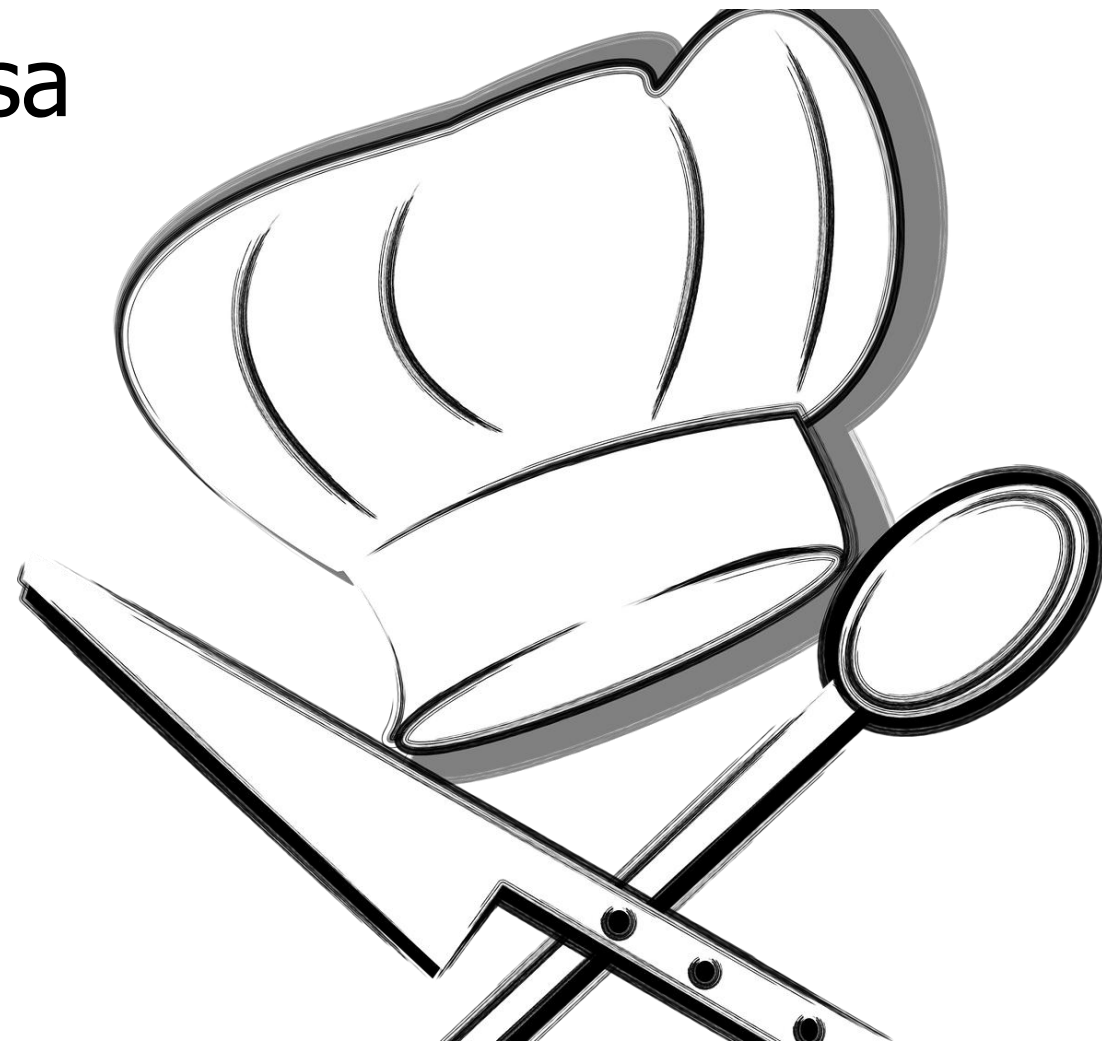
Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Keskustelua syömisen lomassa

- Kuinka monena päivänä viikosta valmistat ruokaa itsellesi tai perheellesi?
- Miten taidokkaaksi ruonlaittajaksi koet itsesi?
- Tunnetko tarvitsevasi apua ruoanlaitossa?
- Mitä haluat oppia ruoanlaitosta?
- Osallistujien erityisruokavaliot?



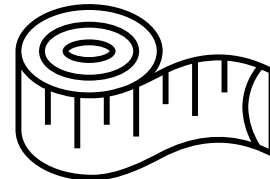
Vahva arki itsehoito-ohjelma (ei vielä käytössä)

- Vahva arki -itsehoito-ohjelma on joustava matka kohti pysyvää hyvinvointia ja tasapainoista arkea. Käyt itsehoito-ohjelmaa samaan tahtiin ryhmän teemojen kanssa.
- Jotta voit käyttää itsehoito-ohjelmia, sinun tulee kirjautua sisään Terveyskylään. Itsehoito-ohjelmiin tallentamasi tiedot ovat vain sinun itsesi nähtävillä.
- Vahva arki -ohjelma on itsenäiseen työskentelyyn suunniteltu kokonaisuus, jossa:
 - tutustut huolella laadittuihin materiaaleihin
 - asetat omia tavoitteitasi
 - teet harjoituksia ja seuraat edistymistäsi
 - harjoittelet konkreettisia arkeasi tukevia tekoja.



Nykytilan arviointi

1. Nykytilan arviointi on ensimmäinen askel, kun suunnitellaan elintapamuutoksia tai muita muutoksia elämään. Se tarjoaa kattavan käsityksen nykyisestä tilanteesta, asettaa pohjan realistisille tavoitteille ja auttaa tunnistamaan mahdolliset esteet muutosten toteuttamiselle.
 - Voit täyttää testejä nykytilan kartoittamiseksi: [Kansansairauksien riskitesti](#) ja [Syömistottumustesti](#)
 - Tarkastele omia voimavaroja, ruokailutottumuksia, liikkumista sekä unta ja palautumista. Vaatiiko jokin muutosta?
2. Tunnista, mitkä asiat vaativat muutosta ja mitkä toimivat hyvin. Mitkä ovat muutostoiveesi?
3. Aseta realistiset ja mitattavat tavoitteet (seuraavalla kerralla)



SMART -työkalun käyttäminen tavoitteen asettelussa ja askelten hahmoittamisessa

- **S selkeästi määritelty, konkreettinen**
 - Mitä aiot tarkalleen ottaen tehdä? Kuvaa suunnitelmasi mahdollisimman tarkasti.
- **M mitattavissa oleva**
 - Mistä tiedät, että tavoite on saavutettu? Millä tavoitteen saavuttamista on mahdollista mitata?
- **A aikaan sidottu**
 - Koska tarkalleen aiot tehdä asian? Laita tähän päivämäärä ja aika mikäli mahdollista.
- **R realistinen**
 - Mitä tavoitteen toteuttaminen vaatii? Pitääkö sitä ennen tehdä jotain muuta? Onko se nykytilanteessa toteutettavissa? (Aika, raha, terveys, taidot)
- **T tavoittelemisen arvoinen**
 - Mitä sinulle tärkeää asiaa kohti tämän tekeminen vie?
- Kuinka todennäköisesti toteutat suunnitelman? (1–10) Mikä auttaa sinua muistamaan, mitä haluat tehdä?

Kotitehtävät

- Lue Vahva arki itsehoito-ohjelmasta 2.2 Arvot muutoksen perustana.
- Pohdi hyvinvointiasi edistäviä asioita, mitkä ovat sinun muutostoiveesi ja -tavoitteesi. Mieti, minkä hyvinvointiteon teet itsellesi. Ensi kerralla kirjoitetaan tavoitteet.

KOTITEHTÄVÄT



Kokemukset ja palaute päivästä

- Mikä fiilis ensimmäisen tapaamisen jälkeen?
- Oliko nykytilan arvioiminen vaikeaa?



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus