

Vahva arki

Arjen sankarit ravitsemusterveyden
ja terveellisten elintapojen edistäjänä

13. Miten tästä eteenpäin?



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Kuulumiset ja kotitehtävien läpikäyminen

- Mitä kuuluu?
- Kotitehtävät:
 - Pohdin omaa kasvien käyttöä ruokavaliossani.
 - Kokeilen minulle uutta kasvista raaka-aineena ruoanlaitossa kotona.



Päivän tavoitteet

- Ryhmäläinen pohtii viime tapaamiskertojen pohjalta tapahtuneita muutoksia.
- Käydään läpi Tavoitteeni –lomake. Ryhmäläinen päivittää oman hyvinvointitekonsa ja miettii askeleet seuraavien kuukausien ajalle.
- Ryhmäläiset tunnistavat elintapansa ja mahdollisten muutoksien luonteet.



Tavoitteeni

- Palataan ryhmän alussa asettamiisi tavoitteisiin
 - Mitä asetit tavoitteeksi?
 - Miksi tavoite on tärkeä sinulle?
 - Minkälaisia askelia otit kohti tavoitetta?
 - Saavutitko tavoitteesi?
- Jos huomaat, että jokin tavoite ei ole vielä toteutunut toivotulla tavalla, mieti mahdollisia muutoksia toimintatapoihin
 - Tarvitaanko lisää tukea, uudenlaisia keinoja vai kenties tavoitteen tarkentamista?

TAVOITTEENI

☒ Valitsen tavoitteekseni:

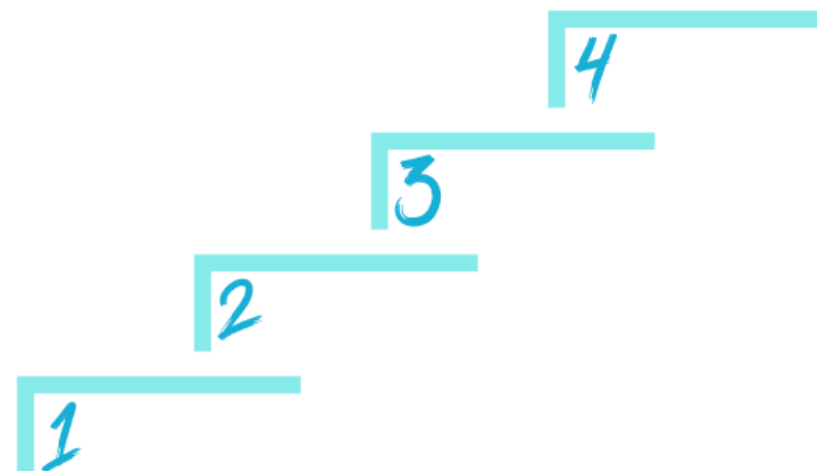
☒ Miksi tavoite on minulle tärkeä?

☒ 3 kuukauden päästä on muuttunut, mikä?

☒ Saavutan sen (milloin?):

☒ Tuki, jota tarvitsen:

Ensimmäinen askel kohti tavoitetta.
 Kirjoita portaiden askelille, mitä teet, jotta saavutat tavoitteesi.
1. askel: aloitan näin. Milloin aloitan? Mistä tiedän, että olen saavuttanut ensimmäisen askeleen?
2. askel: mitä teen seuraavaksi. Milloin?



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Kertaus muutoksien tekemiseen

- Elintapamuutos lähtee liikkeelle tarpeesta
 - Pohdi miksi haluat lähteä tekemään elintapamuutosta
 - Syntyikö tarve sinusta itsestä tai terveydenhuollon ammattilaisen kanssa käydystä keskustelusta?
- Elintapojen muuttamiseen ei ole yhtä kaikille toimivaa tapaa
- Lähde liikkeelle positiivisista asioista. Usein lähdetään miettimään pelkästään muutettavia asioita, mutta jokaiselta löytyy positiivisia ja toimivia asioita. Muutos voi tapahtua pelkästään näitä asioita lisäämällä
- Pilko tavoite pienempiin osiin ja lähde toteuttamaan muutoksia pala tai asia kerrallaan
- Repsahduksia tapahtuu ja niitä kannattaa sietää. Sairastumiset, elämäntilanteen muutokset ja muut ongelmat saattavat katkaista muutoksen. Anna itsellesi rauha palata takaisin muutoksen pariin kun pystyt siihen



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Katse tulevaisuuteen

- Mikä on seuraava askeleesi kohti vahvaa arkea?
- Palaa ryhmän oppeihin, resepteihin ja materiaaleihin tarvittaessa. Kertaus syventää oppimista ja tuo varmuutta arkeen.
- Pidä päiväkirjaa tai muistiinpanoja omasta edistymisestä. Näin huomaat paremmin pienetkin muutokset ja onnistumiset.
- Anna itsellesi lupa kokeilla, epäonnistua ja oppia – matka jatkuu, vaikka välillä tulisi takapakkia.



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi

muutos
NYT. POHJOIS-POHJANMAA



Elinvoimakeskus

Tauko 10 min



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Päivän Menu

- Sämpylät
- Quiche Lorraine – juusto-kinkkupiirakka
- Puoloffee

Tai vapaasti valittava menu



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Järjestötoiminta

- Tarjoaa mielekästä ja matalankynnyksen toimintaa niin suurissa kuin pienissä kunnissa
- Kansalaisten vapaaehtoista toimintaa, jonka tavoitteena on edistää hyvinvointia, terveyttä ja osallisuutta
- Se tarjoaa monenlaista tekemistä, kuten vertais- ja vapaaehtoistyötä, neuvontapalveluita ja harrastustoimintaa, ja antaa ihmisille mahdollisuuden vaikuttaa yhteiskuntaan
- Lisätietoa järjestötoiminnasta löytyy
 - Pohteen Reittis-palvelusta [Reittis – Kohti hyvinvointia - Pohde](#)
 - valtakunnallisesta Lähellä.fi-palvelusta [Lähellä.fi](#)



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Tämän tapaamiskerran voi järjestää yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa



- Yhdessä järjestetty tapaamiskerta paikallisen toimijan kanssa, joita ovat esim.
 - TE-toimisto
 - lähialueen oppilaitos
 - vapaaehtoistyötä tarjoava järjestö
 - osa-aikatyötä tai kausityötä tarjoava yritys
- Mahdollisuuksien mukaan tutustumisvierailu tai osallistuminen yhdessä esimerkiksi vapaaehtoistyöhön



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Kokemukset ja palaute ryhmätoiminnasta

- Mitkä olivat tärkeimmät asiat, joita opit näiden tapaamisten aikana?
 - Onko jokin erityinen neuvomme tai aihealue, joka on vaikuttanut eniten arkeesi?
 - Oletko tehnyt muutoksia ruokavaliossasi tai liikuntatavoissasi näiden tapaamisten jälkeen? Voitko antaa esimerkkejä?
- Kohtasitko vaikeuksia tai haasteita näiden muutosten tekemisessä?
 - Onko jotain, mikä on ollut erityisen vaikeaa muuttaa tai soveltaa?
- Missä näet itsesi tästä eteenpäin terveellisen elämäntavan suhteen?
 - Asetatko itsellesi tavoitteita tai suunnitelmia jatkuvan terveellisen elämäntavan ylläpitämiseksi?



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

Seuraava tapaaminen

- Tapaamme seuraavan kerran noin 3 kuukauden päästä
- Valmistetaan ruokaa



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus