

Vahva arki

Arjen sankarit ravitsemusterveyden
ja terveellisten elintapojen edistäjänä

14. Puolen vuoden tapaaminen



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Päivän tavoitteet

- Ryhmäläinen pohtii, mitä muutoksia hänen elintavoissaan on tapahtunut viimeisen 3kk aikana
- Ryhmäläinen tarkastelee asettamaansa tavoitetta ja miettii askelia seuraavien kuukausien ajalle.



Kuulumiset

- Miten menee?
- Muistatko tavoitteesi?
- Oletko hyödyntänyt Hyvinvointia arkeen –tapaamiskerroilla opittua tietoa omassa arjessa?
- Mitä kokemuksia sinulla on Vahva arki – itsehoito-ohjelmasta?



Hyvinvointirata

- Keskustellaan elintavoista yhdessä hyvinvointiradan keskustelukohtien avulla.
 - Viikon elintapateko
 - Ravitsemuksen laatunelikenttä
 - Oma uneni
 - Liikkuminen

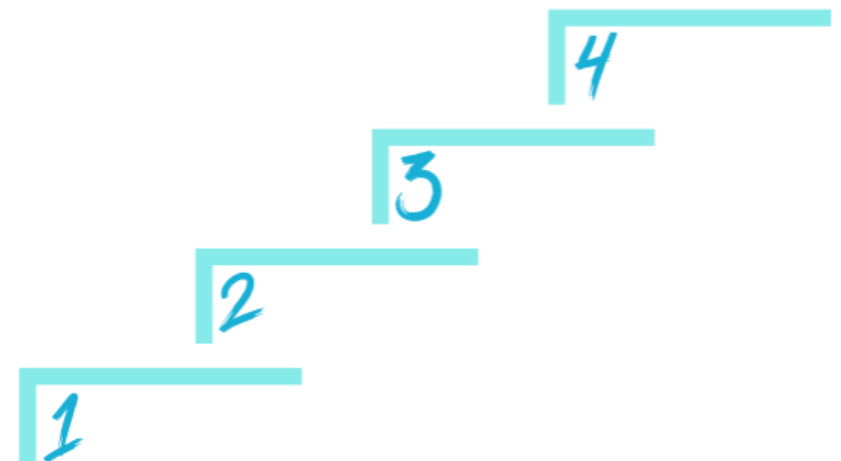


Miten jatkat?

- Haluatko päivittää tavoitettasi?
- Mikä asia motivoi sinua tekemään muutoksen?
- Mitä tuloksia haluat nähdä kuuden kuukauden päästä?

TAVOITTEENI

✓ Valitsen tavoitteekseni:	
✓ Miksi tavoite on minulle tärkeä?	✓ 3 kuukauden päästä on muuttunut, mikä?
✓ Saavutan sen (milloin?):	✓ Tuki, jota tarvitsen:
<p>Ensimmäinen askel kohti tavoitetta. Kirjoita portaiden askelille, mitä teet, jotta saavutat tavoitteesi.</p> <p>1. askel: aloitan näin. Milloin aloitan? Mistä tiedän, että olen saavuttanut ensimmäisen askeleen?</p> <p>2. askel: mitä teen seuraavaksi. Milloin?</p>	



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.



Päivän Menu

- Hernepestopasta
- Arkikala-salaatti
- Köyhät ritarit, kermavaahto ja hillo



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Tsemppiä jatkoon!



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus