



verkko
puntari



Tule mukaan Verkkopuntariin!

Onko liikunnan iloa kadoksissa ja kaipaatko vinkkejä ruokavalioon? Tarvitsetko tukea elämäntapamuutokseen?

Tule mukaan maksuttomaan työikäisten ryhmämuotoiseen liikunta- ja elintapaohjaukseen!

Verkkopuntari on ohjelma, jonka avulla etenet rennosti kohti pysyviä elintapamuutoksia ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Ryhmä ovat tarkoitettu henkilöille jotka tarvitsevat erityistä tukea omaan terveyteen ja hyvinvointiin.

Ohjelma sisältää ohjatun vaiheen jonka jälkeen alkaa ylläpitovaiheen.

Valmennuksessa saat Verkkopuntarin materiaalin käyttöösi vuoden ajaksi. Ryhmässä saat myös tärkeää vertaistukea samassa tilanteessa olevilta henkilöiltä. Valmennukseen sisältyy ryhmä- sekä yksilötapaamisia.

Ryhmävalmennus alkaa: **9.4.2025**

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 2.4.2025 mennessä:

Krista Grundström
040 869 7406
krista.grundstrom@hanko.fi

Tobias Öhman
040 135 9405
tobias.ohman@hanko.fi

Hangon kaupungin liikuntapalvelut



HANGON KAUPUNKI
HANGÖ STAD

Mikä on Verkkopuntari®?

Verkkopuntari® on ohjelma pysyvien elintapamuutosten ja painonhallinnan tueksi. Pääteemat ovat ravitsemus, liikkuminen, voimavarat ja lepo.

Ohjelma alkaa 12 viikon ohjatulla vaiheella, jonka jälkeen alkaa ylläpitovaihe. Ohjatussa vaiheessa sinulla on mahdollisuus saada yksilöllistä verkko-ohjausta terveydenhuollon ammattilaiselta.

Toiminta painottuu verkkoon, mutta voi sisältää sovitun määrän kasvokkain tapaamisia ohjaajasi kanssa. Ohjaus toteutetaan sovitusti yksilö- tai ryhmäohjauksena.

Sinulla on käytössäsi vuoden ajan mm. verkkokurssin materiaali, omaseuranta sekä liikunta- ja linkkivinkit.

Tarvitset internet-yhteyden ja laitteen (tietokone, tabletti tai puhelin), jolla osallistua.

Tutustu: verkkopuntari.fi

**"Sopii niille, jotka ovat kyllästyneet kulkemaan keittiövaaka kinalossa."
Nainen, 34v.**

Kenelle sopii?

- Koet tarvetta muuttaa elintapojasi
- Olet valmis siirtymään sanoista tekoihin
- Haluat osallistua verkkovalmennukseen
- Sinulla on aikaa ja halua myös itsenäiseen verkkotyöskentelyyn
- Sinulla on riittävän vakaa elämäntilanne ja voimavaroja osallistua. Joskus silti pienikin muutos voi käynnistää hyvän kierteen.