



verkkopuntari



## Kom med i Verkkopuntari!

Har du tappat gnistan för motion och är i behov av tips för matvanor? Behöver du stöd för en livsstilsförändring?

### Kom med i kostnadsfri gruppbaserad motions- och livsstilsrådgivning för personer i arbetsför ålder!

Verkkopuntari är ett program som hjälper dig att på ett avslappnat sätt göra hållbara livsstilsförändringar och uppnå heltäckande välmående.

Gruppen är avsedd för personer som behöver särskilt stöd för sin hälsa och sitt välmående.

Programmet innehåller en handledd fas, varefter underhållsfasen börjar.

Under handledningen får du tillgång till Verkkopuntaris material i ett år. I gruppen får du också värdefullt kamratstöd från personer i liknande situation. Handledningen inkluderar både grupp- och individuella tillfällen.

Grupphandledningen börjar: **9.4.2025**

Tilläggsinformation och anmälan senast 2.4.2025:

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

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

**Hangö stads motionstjänster**



HANGON KAUPUNKI  
HANGÖ STAD

## Vad är Verkkopuntari®?

Verkkopuntari® är ett program för att stöda bestående livsstilsförändringar och viktkontroll. Huvudteman är kost, motion, resurser och vila.

Programmet inleds med en 12 veckors handledd fas, varefter underhållsfasen börjar. I den handledda fasen har du möjlighet till webbaserad individuell handledning av en yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården.

Verksamheten är webbaserad, men kan innehålla ett överenskommet antal handledarmöten ansikte mot ansikte. Handledningen kan genomförs individuellt eller i grupp enligt överenskommelse.

Under ett år har du dessutom tillgång till bl.a. webbkursens material, egen uppföljning samt motions- och länktips.

Du behöver en internetanslutning och en enhet (dator, surfplatta eller telefon) för att delta.

**”Passar för dig som är trött  
på att bära en köksvåg  
under armen.”  
Kvinna, 34 år**

### Målgrupp?

- Du upplever ett behov av att ändra dina levnadsvanor
- Du är redo att gå från ord till handlingar
- Du vill delta i en webbcoachning
- Du har tid och ork för självständigt webbaserat arbete
- Din livssituation är tillräckligt stabil och du har resurser att delta
- Ibland kan även en liten förändring sätta igång en god cirkel