

LikiDigi-hankkeen ILO Hyvinvointiryhmä



**Ohjausta uneen,
ravitsemukseen ja
liikuntaan.
Luontomenetelmiä
hyödyntäen.**

ILO Hyvinvointiryhmä alkaa toukokuussa 3.5 klo 13.00!

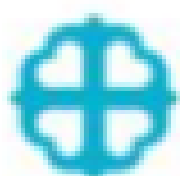
Lähde mukaan!

**Iloiseen Hyvinvointiryhmään, joka
kokoontuu 5 kertaa, virkistävässä
luontoympäristössä**

Tapaamisten kesto on 2 h klo 13.00-15.00!

**voit ilmoittautua myös
Hyvinvoinnin yksilövalmennukseen.**

**Ota yhteyttä ja ilmoittaudu
taina.linna@odl.fi
P 050-3126866**



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Diak



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Kaipaatko yksilöohjausta



Tapaamiset 1-4 kertaa

Elintapaohjauksen sisältö

Omaan arkeen vaikuttavien tekijöiden analysointia

Henkilökohtainen arjen analyysi, jonka tarkoituksena on löytää oman valinnan kautta, mitä muutoksia voisi lähteä kokeilemaan.

Itsehavaintoja

Psykologisen tutkimuksen pohjalta tehtyjä tehtäviä ohjauksen tueksi. Toimivat ja ei toimivat ratkaisut.

Tavoitteena käyttäytymisen muuttamista eri vaihtoehtojen avulla, jotka vaikuttavat positiivisesti terveyttä edistävään käyttäytymiseesi säännöllisesti ja pysyvästi.