

## Hyvinvointia lapsiperheen arkeen elintaparyhmä

### Ohjelma:

- Aloituskerta 14.3.2023 klo 17.30-19.30 (Kati ja Emilia)
  - Paikka: Yritystalo Evald (Ristirannankatu 1) – kokoustila Aava
  - Ohjelmassa:
    - Ryhmäytyminen ja ryhmätoiminnan ohjelma
    - Tapaamiskertojen toteuttajat esittäytyvät
- Liikunta teema 13.4.2023 klo 17.30-19.00 (Emilia)
  - Paikka: Etänä (Teams)
  - Ohjelmassa:
    - Liikkuminen perheenä
    - Miten tukea lapsen liikunnallista elämäntapaa
- Perheliikuntaa 27.4.2023 klo 17.30-19.00 (Emilia)
  - Paikka: ilmoitetaan myöhemmin
  - Ohjelmassa:
    - Liikkumista yhdessä
- Ravitsemus teema 9.5 klo 17.30-19.00 (Kati)
  - Paikka: Etänä (Teams)
  - Ohjelmassa:
    - Ruokailu perheessä
    - Miten tuen koko perheen monipuolista ruokavaliota
- Kokkauskerta 16.5 klo 17.30-19.30 (Tuula)
  - Paikka: 4H (laajalahdentie 89)
  - Ohjelmassa:
    - Kokkauskerta
- Uni ja ruutuaika sekä elintavat 23.5.2023 klo 17.30-19.00 (Antti)
  - Paikka: Etänä (Teams)
  - Ohjelmassa:
    - Terveys ja elintavat
    - Miten tukea laadukasta unta ja mikä merkitys ruutuajalla on perheen hyvinvointiin
- Perheen voimavarat teema 13.6.2023 klo 17.30-19.00 (Niina)
  - Paikka: Etänä (Teams)
  - Ohjelmassa:
    - Perheen voimavaroja
    - Miten muuttaa opittua käyttäytymistä
- Seurantatapaaminen 12.9 klo 17.30 – 19.00
  - Paikka: Yritystalo Evald (Ristirannankatu 1) – kokoustila Aava
  - Ohjelmassa:
    - Miten muutokset ovat onnistuneet?
    - Ryhmän toive ohjelmasta
- Lopputapaaminen 12.12.2023 klo 17.30-19.00
  - Paikka: Yritystalo Evald (Ristirannankatu 1) – kokoustila Aava
  - Ohjelmassa:
    - Miten muutokset ovat onnistuneet ja miten tästä eteenpäin?



**Sote-uudistus**

**Etätapaamisiin saat Teams-linkin muutama päivä ennen tapaamista.**

**Mikäli tulee jotain kysyttävää voit ottaa yhteyttä:**

**Päävetäjät:**

Kati Nynäs (Soite, ravitsemusterapeutti), [kati.nynas@soite.fi](mailto:kati.nynas@soite.fi), puh.0447307963

Emilia Hirvi (Kepli, lasten ja nuorten liikunnan asiantuntija), [emilia.hirvi@kepli.fi](mailto:emilia.hirvi@kepli.fi), puh 0440916076

**Tapaamiskertojen muut vetäjät:**

Antti J Saari (Soite, perhekeskuslääkäri)

Niina Heinonen (Soite, psykologi)

Tuula Torppa (4H, toiminnan johtaja)