

HYVINVOINTIHAASTE 2023



Kylille

LEADER
Suupohja



Helmikuussa startataan HYVINVOINTIHAASTEELLA

❖ Mikä on hyvinvointihaasteen tavoite?

- ❖ Hyvinvointihaasteen tavoitteena on lisätä hyvinvointia ja jaksamista kannustamalla kaikki kuuntelemaan omaa kehoaan, liikkumaan säännöllisesti, syömään terveellisesti ja muistamaan myös henkinen hyvinvointi. Nämä kaikki liittyvät kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen.
- ❖ Haasteeseen osallistuvat saavat tietoa ja keinoja omaan hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden vaikutuksista jaksamiseen ja hyvään oloon, mm. liikunnan, terveellisen elämäntavan, yhteisöllisen toiminnan ja vertaistuen avulla. Haasteeseen osallistuminen on kaikille avointa ja ilmaista! Erilaiset mittaukset ja mahdolliset lajikokeilut voivat olla maksullisia, mutta niistä on maininta erikseen!
- ❖ Haastejakso alkaa helmikuussa ja kestää kesäkuun puoliväliin saakka. Tavoitteena on, että kaikki jatkavat aktiivista liikkumista ja muita hyvinvointia tukevia tapoja myös tämän jälkeen.
- ❖ Kehonkoostumusmittaukset haasteen alussa ja lopussa. Lopussa palkitaan onnistuneet!
- ❖ Järjestämme hyvinvointiaiheisia tilaisuuksia, joissa alan ammattilaiset opastavat ja antavat vinkkejä mm. terveelliseen ravintoon, liikuntaan, henkiseen hyvinvointiin, rentoutumiseen ja hyvään oloon. Käymme myös tutustumassa erilaisiin hyvinvointia lisääviin lajeihin.





HYVINVOINTIHAASTEEN ALOITUS KESKIVIKKONA 1.2.2023

Leader Suupohjan tstolla, os. Puistotie 51,
2.krs.

- Ensimmäisen kerran aiheena on RAVINTO.
- Kuulemme mm. konkreettisia toimia terveellisen ruokavalion suunnitteluun ja toteutukseen.
- InBody-mittaukset A-Fysitiimi, omavastuu 5 €.
- Välipalatarjoilu.
- Tällä kerralla sovimme myös seuraavan kerran aktiviteetin ja päivämäärän.

Hyvinvointihaasteen lajit ja pvm

Alustava suunnitelma:

Padel 15.2 klo 17-18 ja 18-19

Keilaus ja ammunta-simulaattori 7.3 klo 18-20

Avantouinti 29.3 klo 18-21

Frisbeegolf ja kahvakuula 18.4 klo 18-20

Patikointi ja metsäjooga 10.5 klo 18-20

Ulkoilupäivä (Majaniemi) 30.5 klo 18-21

Haasteen lopetus, juhla ja palkinnot 14.6 klo 18 -20

Tervetuloa mukaan!

Lisätiedot: Kylille-hanke Tuija Takamäki, tuija@leadersuupohja.fi, 040 7055 801

