



Hyvinvointi-iltapäivä

- Mitä:** Järjestetään esim. kuntakohtaisesti parin tunnin tilaisuus, jossa erilaisia toiminnallisia ja informatiivisia pisteitä. Osallistujat saavat testata kuntoaan ja saavat tietoa lisää.
- Kenelle:** Tilaisuus on kaikille avoin, mutta riippuu asiantuntijoista ja tilaisuuden ajankohdasta, että mille ikäryhmälle sopii.
- Miksi:** Saadaan jaettua hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä vinkkejä ja tietoa ihmisille. Kannustetaan hyvinvointiin.
- Miten:** Sovitaan paikka esim. kylätalo, sekä tilaisuuden asiantuntijat ja mainostetaan tilaisuutta monikanavaisesti sekä lehti-ilmoituksella. Hankitaan terveellistä tarjottavaa. Eri pisteillä voidaan jakaa tietoa diabetesasioista, ravinnosta, kunnan vapaa-aikapalveluista, eri luontoreiteistä, yms. Toiminnallisilla pisteillä voi olla verenpaineen mittausta, kuntotestausta, tasapainotestausta, tuolijumppaa, yksilöllistä kunto-ohjausta, puristusvoimatestausta, kehonkoostumuksen mittausta, yms.
- Vaikutus:** Osallistujat saavat tietoa omasta kunnostaan, saavat vinkkejä ja osaavat itsenäisesti edistää hyvinvointiaan.
- Yhteistyö:** Yhteistyötahoja esim. yhdistykset, kunta, yritykset, eri hankkeet, lähihoitajaopiskelijat, yms.

