

Täyskaasulla eteenpäin - yhteistyössä hyvä arki ja mielekäs elämä

Aika: 16.9. klo 10.00-15.00 (Huom! Liity webinaariin viimeistään klo 09.55)

Hinta: Webinaari on maksuton tapahtuma

Ilmoittaudu mukaan 11.9. mennessä: <https://webropol.com/s/tayskaasulla-eteenpain-webinaari>

Lähetämme kaikille ilmoittautuneille osallistumishjeet ja linkin seminaariviikon alussa.

Tervetuloa yhteiseen multiverkostotapahtumaan ja viemään täyskaasulla hyvinvointia Pohjois-Pohjanmaalla eteenpäin. Tapahtuma on ensimmäinen yhteistyössä eri toimijoiden kanssa järjestettävä seminaari, jonka tavoitteena on luoda jokaiselle ihmiselle kunnissa edellytyksiä hyvään arkeen ja mielekkääseen elämään.

Seminaari on tarkoitettu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen parissa työskenteleville sekä erilaisissa yhdistyksissä toimiville henkilöille. Seminaari soveltuu hyvin myös TE- ja työllisyyspalvelujen parissa työskenteleville ammattilaisille.

Mikä meitä puhuttaa hyvinvoinnin edistämässä tänä päivänä? Mitä olemme Pohjois-Pohjanmaalla tekemässä sen edistämiseksi ja miten teemme sen yhdessä – osallistu multiverkoston ensimmäiseen, webinaarina toteutettavaan tapahtumaan.



Miia Länsitie, tutkija, ODL Liikuntaklinikka

Miia on terveyden edistämisen ja liikuntalääketieteen laaja-alainen asiantuntija, jonka ydinosuamista on liikunnan vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin eri ikäkausina.



Jaana Laitinen, dosentti, Työterveyslaitos

Jaana Laitinen, dosentti, terveyden edistäjä ja ravitsemusterapeutti, on tutkinut työstä palautumista. Mottona palautu työstä joka päivä, jo työpäivän aikana



Anette Palssa

Anette elää niin kuin opettaa – pääasiassa kohtuullisesti, välillä kohtuuttomasti. Jokaisen on löydettävä itsestään tahto ja tehtävä ratkaisut elämässään. Anette herättelee ajattelemaan ja oivaltamaan omat vahvuudet muutoksen tekemiseen.

Yhteistyössä:



MAA- JA KOTITALOUSNAISET

Ohjelma

10.00 Verkostoista voimaa Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointityöhön
Ilpo Tapaninen Pohjois-Pohjanmaan liitto, suunnittelupäällikkö

10.15 Kuormittaako työ? Keinoja yksilön tai työyhteisö palautumiseen
Jaana Laitinen, dosentti, Työterveyslaitos

10.50 Liikkumalla hyvinvointia- minkä verran ja millaista liikuntaa tarvitaan terveyden edistämiseksi
Miia Länsitie, tutkija, projektikoordinaattori NOVA2-hanke / ODL Liikuntaklinikka

11.30 Lounastauko

12.30 Työpajat

1. Elintapaohjaus ja liikuntaneuvonta – Yhteinen viesti ja sovitut käytännöt tuloksekkaan toiminnan taustalla. Katariina Tuunanen, Liikkuva Aikuinen ohjelma
2. Yhdistyksistä hyvinvointia / Työkaluja yhdistystoimijoiden hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemiseksi, yhteistyön lisäämiseksi sekä yhdistystoiminnan elävöittämiseksi.
Mikko Männistö ja Heidi Similä, Yhdistyksistä hyvinvointia -hanke
3. Arjen sankarit / Miehillä tukea arkeen ja työllistymiseen.
Anna-Liisa Lämsä, KT, verkostopäällikkö, Pohjois-Pohjanmaan TYP-palvelut, Sirpa Hyyrönmäki, projektikoordinaattori, PPSHP ja Jussi Markus, johtaja, Poikien Talo
4. Ravitsemusterveyden verkosto / Mitä uutta Vireyttä seniorivuosiin- ravitsemussuosituksessa?
Karita Pesonen, Raahen hvky, MMM, suunnittelija, Tanja Seppä, Oulun kaupunki, TtM, ravitsemusterapeutti ja Anne Hautamäki, toimialajohtaja, lin ateria- ja tilapalvelut liikelaitos

13.30 Kahvitauko

14.00 Hyvä ravitsemus on iloa, nautintoa ja koko kehon hyvinvointia
Anette Palsa, ravitsemusterapeutti

15.00 Verkoston tulevat tapahtumat ja loppuyhteenveto

Järjestäjät:

PPSHP
Arjen Sankarit
Yhdistyksistä hyvinvointia -hanke
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry
Ravitsemusterveyden verkosto