

Hyvä elämä, mielekäs arki,
Pohjois-Pohjanmaan elintapaverkoston -seminaari

keskiviikko 21.9.22 klo 11.30-15.15
Pudasjärven Hyvän olon keskus, Kurkisali

Tervetuloa yhteiseen verkostotapahtumaan Pohjois-Pohjanmaalla. Tapahtuma on eri toimijoiden kanssa yhteistyössä järjestämä ja sen tavoitteena on antaa vinkkejä hyvään arkeen ja mielekkääseen elämään.

Seminaari on tarkoitettu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen parissa työskenteleville sekä yhdistyksissä toimiville henkilöille, mutta kaikki asiasta kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan.

Seminaari on maksuton ja se toteutetaan paikan päällä Pudasjärven Hyvän olon keskuksessa, myös etäyhteydellä voi osallistua.

Tutustu [Omaolo.fi sähköiseen terveystarkastukseen](https://omaolo.fi) ja tee itselle [Omaolon terveystarkastus](https://omaolonterveystarkastus.fi) ennen seminaaria.

Ilmoittaudu mukaan 16.9.22 mennessä ILMOITTAUTUMINEN
(<https://link.webropolsurveys.com/S/3C34FC3BEF4FA6D3>)

Puheenjohtajina toimivat hyvinvointikoordinaattori Pirkko Määttä ja hyvinvointipäällikkö Outi Nivakoski

- 11.00 **Tutustuminen Hyvän olon keskukseseen**, oppaana hyvinvointipäällikkö Outi Nivakoski
- 11.30 **Minun tarinani elintapamuutoksesta**, seminaarin avaus, kokemusasiantuntija
- 12.00 **Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palvelukonsepti**, alueellisen liikunta- ja elintapaohjauksen palvelutarjottimien kehittäminen
- Päivän kevennys**
- 12.30 **Kahvi ja sämpylä**
- 13.00 **Uniterveyden edistäminen**, erikoislääkäri Eeva Löfgren, Terveystalo (etäesitys)
- 13.30 **Omaolo.fi osana elintapaohjausta**, projektisuunnittelija Ulla Kinnunen, digikehittäminen, Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskusohjelma
- 13.45 **Kulttuurihyvinvointi osana elintapaohjausta**, erityisasiantuntija Johanna Vuolasto, Kulttuurihyvinvoinnin asiantuntijapalvelut, Taiteen edistämiskeskus (etäesitys)
- 14.15 **Elintapaohjauksen kustannusvaikuttavuus, miksi kannattaa palkata elintapaneuvoja kuntaan**, hyvinvointimentorit Inka Sipilä ja Jan-Erik Jäske, Vantaan kaupunki (etäesitys)
- 14.45 **Paneelikeskustelu kunnan ja Pohjois-Pohjanmaan elintapaohjauksen kehittämisestä**
- 15.15 **Päätössanat**