

## Voi Paremmiin!

Liikuntaneuvonnalla toimintakykyisyyttä Pohjois-Pohjanmaalla -hankkeen päätösseminaari 20.2.20 Oulussa

Voi Paremmiin! -hanke vahvistaa ja kehittää liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen palvelupolkuja.

Tule verkostoitumaan, kuulemaan alan asiantuntijoita ja poimi parhaat palat!

Aika: 20.02.2020 klo 9.30 - 15.00

Paikka: OYS, luentosali 10 (sisäänkäynti B3)  
Kajaanintie 50, 90220 Oulu

Omalla autolla tulevat voivat pysäköidä Oulun yliopistollisen sairaalan edessä oleville pysäköintipaikoille. Asiakaspaikoitusta on myös Medipoliksens edessä, Avohoitotalon P-talossa sekä Kontinkankaan P-talossa ja Rehaparkissa.

Kohderyhmä: Tilaisuus on suunnattu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ammattilaisille, päättäjille ja järjestötoimijoille, mutta kaikki asiasta kiinnostuneet ovat tervetulleita.

Ilmoittautuminen: Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 13.2.2020 oheisesta linkistä, <https://link.webpolsurveys.com/S/FAE94AEDEC24E75C>

Hinta: Osallistujille maksuton (lounas omakustanteinen)

Materiaali: Esitysmateriaali toimitetaan jokaisen osallistujan sähköpostiin jälkikäteen.

Tiedustelut: Sirpa Hyyrönmäki, [sirpa.hyyronmaki@ppshp.fi](mailto:sirpa.hyyronmaki@ppshp.fi), p. 0405057836

Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin perusterveydenhuollon yksikkö on saanut Suomen opetus- ja kulttuuriministeriöltä (OKM) hankerahoituksen liikuntaneuvonnan käynnistämiseen erikoissairaanhoidossa ja liikuntaneuvonnan palveluketjun rakentamiseen. UKK-instituutti toimii hankehallinnoijana.

Ohjelma seuraavalla sivulla.



## Ohjelma

9.30 - 10.00	Ilmoittautuminen
10.00 - 10.15	Tilaisuuden avaus Päivi Hirssu, johtaja, PPSHP / perusterveydenhuollon yksikkö
10.15 - 10.45	Liikunta osana vaikeasti lihaviin elintapaohjausta Kaisu Kaikkonen, palvelupäällikkö, ODL Liikuntaklinikka
10.45 - 11.15	Uudet liikkumisen suositukset hyvinvointia edistämässä Miia Länsitie, projektikoordinaattori Nova2-hanke, ODL Liikuntaklinikka
11.15 - 11.30	Tauko
11.30 - 12.00	Lihaviin tules-aikuispotilaiden elintapaohjauksen polut Sirpa Hyrrönmäki, projektityöntekijä, PPSHP / perusterveydenhuollon yksikkö
12.00 - 13.00	Lounas

## Elintapaohjauspalvelut ja elintapaohjauksen hyvät käytännöt

13.00 - 13.15	UKK-instituutin videotervehdys Tommi Vasankari, johtaja, UKK-instituutti
13.15 - 13.45	Elintapaohjauksen palvelutarjotin ja muuta ajankohtaista elintapaohjauksen kehittämässä Leea Järvi, terveyden edistämisen koordinaattori, PPSHP / perusterveydenhuollon yksikkö
13.45 - 14.00	Elintapaohjauksen palvelupolku Pyhäjoella Marja Pisilä, liikunnanohjaaja, Pyhäjoen kunta  Toimintaohje tupakasta vieroitukseen Ulla Malinen, proviisori, Oulunsalon apteekki
14.00 - 14.10	Tauko
14.10 - 14.20	Painonhallintaa kokkaamalla - ryhmätoiminnan pilotti Kaisa Myllykangas, ruoka-asiantuntija ja Maija Ojalehto, eritarvikeasiantuntija, Maa- ja kotitalousnaiset
14.20 - 14.50	Palvelumuotoilu lasten lihavuuden hoitopolun kehittämässä Marja Harjumaa, erikoistutkija, VTT
14.50 - 15.00	Yhteenveto ja loppukeskustelu

Tervetuloa!

Pidätämme oikeudet muutoksiin.