­

**Tule mukaan raskausajan Verkkopuntariin!**

Verkkopuntarin avulla etenet rennosti kohti pysyviä elintapamuutoksia ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Vuoden ohjelma sisältää 10 viikon ohjatun vaiheen ja sen jälkeen alkavan ylläpitovaiheen. Ensimmäiset kahdeksan viikkoa liittyy raskausaikaan ja kaksi viimeisintä vauva- ja perhearkeen. Otollisin ajankohta aloittamiselle on toisen raskauskolmanneksen alkupuolella.

Ohjelmassa avautuu viikoittain uutta materiaalia. Pääteemat ovat ravitsemus, liikunta, voimavarat ja lepo. Ohjatun vaiheen aikana on mahdollista käydä henkilökohtaista ohjauskeskustelua verkon välityksellä.

Osallistumiseen sisältyy vuoden ajaksi materiaalit verkossa ja X tapaamista kasvokkain/etänä. Ryhmään osallistuvalla on myös mahdollisuus vertaistukeen.

Osallistuminen on maksutonta/tai maksaa x €:a.

Valmennus alkaa:

Yksilö-/ryhmävalmennus xx.x.20xx klo xx.xx (tähän osoite tai esim. Teams)

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoitathan (tähän järjestäjän nimi), jos päätät perua osallistumisesi ensimmäisen viikon aikana aloituksesta, niin ehdimme tarjota paikan seuraavalle.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen x.x.xxxx klo xx.xx mennessä:

Ohjaajan nimi ja organisaatio

puhelinnumero (tai kuvaile tähän miten ilmoittaudutaan)

sähköposti

verkkosivut