­

**Tule mukaan hyvinvoinnin verkkovalmennukseen!**



Hyvinvoinnin verkkovalmennus ohjelma, jonka avulla etenet rennosti kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Ryhmä/yksilöohjaus ovat tarkoitettu nuorille. (kohderyhmän tarkennus). Pääteemat ovat ravitsemus, liikkuminen, voimavarat ja lepo. Osallistumalla voit löytää uusia ideoita oman hyvinvointisi tueksi.

Vuoden ohjelma sisältää 10 viikon ohjatun vaiheen ja sen jälkeen alkavan ylläpitovaiheen. Ohjatun vaiheen (10 viikkoa) aikana on mahdollista saada henkilökohtaista ohjausta verkon välityksellä kerran viikossa.

Saat valmennuksen materiaalin käyttöösi vuoden ajaksi. Ryhmävalmennus sisältää myös mahdollisuuden vertaistukeen. Toiminta tapahtuu etänä.

Vuoden ohjelmaan osallistuminen on maksutonta.

Valmennus alkaa:

Yksilövalmennus/Ryhmävalmennus xx.xx.20xx klo xx.xx-xx.xx (missä: paikka ja osoite / Teams / muu)

Lisätietoa ohjaajilta:

Etu- ja sukunimet

puhelinnumero

sähköpostiosoite