­

**Tervehdys!**

Tervetuloa mukaan Verkkopuntari-yksilövalmennukseen. Alla tietoa osallistumisesta ja ohjelman käytöstä.

* Saat sähköpostiisi ohjeet Verkkopuntariin kirjautumiseen. Tarkistathan kaikki kansiot. Ole tarvittaessa yhteydessä Satakunnan Sydänpiiriin: [verkkopuntari@sydan.fi](mailto:verkkopuntari@sydan.fi) tai 050 342 8945
* Salasana kannattaa vaihtaa ensimmäisen kirjautumisen yhteydessä ja jatkossa ainakin 2 kuukauden välein.
* Ohjelmassa sinulle aukeaa viikoittain uusi aihe, joka sisältää tieto-osuuden, tehtäviä ja liikuntavinkkejä. Ohjelmassa aukeaa myös kyselyitä ja tavoitteen tarkastelu -tehtäviä. Sovi ohjaajasi kanssa, haluatko niihin automaattisesti palautetta vai vain silloin, jos pyydät sitä ohjauskeskustelussa.
* Ohjauskeskustelu-osiossa voit käydä keskustelua ohjaajasi kanssa ensimmäisen 12 viikon ajan.
* Jos haluat tehdä Verkkopuntari-pikakuvakkeen puhelimeesi, valitse kirjautumissivulla selainriviltä kolme pistettä tai vastaava kohta ja valitse ”lisää aloitusnäyttöön”.
* Noin viiden viikon kuluttua aloituksesta,**.     .202X klo**tapaatte**/**saat puhelun/pidätte etätapaamisen ohjaajasi kanssa. Silloin keskustellaan siitä, miten sinulla menee ja mitkä ovat suunnitelmasi tulevan suhteen.
* 12 viikon kohdalla päättyy ohjelman ns. ohjattu vaihe. Tällöin,**.    .202X** **klo** on ohjaajasi kanssa sopimanne mukaan joko tapaaminen / soitto / etätapaaminen ja sovitte jatkosuunnitelmista. Ohjelman materiaali on käytössäsi vuoden ajan.

Hienoa, että olet mukana!

Ohjaajasi Etunimi Sukunimi p. 123 456 78, [etunimi.sukunimi@posti.fi](mailto:etunimi.sukunimi@posti.fi)