

**Hyvä elämä, mielekäs arki,
Pohjois-Pohjanmaan elintapaverkoston -seminaari
21.9.22 klo 11.30-15.30, 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 erityisesti 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, mutta etäyhteydellä voi myös osallistua.

Etukäteistehtävänä [Omaolon terveystarkastukseen](#) tutustuminen.

Ilmoittautuminen 16.9.22 mennessä tästä: <https://link.webropolsurveys.com/S/3C34FC3BEF4FA6D3>

Puheenjohtajina toimivat hyvinvointikoordinaattori Pirkko Määttä Kuusamosta ja hyvinvointipäällikkö Outi Nivakoski Pudasjärveltä

- 11.00 Tutustuminen Hyvän olon keskukseseen, oppaana hyvinvointipäällikkö Outi Nivakoski
- 11.30 Avauspuheenvuoro,
Minun tarinani elintapamuutoksesta, kokemusasiantuntija Anna-Reetta Pakarinen
- 12.00 Hyvinvoinnin edistämisen palvelukonsepti, alueellisen elintapaohjauksen (liikunta, ravitsemus, uni) palvelutarjottimien kehittäminen, Vesa Karjalainen, projektikoordinaattori ja Anne-Mari Ehrola, projektisuunnittelija, POPdigihoitotakuuhanke
- Kevennys ennen taukoa
- 12.30 Kahvi ja sämpylä
- 13.00 Uniterveyden edistäminen, erikoislääkäri Eeva Löfgren, Terveystalo (etäesitys)
- 13.30 Omaolo osana elintapaohjausta, projektisuunnittelija Ulla Kinnunen
- 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. Keskustelun vetäjänä hyvinvointikoordinaattori Pirkko Määttä
Panelisteina kehittämispäällikkö Sari Kivimäki, Liikkuva aikuinen ohjelma, liikuntapalvelupäällikkö Janne Laamanen, Liminka, hyvinvointipäällikkö Outi Nivakoski, Pudasjärvi ja kokemusasiantuntija Anna-Reetta Pakarinen
- 15.15 Päätössanat, Pirkko Määttä, hyvinvointikoordinaattori, Kuusamo
- 15.30 Päivän ohjelma päättyy