



POHJOIS-KARJALAN  
SYDÄMPIIRI RY

# Lapsiperheiden hyvinvointivalmennus



# Valmennuksesta hyvinvointia lapsiperheille

**Kaipaako perheenne** lisää voimia, jaksamista ja iloa arkeen? Haluatteko löytää juuri teille sopivia arjen askareita, jotka auttavat teitä voimaan paremmin?

Lähtekää mukaan lapsiperheille suunnattuun valmennukseen, joka tähtää perheenne lisääntyvään hyvinvointiin ja terveyteen. Valmennus huomio perheenne yksilölliset tarpeet, toiveet ja tilanteen.

## VALMENNUS ON

- **Yksilöllisistä**  
Mitkä asiat juuri teidän perheessänne kaipaavat huomiota?
- **Ratkaisukeskeistä**  
Etsitään perheenne tilanteeseen ja voimavaroihin sopivat ratkaisut. Keskitytään toiveisiinne ja vahvuuksiinne ongelmien sijaan.
- **Ammattilaisten ohjaamaa**  
Olemme prosessissa mukana alusta loppuun.
- **Luottamuksellista**  
Jaetut asiat jäävät osallisten välisiksi.
- **Kestoltaan vuoden**  
Pysyvät muutokset vaativat aikaa.
- **Maksutonta**

ETSITÄÄN  
PERHEENNE  
TILANTEeseen JA  
VOIMAVARoihin  
SOPIVAT  
RATKAISUT.



## VALMENNUSSESSA KOETTE

- **Valmentavia kohtaamisia ammattilaisten kanssa**  
Yksilö- ja ryhmätapaamisia, joissa hyödynnetään työikäisten elintapaohjaukseen tarkoitettua verkkopalvelua.
- **Vertaisuutta ja uusia tuttavuuksia**  
Jaettuja kokemuksia, tunteita ja toimintaa muiden lapsiperheiden kanssa.
- **Ruoanlaittoa yhdessä perheenä**  
Löytyykö teidän perheellenne uusi lempiruoka? Toivotteko helpoita ja hyvää arkiruokaa?
- **Lajikokeiluja liikkumiseen**  
Millainen liikkuminen teille sopii? Mikä innostaa ja mikä mahtuu arkeenne?

# Pääseekö perheemme mukaan?

## VALMENNUS ON TARKOITETTU PERHEILLE, JOISSA

- on vähintään yksi alle 16-vuotias lapsi.
- vanhemmilla tai toisella vanhemmalla on kohonnut riski sydän- ja verisuonisairauksiin.

## SYDÄN- JA VERISUONITAUTIEN RISKITEKIJÖITÄ OVAT:

- Perinnölliset tekijät, eli lähisuvussasi on todettu sydän- tai verisuonisairauksia
- Veren kohonnut kolesterolipitoisuus, erityisesti LDL-kolesterolin osuus
- Tupakointi
- Kohonnut verenpaine
- Kakkostyyppiin diabetes

**Kyllä, perheemme lähtee mukaan voimaan paremmin.** Tulemme mukaan valmennusryhmään, joita alkaa porrastetusti neljä kertaa vuodessa.

Aloitetaan yhteinen matka perheenne terveyden ja hyvinvoinnin puolesta!

Valmennuksessa toimivat ammattilaiset toivottavat teidät tervetulleiksi mukaan.

**ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIETOA**  
pohjois-karjala@sydan.fi  
tai p. 050 512 2134 (Mari Tahvanainen)



**ANNIKA IMMONEN**  
Terveydenhoitaja AMK  
p. 050 434 3399  
annika.immonen@sydan.fi



**MARI TAHVANAINEN**  
Sairaanhoitaja AMK  
p. 050 512 2134  
mari.tahvanainen@sydan.fi



**SALLA OROZCO**  
Sairaanhoitaja AMK  
p. 044 339 7339  
salla.orozco@sydan.fi



POHJOIS-KARJALAN  
SYDÄMPIIRI RY

