

Tule mukaan

HYVINVOINTI- JA TERVEYSVALMENNUS

Hyvinvointi ja terveystalvalmennus on ennaltaehkisev toimintaa, jonka tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden ylläpito, toimintakyvyn lisääminen, sairauksien ja lisäsairauksien ennaltaehkäisy sek osallisuuden vahvistaminen.

Valmennuksen tavoitteena on käynnistä elamntapamuutosprosessi jokaisen omista lähtökohdista käsin. Valmennus on maksutonta ja vastaanotolle voit hakeutua itse tai sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen ohjaamana.

Hyvinvointi- ja terveystalvalmennus sopii kaikille niille, jotka tarvitsevat tukea elämäntapamuutoksen pohtimisessa ja sen aloittamisessa.



**KAIPAATKO
MUUTOSTA
ELINTAPOIHISI JA
TARVITSET
SIIHEN TUKEA?**



Ota yhteytt

Mari Jalava

fysioterapeutti
HYTE-valmentaja
(Harjavalta, Nakkila,
Kokemäki ja Eurajoki)

044 906 7650

mari.jalava@kessote.fi

KESSOTE

Keski-Satakunnan sosiaali-
ja terveydenhuollon
kuntayhtymä