

HYVINVOINTI-JA TERVEYSVALMENNUS

- LAPSET JA NUORET
- TYÖIKÄISET
- IKÄÄNTYNEET

Hyvinvointi- ja terveysvalmennus on ennaltaehkäisevää toimintaa, jonka tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitäminen, toimintakyvyn lisääminen, sairauksien ja liitännäissairauksien ennaltaehkäisy sekä osallisuuden vahvistuminen.

Valmennuksen tavoitteena on käynnistää elämäntapamuutos jokaisen omista lähtökohdista käsin. Valmennus on maksutonta ja vastaanotolle voit hakeutua itse tai sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen ohjaamana.

Hyvinvointi- ja terveysvalmennus sopii kaikille!



Liikunta

Ravitsemus

Uni

Osallisuus

**Jos tarvitset tukea
muutoksen
pohtimisessa ja
aloittamisessa,
ota rohkeasti
yhteyttä!**

MARI JALAVA

Fysioterapeutti, HYTE-
valmentaja

Eurajoki, Nakkila, Harjavalta
ja Kokemäki

p. 044 9067650

mari.jalava@sata.fi



**Satakunnan
hyvinvointialue**