



## POTKUA ELÄMÄÄN -PAINONHALLINTARYHMÄ

Vinkkejä painonhallintaan ja käytännön ruoanvalmistusta – tule mukaan!  
Ryhmä on osallistujille maksuton.

Potkua elämään miehille on toiminnallinen ryhmä, joka innostaa miehiä terveellisiin elintapoihin ja liikuntaan. Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti Oulun kaupungissa asuville ylipainoisille (BMI yli 40) ja vähän liikkuville miehille.

Tapaamiskerroilla annetaan vinkkejä painonhallintaan. Lisäksi helppoa ruoanvalmistusta ja/tai liikuntaa.

**Ryhmä alkaa ke 25.9. klo 16 Oulussa. Tarkempi paikka ilmoitetaan myöhemmin.**

**Ilmoittautumiset ja tiedustelut:** <https://link.webropolsurveys.com/S/83533EC1AA86BAE9>  
tai terveyden edistämisen koordinaattori Leea Järvi, 040 757 6711, leea.jarvi@ppshp.fi

Ruoanlaiton, liikunnan ja yhdessäolon lomassa keskustellaan terveellisistä elintavoista ja liikunnallisen elämäntavan omaksumisesta.

Osallistujat saavat terveyttä edistävään ravitsemukseen ja luontoliikuntaan liittyvää materiaalia kotiohjeeksi sekä jokaisen kerran ruokareseptit.

Ryhmäläisille tehdään kehonkoostumusmittaus ja liikuntasuunnitelma.

**Järjestäjät:** Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, Oulun kaupungin liikuntapalvelut ja Oulun Maa- ja kotitalousnaiset

Ryhmä kokoontuu  
viisi kertaa,  
yhden kerran kesto  
noin 3 tuntia.  
Ryhmään mahtuu  
12 osallistujaa.