



Muista hyvinvointisi! -kiertue 17.-28.8.2020

Maakunnallinen Muista hyvinvointisi! -kiertue jalkautuu ympäri Pohjois-Pohjanmaata 17.-28.8.2020. Kiertueen avulla haluamme kannustaa kaiken ikäisiä terveellisen ja liikunnallisen elämäntavan pariin. Kiertueen toteuttavat yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, Oulun Seudun Muistiyhdistys ry, SPR sekä Yhdistyksistä hyvinvointia -hanke.

Hyvinvointikiertueen aikana kuntalaiset pääsevät tekemään maksuttomia terveystmittauksia ja kuulemaan, miten arkeen voi helposti lisätä hyvinvointia sekä aivo- ja sydänterveyttä edistäviä asioita. Kiertueen paikkakunnat ja aikataulun löydät tämän tiedotteen lopusta.

Kiertueen sisältö

Terveysmittaukset

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry tuo Muista hyvinvointisi! -kiertueelle kaksi InBody-laitetta. InBody -mittauksen avulla saadaan huomattavasti painoindeksiä tai rasvaprosenttia tarkempi kuva kehon koostumuksesta. Mittaus kestää muutaman minuutin ja se suoritetaan nousemalla paljain jaloin laitteen tasolle ja pitämällä kiinni mittauskahvoista. Mittaukseen kuuluu lisäksi henkilökohtainen palaute, jonka antaa koulutettu ammattilainen. Lisäksi mittauksesta saa itselleen kirjallisen raportin. Mittaus ja palautteen anto ovat tapahtuman kävijöille maksuttomia.

Lisäksi kiertueella on mahdollisuus puristusvoimamittaukseen ja verenpaineen mittaukseen.

Muista hyvinvointisi -kampanja

Kiertueen kanssa yhtä aikaa käynnistyy Muista hyvinvointisi kampanja, jonka tarkoituksena on herätellä ihmisiä kiinnittämään huomiota omaan hyvinvointiinsa ja kannustaa lisäämään arkeen pieniä, hyvää tekeviä valintoja.

Kampanjan aikana osallistuja kerää kolmen viikon ajan merkintöjä kampanjapassiin aina kun tekee hyvinvointinsa kannalta positiivisia valintoja arjessaan. Kampanjaan voi osallistua joko noutamalla kampanjapassin Muista hyvinvointisi! -tapahtumasta tai tulostamalla sen netistä ja palauttamalla sen ohjeiden mukaisesti. Vaihtoehtoisesti kampanjaan voi ottaa osaa myös julkaisemalla Facebookissa tai Instagramissa kuvan hastagilla #muistahyvinvointisi. Kuvan tulee ilmentää sitä, millä tavalla osallistuja lisää omaa arjen hyvinvointiaan. Kaikki, jotka ovat rekisteröineet suorituksensa joko passin palauttamalla tai valokuvan julkaisemalla, osallistuvat arvontaan, jossa on palkintona loistava repullinen hyvää tekeviä tuotteita.





Buusti 360 -työhyvinvointikampanja

Kiertueella on mukana myös Buusti360 -työhyvinvointikampanja, jonka taustalla on tammikuussa aloittanut valtakunnallinen työpaikkaliikunnan verkosto. Tule siis hakemaan liikettä ja hyvinvointia työyhteisösi syksyyn! Jaamme Muista hyvinvointisi! -tapahtumissa tietoa syksyn aikana järjestettävästä laadukkaasta webinarisarjasta (kts. esittely alla) ja lisäksi kaikki paikanpäälle saapuvat saavat ilmaisen 1 kk lisenssin Break Pro -taukoliikuntaohjelmaan yhden kuukauden ajaksi.

BREAK PRO®



Vko 44

Satu Lähteenkorva
Itsensä johtaminen /
kehittäminen – Hyvinvoinnin
kulmakivet

Satu tunnetaan valtakunnallisesti hyvinvoinnin ja elintapaohjauksen eturivin kouluttajana ja kehittäjänä. Hyvinvoinnin Kulmakivet® ovat vuosien saatossa tulleet tutuksi tuhansille suomalaisille!



Vko 46

Patrik Borg
Rentoa painonhallintaa –
Oikealla syömisellä jaksaminen
uudelle tasolle

Patrik on arvostettu ravitsemus-asiantuntija, joka toimii erilaisissa asiantuntijatehtävissä. Hän on mm. Suomen Lihavuustukijat ry:n puheenjohtaja ja kirjoittaa suosittua ravintoa ja syömistä käsittelevää blogia Pöperöproffa.



Vko 48

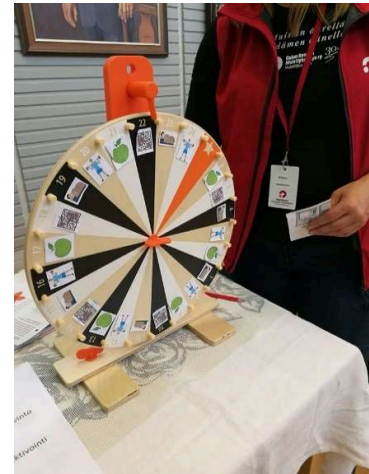
Joni Jaakkola
Onnistuneen
elämäntapamuutoksen
tekeminen

Joni on Optimal Performancen toimitusjohtaja, voimaharjoitteluvälmentaja, innostava luennoitsija ja tietokirjailija. Joni on myös suosittu ja aktiivinen some-vai-kuttaja oivaltavan ja ihmisläheisen lähestymistapansa kautta.



Aivoterveysonnenpyörä & muistiasiantuntijat

Oulun Seudun Muistiyhdistys ry ja Pohjois-Pohjanmaan Muistiluotsi tuovat kiertueelle painavaa asiaa muistista, hyvinvoinnin merkityksestä aivoterveydelle sekä erilaisista muistipulmista. Kävijöitä herätellään pohtimaan omaa aivoterveystään yhdistyksen kehittämän, paljon mielenkiintoa herättäneen aivoterveysonnenpyörän avulla. Muistiyhdistyksen asiantuntijoiden kanssa on mahdollista keskustella myös omaa mieltä vaivaavista muistiasioista. Joillakin paikkakunnilla on tavattavissa myös kuntien muistiasiantuntijoita.



PoPLi 25 vuotta!

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry on ollut jo neljännesvuosisadan välittämässä tietoa ja tukemassa alueensa kuntia, liikunta-alan järjestöjä ja urheiluseuroja sekä järjestämässä liikuntatapahtumia, joihin osallistuminen ei edellytä tiettyyn lajiin tai seuraan sitoutumista. Muista hyvinvointisi! -kiertue on yksi PoPLin 25-vuotisjuhlavuoden tapahtumista. Tule tapaamaan meitä paikan päälle ja kertomaan, mitä liikunta ja hyvinvointi juuri sinulle merkitsevät!

Yhdistyksistä hyvinvointia -hanke

PoPLin kaksivuotisen (2020-2021) Yhdistyksistä hyvinvointia -hankkeen kohderyhmänä ovat Pohjois-Pohjanmaalla vaikuttavat järjestöt, yhdistykset ja yhteisöt sekä koko elämänsä aikana laajuudella paikalliset asukkaat. Hanke tarjoaa kaikenlaisille yhdistyksille maksuttomia koulutuksia ja tukea kehitystyöhön. Tavoitteena on tehdä yhdistyksistä entistä osaavampia ja houkuttelevampia yhteisöjä, edistää kuntien ja yhdistysten välistä yhteistyötä sekä nostaa yhdistykset näkyvämpään rooliin paikallisina aktivoijina, yhteisöllisinä voimapesinä ja maaseudun elinvoimaisuuden ylläpitäjinä. Hankkeen avulla myös tuetaan yhdistyksiä alueen asukkaiden liikunnallisen elämäntavan edistämässä vauvasta vaariin. Olemme tavattavissa kiertueen kaikissa tapahtumissa. Tule kuulemaan tulevista koulutuksistamme!

Yhteistyö kuntien ja paikallisten yhdistysten kanssa

Toivotamme paikalliset toimijat lämpimästi tervetulleiksi mukaan kiertueen tapahtumiin! Mikäli olette kiinnostuneita kuntana osallistumaan paikkakunnallanne järjestettävään Muista hyvinvointisi tapahtumaan, voitte halutessanne olla esittelemässä esimerkiksi kunnassa syksyllä alkavaa harrastustoimintaa, kunnan palvelutarjontaa tai muita kunnassanne ajankohtaisia liikuntaan ja hyvinvointiin liittyviä asioita. Tai kenties ihan vain keskustelemassa kuntalaisten kanssa! Haastamme kaikki kiertueen kunnat osallistumaan Muista hyvinvointisi! -tapahtumiin mahdollistamalla kunnan työntekijöille osallistumisen omalla paikkakunnalla osana työaikaan. Lisätietoja ja tiedustelut: Ilkka Kurttila, puh. 050 3087711 tai ilkka.kurttila@popli.fi.

Toivomme myös, että välitätte tapahtumasta tietoa niin kuntalaisille kuin yhdistystoimijoillekin. Lähetämme teille lähiaikoina tiedotusmateriaalia, mm. tulostettavan tapahtumailmoituksen, jota voi jakaa esim. kunnan ilmoitustauluilla, kirjastoissa ja liikuntapaikoissa. Tietoa tapahtumasta saa mieluusti jakaa myös kunnan omissa tiedotuskanavissa.

Paikallisille yhdistystoimijoille tarjoamme myös mahdollisuutta osallistua ja esitellä tilaisuudessa omaa, hyvinvointia ja terveellisiä elämäntapoja tukevaa toimintaansa. Yhdistykset voivat ilmoittautua mukaan sähköisellä lomakkeella: <https://bit.ly/muistahyvinvointisi>. Yhdistysten lisätiedot ja tiedustelut: Mikko Männistö, puh. 050 3687456 tai mikko.mannisto@popli.fi.



Kiertueen aikataulu

Viikko 1, 17.-21.8.2020

- li, ma 17.8. klo 11-14, lisi-areena (Kisatie 2B)
- Haukipudas, ma 17.8. klo 16-19, Jatuli (Jokelantie 20)
- Pudasjärvi, ti 18.8. klo 11-14, Puikkari (Tuulimyllyntie 4)
- Taivalkoski, ti 18.8. klo 16-19, Hilvana (Jalavan kaupan pihapiiri)
- Käylä, ke 19.8. klo 11-13, Korpihovi (Sallantie 53)
- Kuusamo, ke 19.8. klo 15-18, Liikuntahalli (Kitkantie 42)
- Ylikiiminki, to 20.8. klo 11-13, Asukastupa (Harjutie 18)
- Kiiminki, to 20.8. klo 15-18, Liikekeskus Kiiminki (Kauppareitti 2)
- Yli-li, pe 21.8. klo 11-13, entinen kunnantalo (Ukkoherrankuja 10)

Viikko 2, 24.-28.8.2020

- Pyhäjoki, ma 24.8. klo 12-14., kirjasto (Ruukintie 1)
- Raahela, ma 24.8. klo 16-18, Urheilutalo Raahela (Palokunnankatu 28)
- Vaala, ti 25.8. klo 10-12, Kunnantalo (Vaalantie 14)
- Utajärvi, ti 25.8. klo 14-16, Hyvinvointitalo, Kahvila Kyöstin Korvike (Kirkkotie 32)
- Muhos, ti 25.8. klo 17-19, Kulttuurikeskus Koivu ja Tähti (Muhostie 2)
- Oulunsalo, ke 26.8. klo 13-15, kirjasto (Karhuojantie 2)
- Kempele, ke 26.8. klo 17-19, Zimmari (Pekurintie 1)
- Tyrnävä, to 27.8. klo 12-14, kirjasto (Meijerikatu 3)
- Liminka, to 27.8. klo 16-18, Lakeustalo (Tupoksentie 10)
- Vihanti, pe 28.8. klo 10-12, kirjasto (Kirkkotie 16)
- Lumijoki, pe 28.8. klo 14-16, kirjasto (Toripolku 3)

Muista hyvinvointisi ja tule mukaan tapahtumiin!