



EP:n alueelliset hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen neuvottelut

Alavuden kuntapuheenvuoro

Liisa Heinämäki, kaupunginjohtaja, KT, YTT

31.10.2023 Seinäjoki



Hyte: Mitä, kuka ja kenelle?





- Mikä edistää hyvinvointia ja terveyttä?
- Miten sitä tuetaan?
- **Miten tämä tuodaan konkretiaksi?**





Mitä kunta voi tehdä?

- Liikkumisen puitteet
- Yhteisöjen vahvistaminen
- Ennaltaehkäisyn tuki
- Elintapaohjaus



Mutta:

Narulla ei voi työntää.

Tahtoa ei voi pakottaa.

Yksinäisyyttä ei voi poistaa lailla.

**Kunnan lähipalvelun rooli
on motivoida ja mahdollistaa**



Syyslomalla tapahtumia
ja tekemistä järjestävät:



Nuoriso

Alavuden kaupungin
nuorisopalvelut



Liikunta

Alavuden kaupungin
liikuntapalvelut



Luonto lisää liikettä

Luonto lisää liikettä -hanke/
Varhaiskasvatuspalvelut

ALAVUDEN⁺
SEURAKUNTA

Alavuden seurakunta

4H

Alavuden 4H
Töysän 4H



Kaupunginjohtaja
Liisa lenkillä
lauantai-aamuisin
klo 9 alkaen

- 14.10. Kirkkovuori
- 21.10. Mulkujärven kierros
- 28.10. livari
- 4.11. Ojalankangas

Tervetuloa mukaan,
kävellään juttuvauhtia!





**Elintapaohjausta
Alavudella!**



Hyvinvointivalmennus

Alavuden kaupungin liikuntapalvelut ja Kuusiolinna Terveys Oy järjestävät **maksutonta** hyvinvointivalmennusta eli elintapaohjausta. Hyvinvointivalmennus on suunnattu alavutelaiselle, jolla on haasteita oman terveyden kanssa tai on huolissaan omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta.


Hyvinvointivalmennus koostuu elintapaohjauksesta

Ruokailutottumuksilla, liikkumisella ja unella on suuria vaikutuksia

Ota yhteyttä, autamme mielellämme!


Liikunnanohjaaja Anniina Mäkelä
Puh. 040 630 3021
anniina.makela@alavus.fi

Terveydenhoitaja Kirsi Taipalus
Puh. 040 546 9072
kirsi.taipalus@pihlajalinna.fi



Yhteistyö on välttämätöntä:
Hyvinvointialue, kunnat,
yhdistykset ja yksittäiset henkilöt.





**Yhteistyön tavoitteena aito toiminta
- ei rajapintoja vaan yhdyspinta;
suunnitelmista yhdessä tekemiseen**

ALAVUS

Rohkeasti
kohti uutta!



Kiitos!

