



# **PAINONHALLINTARYHMÄ**

**4.3.2025 klo15:30 - 17:00**

**Imatra Isoapu, Esterinkatu 10**

**55100 Imatra**

Tavoitteena on pysyvien elintapamuutosten tekeminen.

Ryhmässä keskustellaan sekä jaetaan tietoa ravitsemuksesta, liikkumisesta, unesta ja mielen hyvinvoinnista.

Toteutus tapahtuu ryhmässä keskustellen sekä itsenäisiä tehtäviä tehden. Yksilömittaukset ryhmän alussa sekä lopussa

Ilmoittautuminen 11.2.2025 mennessä eAsioinnin kautta

Tapaamiset: 11.3, 18.3, 15.4, 6.5 ja 9.9.2025

Lisätietoa ja yhteystiedot:  
[annika.airola@ekhva.fi](mailto:annika.airola@ekhva.fi)



**ETELÄ-KARJALAN**  
hyvinvointialue



# **PAINONHALLINTARYHMÄ**

**5.3.2025 klo 15:30 - 17:00**

**Armilankatu 33, 53100 Lappeenranta**

Tavoitteena on pysyvien elintapamuutosten tekeminen. Ryhmässä keskustellaan sekä jaetaan tietoa ravitsemuksesta, liikkumisesta, unesta ja mielen hyvinvoinnista.

Toteutus tapahtuu ryhmässä keskustellen sekä itsenäisiä tehtäviä tehden. Yksilömittaukset ryhmän alussa sekä lopussa

Ilmoittautuminen 12.2.2025 mennessä eAsiointin kautta

Tapaamiset: 12.3, 19.3, 16.4, 7.5 ja 10.9.2025

Lisätietoa ja yhteystiedot:

[ulla.heimonen@ekhva.fi](mailto:ulla.heimonen@ekhva.fi)



**ETELÄ-KARJALAN**  
hyvinvointialue



# **PAINONHALLINTARYHMÄ**

**29.1.2025 klo 13- 14:30**

**Parikkala hyvinvointikeskus, Lehmuskuja 3,  
59100 Parikkala**

Tavoitteena on pysyvien elintapamuutosten tekeminen. Ryhmässä keskustellaan sekä jaetaan tietoa ravitsemuksesta, liikkumisesta, unesta ja mielen hyvinvoinnista.

Toteutus tapahtuu ryhmässä keskustellen sekä itsenäisiä tehtäviä tehden. Yksilömittaukset ryhmän alussa sekä lopussa

Ilmoittautuminen 10.1.2025 mennessä eAsioinnin kautta  
Tapaamiset: 29.1, 12.2, 12.3, 26.3, ja 9.4.2025

Lisätietoa ja yhteystiedot:  
[annika.airola@ekhva.fi](mailto:annika.airola@ekhva.fi)



**ETELÄ-KARJALAN**  
hyvinvointialue



# VERKKOPUNTARI

**30.1.2025 klo 15:30 - 17:00**

Verkkopuntari on ohjelma pysyvien painonhallinnan ja elintapamuutosten tueksi. Voit käyttää Verkkopuntaria ajasta ja paikasta riippumatta. Pääteemoja ovat ravitsemus, liikkuminen, voimavarat ja lepo.

Verkkopuntari alkaa 12 viikon ohjatulla vaiheella jonka jälkeen seuraa ylläpitovaihe. Ohjatussa vaiheessa sinulla on mahdollisuus yksilölliseen verkko-ohjaukseen. Valmennuksessa saat Verkkopuntarin materiaalin käyttöösi vuoden ajaksi. Ryhmä on tarkoitettu työikäisille ja se on maksuton.

Osallistuaksesi tarvitset internet- yhteyden ja laitteen (tietokone, tabletti tai puhelin) jolla osallistua.

Seuraavat kokoontumis ajat: 6.3, 24.4 ja 28.8.2025  
Ilmoittautuminen eAsioinnissa 16.1.2025 mennessä.

Lisätietoa: [anne.sarviaho@ekhva.fi](mailto:anne.sarviaho@ekhva.fi)



**ETELÄ-KARJALAN**  
hyvinvointialue