

HYTE-ryhmä Ulvilassa

Tiedote, pyydetty jakamaan jäsenistöllemme (sähköposti 7.10.2025/or)

Hyvät eläkeyhdistysten toimijat!

Kestävän kasvun Satakunta 2-hanke ja Ikäkeskus toteuttavat ryhmämuotoista elintapaohjausta Finger-toimintamallin pohjalta [Finger-toimintamalli \(julkari.fi\)](https://julkari.fi). Hyvinvointia ja terveyttä edistäviä HYTE-ryhmiä järjestetään Satakunnan kaikissa kunnissa. Mukana toteutuksessa ovat kaupunki, Muistiliitto, Sydänliitto ja Gery ry sekä Ikäinstituutti. Toiminta on suunnattu yli 60-vuotiaille ja sen tarkoituksena on ennaltaehkäistä muistisairauksia ja lisätä yleistä hyvinvointia. Elintapamuutoksiin tähtäävä ryhmä kokoontuu muutaman viikon välein noin puolen vuoden ajan. Kokonaisuuteen kuuluu yksilöllinen alku- ja loppukeskustelu, toimintakyvyn testaaminen, luentoja ja liikuntaa.

Ulvilassa on yksi ryhmä jo ollut ja olemme nyt käynnistämässä seuraavaa.

Lähestyn Teitä tiedon saamiseksi jakoon sähköpostin kautta tai mahdollisissa tilaisuuksissanne jäsenistölle, koska ilmoittautuneita ei ole vielä riittävästi.

Ryhmään otetaan kerrallaan max. 15 ja sopivia osallistujia kartoitetaan CAIDE-testillä. Testissä yli 6 p. saaneet ovat kohderyhmää.

Esitteestä löytyy yhteystiedot ilmoittautumiseen, joko allekirjoittaneelle tai työparilleni. Ilmoittautumisia otamme vastaan mielellämme pikimmiten, mutta viimeistään ma 13.10. mennessä. Samassa yhteydessä voidaan tehdä tuo riskitestikin.

Jos haluat esim. uutta tietoa ravitsemuksesta, vertaistukea, onnistumisen kokemuksia, menetelmiä unen tukemiseen tai yleisesti vipuvartta muutoksien tekemiseen, ota yhteyttä ja ilmoittaudu ryhmään!

Ystävällisin terveisin

Maili Vuoristo
Geronomi YAMK
maili.vuoristo@sata.fi
puh. 044 7072401

Kotona asumista tukevat ennaltaehkäisevät palvelut
Ikäkeskus
Satakunnan hyvinvointialue

Kaunisjärven hyvinvointikeskus
Steniuksenkatu 4
26100 Rauma

Satakunnan hyvinvointialue sosiaalisessa mediassa:
[Twitter](#) | [Facebook](#) | [YouTube](#)
satakunnanhyvinvointialue.fi

