



Maksuton
webinaari-
sarja
järjestötoimijoille

Tutkittua tietoa terveystiikunnan ja elintapaohjauksen teemoista

Webinaarisarja tarjoaa järjestökentälle tietoa terveystiikunnan ja elintapaohjauksen teemoista. Lisäksi saat vinkkejä UKK-instituutin materiaalien ja työvälineiden hyödyntämiseen. Myös itse webinaareja voi käyttää järjestöjen omissa koulutuksissa ja muissa tilaisuuksissa.

● **KaatumisSeula**

– **Maksuttomia työkaluja kaatumisten ehkäisyyn**

Saija Karinkanta, erikoistutkija, UKK-instituutti

Webinaarissa tutustutaan maksuttomiin työkaluihin, joita käytetään kaatumisvaaran arviointiin, aktiivisuuden tukemiseen ja kaatumisvaaran vähentämiseen.

● **Pottua ja porkkanaa**

– **Terveyttä ja elinvoimaa ravinnosta**

Kirsti Uusi-Rasi, erikoistutkija, UKK-instituutti

Millainen on ravitsemuksellisesti monipuolinen ja painonhallintaan hyvä ruokavalio? Puolen tunnin webinaarista saat perusteet, mitä ja miten kannattaa syödä oman terveyden kannalta.

● **6 minuutin kävelytesti**

– **Mitä testi kertoo terveydestäsi?**

Webinaari koostuu kolmesta osasta:

- Testin turvallisuus ja soveltuvuus väestötetstaukseen, *Katriina Ojala, liikuntasuunnittelija*
- Testin perusteet, *Ari Mänttari, tuotepäällikkö*
- Testin kotisivulaskuri, *Ari Mänttari, tuotepäällikkö*

● **Pidä huolta selästäsi**

– **Oma selkä -ohjelman esittely**

Jaana Suni, tutkimus- ja kehittämispäällikkö, UKK-instituutti

Webinaarissa esitellään alaselkikipuisille suunnattua ohjelmaa, joka sisältää vinkkejä arkielämään ja liikkumiseen.

Kohderyhmä

Webinaarisarja on tarkoitettu SOSTE-järjestöjen ammattilaisille ja vapaaehtoistoimijoille.

Ohjeita sarjan katsomiseen

- Webinaarit ovat tallenteita verkkoluennosta, joten voit katsoa ne, kun sinulle sopii.
- Voit itse valita, mitkä webinaarit ovat sinulle ja järjestöllesi sopivimmat.
- Tallenteiden kesto on 6–30 minuuttia.

Webinaarit ovat katsottavissa

ukkinstituutti.fi/jarjestowebinaarit

