



SuomiMies seikkailee -seminaari

Hämeenlinna 16.9. 2010 klo 8.45-15.45

Koulutuskeskus Tavastia, Hattelmalantie 8, Hämeenlinna

Seminaari on suunnattu terveys-, liikunta- ja ravitsemusalan ammattilaisille. Tilaisuudessa esitellään toimivia käytäntöjä ja työkaluja miesten terveys- ja liikuntaneuvontaan.

Päivän ohjelmassa ovat mm.

- SuomiMiehen kuntotestit
- Toimivat liikuntaneuvontakäytännöt
- Lääkärin näkökulma miehen terveyteen
- Uudistunut suomimies.fi-sivusto
- Näyttelyosasto

Ohjelma

- 8.45 Ilmoittautuminen ja kahvi
9.15 **Avaus**
lisäksi Kiemunki, valtuuston pj. Hämeenlinnan kaupunki
9.30 **SuomiMies seikkailee**
Miia Malvela, KKI-ohjelma
10.00 **KunnonVerkko toiminta Tampereella**
Harri Appelroth, projektipäällikkö, Hämeen Liikunta ja Urheilu
10.15 **Muutoksen pakosta löytämisen iloon – tekemisellä tulee olla merkitys**
Matti Alpolo, työnohjaaja, kouluttaja
11.15 **Työkalut miehen painonhallintaan ja liikuntaan**
MealTracker, EasyEat ja Trainer4You
11.30 Lounas
12.30 **Miehen terveys ja SuomiMiehen kuntotestit**
Tommi Vasankari, LT, johtaja, UKK-instituutti
13.30 **Liikuntaneuvontamallit**
Kaisa Koivuniemi, KKI-ohjelma
14.00 Kahvi
14.30 **Ohjaukarta: Selviytymispaketti motivoinnin ammattilaiselle!**
Sydänpiiri
14.40 **Miehen motivaatio syömiseen – äijäenergiaa vai energiaa äijille**
Patrik Borg, ravitsemusasiantuntija
15.40 Päätös

Hinta: 30 euroa/osanottaja (sis. seminaarin, materiaalit, kahvit ja lounaan)

Ilmoittautumiset: 9.9. mennessä

www.hlu.fi/ilmoittaudu tai p. 0207 482 600 / HLU

Lisätietoa: projektipäällikkö Harri Appelroth,
p. 0207 482 603, harri.appelroth@hlu.fi