

ALOITETAAN TEEMASTA KEVENNÄ:



LÄHTÖLAUKAUS LÄSKILLE oli maanantaina 28.02.2011 Kyykerin innovaatiokylätalolla, *läski pois pöydästä ja sen ympäriltä*. Ravitsemusterapeutti Liisa Mattilan yleisöluento oikean ravinnon merkityksestä painonhallinnassa sekä aikuistyyppin diabeteksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Paikalla myös diabeteshoitajat Raija Kokko ja Hanna Rummukainen sekä kuntohoitaja Heini Hämäläinen.

Sen jälkeen perustettiin halukkaista *Kilot pois iloisesti* painonhallintaryhmä, joka kokoontuu jatkossa maanantaisin klo 13.00 ja kokkiryhmät *Kilot pois kevyesti*, jotka sitten jatkavat klo 14.00.

Painonhallintaryhmässä on tarkoitus viikoittain seurata tuloksia ja käsitellä elämäntapamuutokseen liittyviä asioita sekä antaa linkkejä eri tietolähteisiin. Kokkiryhmissä sitten kokeilemme saamiamme oppeja ja löytämiämme ohjeita valmistaen omakustannushintaan kevyttä, terveellistä ja edullista kotiruokaa. **Toinen kokkiryhmä erikoistuu kalankäsittelyyn ja kalaruokiin, uroskokit ja kalastajat rohkeasti mukaan!**

Liikuntaan on mahdollisuus osallistua *Kilot pois reippaasti* -ryhmässä, mikäli se yksin jää tekemättä. Lähtö torilta tiistaisin ja torstaisin klo 13.00. Pakkasraja -15 ja aina yhdessä katsomme lenkin pituuden.

Tukena *Avoim kohtaust keskustelumahdollisuus* maanantaisin klo 10.00, mikäli esimerkiksi nettiyhteys ei toimi tai mökkula muuten tökkii. Välkkeen tietokoneet ovat muunakin aikana käytettävissä, vaikkapa niitten ruokapäiväkirjojen kaloreiden laskemiseen energynetin tai kiloklubin avulla. Tarvittaessa Raisa ja Päivi antavat myös opastusta koneiden käytössä.

Seuraavan luennon teema on sitten **kuluta** eli liikunta-asiat. Olisiko sopiva nimi *Läski-sulava geeniperintömme?* Ideoidaan liikuntateemapäivän ohjelmaa yhdessä tuon ravitsemusluennon lopussa kuntahoitaja Heini Hämäläisen kanssa.

Työssäoleville olemme kehittämässä mahdollisuutta osallistua Hessun heräämisoppiin **netin kautta**. Ilmoita halukkuutesi email hessu@outovalke.net ja seuraa tilannetta Välkkeen ja Avoim-tv:n kotisivuilta sekä facebookista Hessun heräämisoppi. Yritä kuitenkin sopia työnantajasi kanssa noihin teemapäiviin osallistumisesta.

Outokummun mielenterveysyhdistys VÄLKE ry. Kotisivu www.outovalke.net
Postitusosoite: PL 37 83501 OUTOKUMPU, **kohtauspaikka:** Kyykerinkatu 32