

ALOITETAAN TEEMASTA **KEVENNÄ**:

**LÄHTÖLAUKAUS LÄSKILLE** maanantaina 28.02. klo 13.00  
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.

Luento kestää noin 1,5 tuntia. Sen jälkeen perustetaan halukkaista *Kilot pois iloisesti* painonhallintaryhmä, joka kokoontuu jatkossa maanantaisin klo 13.00 ja kokkiryhmä *Kilot pois kevyesti*, joka sitten jatkaa klo 14.00.

Painonhallintaryhmässä on tarkoitus viikoittain seurata tuloksia ja käsitellä elämäntapamuutokseen liittyviä asioita sekä antaa linkkejä eri tietolähteisiin. Kokkiryhmässä sitten kokeilemme saamiamme oppeja ja löytämiämme ohjeita valmistaen omakustannushintaan kevyttä, terveellistä ja edullista kotiruokaa. Uroskokit rohkeasti mukaan!  
Näissä ryhmissä vertaisryhmänohjaajana kokemuskouluttaja Hessu eli Heikki Laukkanen.

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 moka muuten tökkii. Välkkeen tietokoneet ovat muunakin aikana käytettävissä, vaikkapa niitten ruokapäiväkirjojen kaloreiden laskemiseen energynetin 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 kuntohoitaja Heini Hämäläisen kanssa.

Mukaan ovat tervetulleita kaikki, myös ne Tapsan läpipaskoiksi nimeämät, jotka eivät perimässään ole tätä kansantautiamme saaneet eivätkä liho vaikka söisivät mitä vain. Terveellisestä ja monipuolisesta ravinnosta tai eri liikuntamuotojen vaikutuksesta ja harrastamismahdollisuuksista paikkakunnalla ei teillekään liene haittaa.

Ilmoittaudu yleisöluentoon 23.02. mennessä, että tiedämme arvioida osallistujamäärän

Yhteystiedot Päivi Suomalainen 050 3635534 Raisa Rissanen 050 3635351  
e-mail [paivi@outovalke.net](mailto:paivi@outovalke.net)

Outokummun mielenterveysyhdistys VÄLKE ry. Kotisivu [www.outovalke.net](http://www.outovalke.net)  
**Postitusosoite:** PL 37 83501 OUTOKUMPU, **kohtaustaikka:** Kyykerinkatu 32