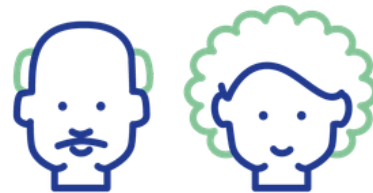


Seniorin hyvinvointilähete



Oletko 65–79-vuotias ja kiinnostunut terveydestäsi?
Tule mukaan kokeiluun, jossa saat tukea terveellisiin
elintapoihin seniorin hyvinvointiläheteellä.

Yhdessä ammattilaisen kanssa arvioitte terveydentilasi ja laaditte henkilökohtaisen suunnitelman hyvinvointisi tueksi – omien toiveidesi ja tarpeidesi pohjalta. Saat:

- ravitsemusneuvontaa
- osallistua liikuntaryhmään säännöllisesti
- ohjeita muistia tukevaan aivojumppaan
- vinkkejä sosiaalisista aktiviteeteista
- terveydenseurantaa, esim. verenpaine, verensokeri ja veren rasva-arvot

Taustalla on ns. FINGER-malli, joka on osoittanut, että panostamalla näihin viiteen hyvinvoinnin osa-alueeseen samanaikaisesti voidaan merkittävästi pienentää mm. muistisairauksien riskiä.

Lisätietoa
FINGER-
mallista:



<https://julkari.fi/handle/10024/144462>

Pääset myös vaikuttamaan palveluidemme kehittämiseen vastaamalla kyselyyn kokeilun alussa ja lopussa.

Kokeilu alkaa syksyllä 2025 ja kestää noin 6 kuukautta. Osallistuminen on maksutonta.

Haluatko mukaan kokeiluun?

Jos olet 65–79-vuotias ja asut Vöyrin tai Pedersören kunnan alueella, ota yhteyttä:

- Johanna Silfver-Forsbacka, puh. 040 159 6641 tai
- Diana Rosenlöf, puh. 040 141 6281

Kokeilu toteutetaan yhteistyössä kuntien ja järjestöjen kanssa osana Pohjanmaan muistipolku -hanketta, jota koordinoi hyvinvointialueen seniorineuvola.

Lisätietoja hankkeesta antaa projektipäällikkö Annika Tetrault, annika.tetrault@ovph.fi tai puh. 044 424 9203.

Hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue

Välbefinnanderemiss för seniorer



Är du 65–79 år och vill förbättra dina livsstilsvanor?
Delta i ett pilotförsök där du får stöd för en hälsosam
livsstil genom en välbefinnanderemiss för seniorer.

Tillsammans med en yrkesperson bedömer du din hälsa och skapar en personlig plan
för att främja ditt välbefinnande – utifrån dina egna önskemål och behov. Du får:

- kostrådgivning
- delta i en motionsgrupp regelbundet
- instruktioner för minnesstärkande hjärngymnastik
- tips på sociala aktiviteter
- kontroll av blodtryck, blodsocker och blodfettvärden

Grunden är den så kallade
FINGER-modellen, som har
visat att man genom att satsa
på dessa fem områden
samtidigt kan minska risken
för bland annat
minnessjukdomar betydligt.

**Mer info om
FINGER-
modellen:**



<https://julkari.fi/handle/10024/144462>

Du kan också påverka utveckling av våra tjänster genom att svara på en enkät i början
och slutet av försöket.

Försöket börjar hösten 2025 och pågår i cirka sex månader. Det är gratis att delta.

Vill du delta i pilotförsöket?

Om du är mellan 65 och 79 år och bor i Vörå eller Pedersöre kommun, kontakta:

- Johanna Silfver-Forsbacka, tel. 040 159 6641 eller
- Diana Rosenlöf, tel. 040 141 6281

Försöket genomförs i samarbete med kommuner och organisationer som en del av
projektet Österbottens servicestig för minnestjänster, som koordineras av
vårdförhållningsrådets seniorrådgivning. Mer information om projektet får du av
projektledaren Annika Tetrault, annika.tetrault@ovph.fi eller tel. 044 424 9203.

*Projektet får ett statligt bidrag från social- och hälsovårdsministeriet inom ramen för
budgeten för hälsofrämjande åtgärder.*



**Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue**