



1 askel pysyvään muutokseen

Malliohjelma

Aloituskjakso (3vrk)

1. Päivä

Lounas

Tullaan tutuiksi, ohjelma ja toiminnan esittely

Arvot ja hyvinvointi

Tutustuminen alueeseen ja liikuntamahdollisuuksiin

Yksilöohjausta ja mahdollisuus terveystarkastukseen

Päivällinen

2. Päivä

Aamiainen

Arvot ja hyvinvointi, teema jatkuu

Hyvinvoinnin valinnat

Liikunnan vaikutus kehoon ja mieleen

Lounas

Yksilöohjausta ja mahdollisuus terveystarkastukseen

Lihaskuntoharjoittelun perusteita

Veden huoltava vaikutus, vesiliikuntaa

Päivällinen

3. Päivä

Aamiainen

Ravinto ja hyvinvointi

Yksilöohjausta

Lounas

Yksilöohjausta

Psykologinen joustavuus, alustus ja harjoituksia

Päivällinen

4. Päivä

Aamiainen

Liikuntaa vuodenajan mukaan

Mihin tartun ensimmäiseksi? Hyvinvoinnin askeleiden suunnittelua.

Palautetta jaksosta

Lounas





1 askel pysyvään muutokseen 2. jakso LIIKE (2 vrk)

1. Päivä

Lounas
Tervetuloa takaisin
Miten muutokset ovat käynnistyneet,
mahdollisten esteiden tunnistamista
Ulkopelejä (frisbeegolf, katu/hankisähly)
Päivällinen

2. Päivä

Aamiainen
Liikkujan elämäankaari
Yksilöohjausta
Lounas
Luontoretki – tutustutaan jääkauden
jättämään maisemaan, päiväkahvit
laavulla
Yksilöohjausta
Päivällinen

3. Päivä

Aamiainen
Omien ravitsemusvalintojen
tarkastelua
Kevyttä liikuntaa
Jakson päätös ja välitehtävät
Lounas
Hyvää kotimatkaa!

3. jakso LIIKE (2vrk)

1. Päivä

Lounas
Tervetuloa takaisin, kokemuksia
välijaksolta
Muutosten edistäminen arjessa
Hyvinvointirastit maastossa
Yksilöohjaus ja mahdollisuus
terveyskunnan testaukseen
Päivällinen

2. Päivä

Aamiainen
Tietoinen liikkuminen, harjoituksia
Ohjattua liikuntaa
Yksilöohjausta, mahdollisuus
terveyskunnan testaukseen
Lounas
Opastettu puutarha/kasvihuonekierros
Yksilöohjausta ja mahdollisuus
terveyskunnan testaukseen
Vesiliikuntaa
Yksilöohjausta ja mahdollisuus terveys-
kunnan testaukseen
Päivällinen

3. Päivä

Aamiainen
Lempeä aamuvoimistelu
Tietoisuustaitoharjoituksia
Miten huolehdin itsestäni jatkossa,
palautekeskustelu
Lounas
Hyvää kotimatkaa!





1 askel pysyvään muutokseen 2. jakso MIELI (2 vrk)

1. Päivä

Lounas
Tervetuloa takaisin
Miten muutokset ovat käynnistyneet, mahdollisten esteiden tunnistamista
Ulkopelejä (frisbeegolf, katu-/hankisähly)
Päivällinen

2. Päivä

Aamiainen
Tietoinen läsnäolo, harjoituksia
Yksilöohjausta
Lounas
Luontoretki – tutustutaan jääkauden jättämään maisemaan, päiväkahvit laavulla
Yksilöohjausta
Päivällinen

3. Päivä

Aamiainen
Omien ravitsemusvalintojen tarkastelua
Palautumisen ja rentoutumisen keinot
Jakson päätös ja välitehtävät
Lounas
Hyvää kotimatkaa!

3. jakso MIELI (2vrk)

1. Päivä

Lounas
Tervetuloa takaisin, kokemuksia välijaksolta
Myötätunto itseä kohtaan
Hyvinvointirastit maastossa
Yksilöohjaus ja mahdollisuus terveyskunnan testaukseen
Päivällinen

2. Päivä

Aamiainen
Hyväksynnän vahvistaminen, suhde ajatuksiin ja tunteisiin
Yksilöohjausta, mahdollisuus terveyskunnan testaukseen
Lounas
Opastettu puutarha/kasvihuonekierros
Yksilöohjausta ja mahdollisuus terveyskunnan testaukseen
Vesiliikuntaa
Yksilöohjausta ja mahdollisuus terveyskunnan testaukseen
Päivällinen

3. Päivä

Aamiainen
Lempeä aamuvoimistelu
Tietoisuustaitoharjoituksia
Miten huolehdin itsestäni jatkossa, palautekeskustelu
Lounas
Hyvää kotimatkaa!

