



## PHT 1. ASKEL - PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN



MALLIOHJELMA  
1. lähijakso

Pysyvään muutokseen – hyvinvointijaksoilla Kyyhkylässä löydät oivalluksia parempaan arkeen ja hyvinvointiisi.

### Tiistai

Saapuminen Kyyhkylään  
klo 11.30–12.30 Lounas, Ravintola Porrassalmi  
Klo 12:30-14.30 Tervetuloa, kohti muutosta  
Klo 14:30-16.30 Tullaan tutuksi – kohti hyvän olon polkua  
Klo 17.00-18.00 Päivällinen, Ravintola Porrassalmi

### Keskiviikko

Klo 7.30–9.00 Aamiainen, Ravintola Porrassalmi  
Klo 9.30-11.30 Kohti muutosta – kohti oman näköistä elämää  
klo 11.30-12.30 Lounas, Ravintola Porrassalmi  
Klo 12.30-14.30 "Samassa veneessä" (kirkkovene-soutu, melonta, lumikenkäily..)  
Klo 16.30-17.30 Päivällinen, Ravintola Porrassalmi

### Torstai

Klo 7.30–9.00 Aamiainen, Ravintola Porrassalmi  
Klo 9.30-11.30 Kohti muutosta – kohti oman näköistä elämää  
klo 11:30-12.30 Lounas, Ravintola Porrassalmi  
Klo 12.30-14.30 Kokemuksellinen kota/laavuretki  
Klo 16.30-17.30 Päivällinen, Ravintola Porrassalmi

### Perjantai

Klo 7.30–9.00 Aamiainen, Ravintola Porrassalmi  
Klo 9.30-11.30 Aarrekartta  
klo 11.30-12.30 Lounas, Ravintola Porrassalmi  
Klo 12.30-14.30 Kohti muutosta – kohti oman näköistä elämää