

1. ASKEL PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN

Teema: Kohti arjen hyvinvointia

ESIMERKKIOHJELMA – 2. HYVINVOINTIJAKSO MIELI

PÄIVÄ 1	OHJELMA
12.00	Lounas
13.00-15.00	Tervetuloa MIELI-jaksolle: Mitä minulle kuuluu nyt? Miten jatkan kohti hyvinvointia?
15.00-16.00	Lempää liikuntaa ja kehonhuoltoa
16.00-17.00	Oma hyvinvointini, yksilöohjaus
	Päivällinen
	Ilta-pala
PÄIVÄ 2	OHJELMA
	Aamiainen
8.30-9.00	Oma hyvinvointisuunnitelma, yksilöohjaus
9.00-10.00	Keinoja elintapamuutokseen
10.30-12.00	Tietoisuustaidot ja syöminen, sis. lounaan
12.00-13.00	Unen merkitys hyvinvoinnille
13.30-16.00	Luontoretki
	Päivällinen
	Ilta-pala
PÄIVÄ 3	OHJELMA
	Aamiainen
9.00-11.00	Ulkoilua ja tietoista läsnäoloa
11.00-12.00	Tavoitteista tavaksi. Jakson päätös.
12.00-13.00	Lounas

