

# Polku parempaan.

Tervetuloa PHT:n hyvinvointijaksoille monipuoliseen hyvinvoinnin keskukseen Kankaanpähän!

	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>Jakso III</b> <b>LIIKU</b>  1. ASKEL PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN	Tuloinfo	Aamiainen	Aamiainen
	Terveys- käyttäytyminen ja arvot	Keho ja mieli - aamun avaus	Luovat toiminnot
Voimavarat		Kotijumpan ABC	
<b>Ohjelma</b>	Lounas	Lounas	Lounas
	<b>Yksilöaika</b> tavoitteiden arviointi ja jatkosuunnitelmat	<b>Syty syömisellä</b> tunnesyöminen	<b>Rentoutuminen</b>
	<b>Liikettä lempeästi</b>	<b>Toiminnallista tekemistä</b> liikkuen yksin ja yhdessä  lihashuolto	<b>Loppupalaute</b> palautteet, yhteenveto ja jatkosuunnitelmat
	Päivällinen	Päivällinen	
	Uinti ja sauna	Uinti ja sauna	



kuntoutuskeskus  
**KANKAANPÄÄ**

Kelankaari 4 • 38700 Kankaanpää

02 57 333 • [www.kuntke.fi](http://www.kuntke.fi) •

