

# Polku parempaan.

Tervetuloa PHT:n hyvinvointijaksoille monipuoliseen hyvinvoinnin keskuksen Kankaanpähän!

Aloitus- jakso	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
	<b>Keho ja mieli</b> - aamun avaus	<b>Keho ja mieli</b> - aamun avaus	<b>Keho ja mieli</b> - aamun avaus
1. ASKEL PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN	<b>Terveys- käyttäytyminen</b>		Hyvinvoinnin osatekijät
Ohjelma	<b>Yksilöaika</b> terveyskäyttäytyminen ja tavoitteet	Luovat toiminnat	<b>Kehonhallinta- harjoitteita</b> arkeen
Sunnuntai	Lounas	Lounas	Lounas
Tuloinfo	<b>Voimaannu vedestä</b> ohjattua toimintaa altaalla	<b>Muutosvalmennus ja motivaatio</b> Arvot	<b>Tietoinen läsnäolo</b>
HOT-periaatteet			
Tienoot tutuksi ulkoillen	<b>Syty syömisellä</b> Tietoinen syöminen Tavoitteista totta	<b>Tietoinen liike</b> Lihashuolto	<b>Muutoksen polulle</b> jatkosuunnitelmat
Keho ja mieli			
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Uinti ja sauna	Uinti ja sauna	Uinti ja sauna	



kuntoutuskeskus  
**KANKAANPÄÄ**

Kelankaari 4 • 38700 Kankaanpää

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

