

1. ASKEL AIKUISILLE -KURSSIOHJELMA

5 pv (4 yöpymistä) + 3 pv (2 yöpymistä)



PÄÄJAKSO

1. PÄIVÄ

9.00–10.00 Aamiainen
Kurssin sisällön esittely, motivointi, ryhmäytyminen ja ryhmän tavoitteet
11.00 Lounas
12.00–14.00 Elämäntapamuutos ja arvotyöskentely
14.30–15.30 Liikuntaa: kävelylenkki Kartanon ympäristössä
17.00 Päivällinen

2. PÄIVÄ

9.00–10.00 Aamiainen
Aamulenkki Kartanon ympäristössä
10.30–12.00 Terveellisen ruokavalion peruspilarit – kuinka toteuttaa opittua arjessa?
Lounas
13.00–14.30 Oman arjen ohjat käsiin – kuka on minun elämäni ohjaimissa?
14.45–15.45 Terveystestaus: lihaskunnan, liikkuvuuden ja tasapainon testaus
16.00–17.00 Liikkumalla jaksamista: kuntosaliharjoittelun perusteita - kehon ja mielen yhteys toiminnallisiin harjoituksiin
17.00 Päivällinen

3. PÄIVÄ

9.00–11.00 Aamiainen
Liikuntaa: UKK-kävelytesti, palauttava kehon huolto vesiliikuntaa
11.00 Lounas
12.00–13.00 Elämäntapamuutoksen avaimet: ravinnolla jaksamista ja vireyttä, omien valintojen pohdintaa
13.30–15.30 Stressinhallintaa ja rentoutumisen taitoa
17.00 Päivällinen

4. PÄIVÄ

9.00–11.00 Aamiainen
Nordic Walking-harjoitus luonnossa, harjoittelun perusteita ja käytännön vinkkejä
11.00 Lounas
12.30–14.00 Terveet elämäntavat ja arjen haasteet mm. tupakointi, päihtetä, palautuminen
15.00–16.30 Jaksamisen haasteita ja ratkaisuja sekä rentousharjoittelua
17.00 Päivällinen

5. PÄIVÄ

9.00–10.30 Aamiainen
Kuntotestien palaute ja oman liikuntasuunnitelman laatiminen
11.00 Lounas
12.00–13.00 Vesiliikunta kuntoliikuntamuotona – käytännön harjoittelua
13.30–15.00 Askeleet kohti hyvinvointia: henkilökohtainen suunnitelmani, jakson palautekeskustelu, kuinka verkostoidun, välitehtävät seurantajaksoille

Kurssilla myös fysioterapeutin yksilöohjausta.

SEURANTAJAKSO

1. PÄIVÄ

9.00–10.00 Aamiainen
Kurssin sisällön esittely, välitehtävät, tavoitteiden edistymisen arviointia
11.00 Lounas
12.00–13.00 Tietoisuustaidoista apua arkeen ja jaksamiseen, Mindfulness
13.15–14.45 Terveystestaus: lihaskunnan, liikkuvuuden ja tasapainon testaus
15.00–16.00 Liikkumalla kehon- ja mielenhallintaa
17.00 Päivällinen

2. PÄIVÄ

9.00–10.00 Aamiainen
Ajanhallinta – voiko aikaa hallita?
10.30–11.30 Ravintotietoutta auttamaan jaksamista
11.30 Lounas
12.30–14.30 ”Body and Mind” -liikunta: toiminnalliset harjoitukset stressin hallintaan
15.00–16.00 UKK-kävelytesti
17.00 Päivällinen

3. PÄIVÄ

9.00–10.00 Aamiainen
Rentous harjoitus, kehotietoisuus
10.00–12.00 Tietoisuustaidot ja stressinhallinta
12.00 Lounas
13.00–14.00 Askeleet kohti hyvinvointia henkilökohtainen suunnitelmani ja palaute



Viihdy myös vapaa-ajalla

Hyvinvointikartano Kaisankoti tarjoaa hyvät mahdollisuudet vapaa-ajan liikkumiseen ryhmässä tai itsekseen, sisällä ja ulkona.

Allasosaston saunat ja altaat ovat kurssilaisten käytössä. Hierontaa ja kosmetologin palveluita voi varata erillismaksusta.

Lisätietoja
www.kaisankoti.fi

