

1. askel pysyvään muutokseen aikuisille. 3+3+3 päivää

Urheiluopisto Kisakeskuksessa

1. JAKSO

Tuloinfon yhteydessä käydään läpi pääjakson tavoitteet, sekä tutustutaan teemaan "Motivaation tukeminen"

1. päivä

11.00 alkaen	Saapuminen
11.30-12.30	Lounas
13.00-15.00	Tuloinfo ja toiminnallisia ryhmätoimintatehtäviä
15.15-16.15	Orientoituminen jaksojen sisältöön ja tavoitteisiin sekä arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan lyhyt esittely + alkukartoituksen purku
16.30-17.30	Päivällinen
17.30-18.30	Omat arvot
18.30-19.30	Omatoimiset yhteiset pelailut : Terveyskäyttäytymisanalyysi + yksilöohjausta
19.30-21.00	Saunat + iltapala

2. päivä

07.30-9.00	Aamiainen
9.00-10.00	"Kehon toimintojen herättelyä"
10.00-13.00	Terveyskäyttäytymisanalyysi+ yksilöohjausta
10.00-13.00	Omatoimisia aktiviteetteja
11.00-13.00	Lounas
13.30-14.30	Luonnossa liikkuen: arvojen mukaiset teot
15.00-16.00	Läsnäolotaidot: läsnäoloharjoitus
16.00-17.00	Sisäcurling
16.30-18.00	Päivällinen
18.00-19.30	Aikaisempien ratkaisurytyksien toimivuus toiminnallisten harjoitteiden kautta
20.30-21.30	Iltapala

3. päivä

07.30-9.00	Aamiainen
9.00-11.00	Luonnossa vuodenajan mukaan : - tutustumista omaan kehoon ja kehoa huoltavaa harjoitteita
11.00-12.00	Kotitehtävien ohjeistus, päiväkirjojen luominen
12.00	Huoneiden luovutus ja lounas
13.00-14.00	Toiminnallisuus harjoitteita teemalla "Liike arjessa" ja 1. Jakson päätös

2. JAKSO

Tuloinfon yhteydessä käydään läpi pääjakson tavoitteet, sekä tutustutaan teemaan hyvinvoinnin taitojen kehittäminen
Henkilökohtaisten keskustelujen (30 min) teemana on yksilön prosessin tukeminen

1. päivä

11.00 alkaen	Saapuminen + yksilöohjausta
11.00-13.00	Lounas + yksilöohjausta
13.00-14.00	Kuulumiset menneeltä kuukaudelta ja Tavoitteen tarkistaminen
14.00-15.30	Havainnoiva minä suhteessa syömiseen, painoon ja omaan kehoon
15.30-17.00	Jousiammuntaa
17.00-18.00	Päivällinen
17.00-19.00	Yksilöohjausta
18.00-19.00	Omatoiminen liikunta
19.30-21.00	Saunat + iltapala

2. päivä

07.30-9.00	Aamiainen
9.00-10.00	Kevyttä aamuliikuntaa
10.00-11.00	Muutoksen esteiden parissa työskentely
11.00-12.00	Tunnesyöminen
12.00-13.00	Lounas
13.30-15.00	Liikkumista ulkona vuodenajan mukaan Rentousharjoituksia
15.00 -16.30	Tässä hetkessä eläminen ja tietoisuustaidot
16.30-18.00	Päivällinen
18.30-19.30	Omatoimiset yhteiset pelailut
20.30-21.30	Iltapala

3. päivä

07.30-9.00	Aamiainen
9.00-10.00	Liikuntaa ulkona vuodenajan mukaan, tunneliikkuminen – omien esteiden tunnistaminen
10.00-11.00	Päiväkirjojen työstämistä
11.00-12.00	Eväitä liikunnasta arkeen ja 2. Jakson päätös
12.00	Huoneiden luovutus ja lounas
13.00-14.00	Kotitehtävien ohjeistus

1. askel pysyvään muutokseen aikuisille. 3+3+3 päivää

Urheiluopisto Kisakeskuksessa

3. JAKSO

Tuloinfon yhteydessä käydään läpi pääjakson tavoitteet, sekä tutustutaan teemaan "Hyvä arki ja pysyvä muutos".

Henkilökohtaisten keskustelujen (30 min) teemana on "Suunnan ja pysyvän muutoksen tukeminen".

1. päivä

- 11.00 alkaen Saapuminen (10.30-13.00 yksilöohjausta)
- 11.30-12.30 Lounas
- 13.00-14.00 Kuulumiset menneeltä kuukaudelta ja päiväkirjojen purku
- 14.00-15.00 Kahdella edellisellä lähijaksolla esillä olleiden teemojen jatkaminen
- 15.30-16.30 Ajankäytön haasteiden tunnistaminen
- 16.30-17.30 Päivällinen
- 17.30-18.30 Hyväksyntä
- 18.30-19.30 Omatoimiset yhteiset pelailut + yksilöohjausta
- 19.30-21.00 Saunat + iltapala

2. päivä

- 07.30-9.00 Aamiainen
- 9.00-10.00 Liikuntaa teemalla "Toiminnallinen keho on vastaanottavainen keho"
- 10.00-12.00 Toimivuuden ja joustavuuden tarkasteleminen
- 12.00-13.00 Lounas
- 13.30-14.30 Liikuntaa vuodenajan mukaan
- 15.00-16.00 Hyvinvoinnin ylläpitäminen ja tulevaisuuden tukipilarit
- 16.00-17.00 Pickleball
- 16.30-18.00 Päivällinen
- 16.30-19.30 Omatoimiset yhteiset pelailut
- 20.30-21.30 Iltapala

3. päivä

- 07.30-9.00 Aamiainen
- 9.00-10.00 Luontoliikuntaa vuodenajan mukaan
- 10.00-11.00 Empatia itseään kohtaan
- 11.15-12.00 Yhteenvedo esillä olleista teemoista ja katseet eteenpäin
- 12.00 Huoneiden luovutus ja lounas
- 13.00-14.00 Fyysisiä harjoitteita teemalla "Eväitä liikunnasta arkeen" ja 3. Jakson päätös