

Terveys Startti Kruunupuistossa

PERUSJAKSON MALLIOHJELMA

Perusjakso 4 vrk ma-pe

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
13.00 Majoittuminen	8.30–09.30 Tietoisku: Hyvää oloa ravinnosta, terveysvalinnat	7.00-8.30 InBody-kehonkoostumusanalyysit alkavat	9.00– 10.00 Liikuntaryhmä: Lihashuolto/kotiharjoittelu	9.00–10.00 Liikuntaryhmä, tutustaan kahvakuuliin
14.00-16.00 Ryhmän avaus, käytännön järjestelyt, taloon tutustuminen, tavoitteet jaksolle, testiohjaukset (valmistelut)	RYHMÄTILA (terv.hoitaja)	TESTITILA (työterv.hoitaja/ft)	LIIKUNTASALI (kuntohoitaja/liik.ohjaaja)	LIIKUNTASALI (kuntohoitaja/liik.ohj.)
RYHMÄTILA (terv.hoitaja/liik.ohj)	9.30–11.00 Polkupyöräergometritestaukset alkavat	8.30–09.30 Tietoisku: Miten ja miksi liikkua?	10.30–11.30 Motivoituminen itsehoitoon, terveyttä ylläpitävä ajattelu, omat tavoitteet/motivaatio	10.00-11.00 Tietoisku/keskustelu, sos.tilanteet, osallistu, verkostoidu
16.00-18.00 Ulkoilualueiden/reittien opastus/sauvakävely/sykeseuranta	TESTILAB. (FT/KUNTOHOIT./LIIK.OHJ) UKK-instituutin kävelytesti (vaihtoehtoisesti)	10.00–11.30 Lihaskunnon merkitys terveyteen/ Lihaskuntotestit	RYHMÄTILA (kuntoutuspsykologi)	RYHMÄTILA (sosionomi)
ULKONA (kuntohoit./liik.ohj)	ULKONA (ft/kuntohoit./liik.ohj)	12.00-11.30 TESTITILA (ft/liik.ohj./kuntohoitaja)	12.30- Testipalautteet (yksilöajat 30min alkavat)	11.00-12.00 Venyttelyn vetreäksi, keppijumppa/venytykset
16.00- Terv.hoitajan yksilötapaamiset alkavat / 30 min/hlö	12.00-13.00 Työikäisten terveysriskit (mm.päihitteet, tupakka jne.)	12.30- 13.30 Frisbee-golf/lumikenkäily vuodenaika huomioiden	TYÖHUONE (ft/liik.ohj.)	LIIKUNTASALI (liik.ohj./kuntohoit.)
TYÖHUONE (terv.hoitaja)	RYHMÄTILA (terv.hoitaja)	ULKONA (kuntohoitaja/liik.ohjaaja)	14.00–16.00 Luonnossa liikkuen, retki Metlan puulajipuistoon/tai sotahistorialliselle Salpalinjalle. Stressinhallinta arjessa/keskustellen. Ympäristön merkitys hyvinvointiin. Nokipannukahvit lisukeineen kodalla. Retkikohde valitaan vuodenajan mukaan.	13.00–14.00 Ryhmän päätös: kotiohjeiden/tavoitteiden läpikäyminen, väliajalla tapahtuvan seurannan kertaus.
RUOKAILUT	13.00–14.00 Liikuntaryhmä, kuntosaliharjoittelu	14.00–15.00 Allasryhmä, vesivyojuoksu, kuinka rentoudun vedessä	ULKONA (kuntohoitaja/liik.ohj.)	JUHLASALI (ft/terv.hoit.)
Aamiainen: ma - pe 7.00 – 9.00	KUNTOSALI (fysioterapeutti)	KYLPYLÄ (kuntohoitaja/liik.ohjaaja)		Turvallista kotimatkaa!
Lounas: ma - pe 11.00 – 13.00	14.30–15.30 Rentouta keho ja mieli kesk.ryhmä, rentousharjoitteet			
Päivällinen: ma - su 16.30 – 18.30	RENTOUTUSTILA (liik.ohj./kuntohoitaja)			