



## 1 askel pysyvään muutokseen

## Malliohjelma

## Aloituskjakso (3vrk)

### 1. Päivä

Lounas

Tullaan tutuiksi, ohjelma ja toiminnan esittely

Arvot ja hyvinvointi

Tutustuminen alueeseen ja liikuntamahdollisuuksiin

Yksilöohjausta ja mahdollisuus terveystarkastukseen

Päivällinen

### 2. Päivä

Aamiainen

Arvot ja hyvinvointi, teema jatkuu

Hyvinvoinnin valinnat

Liikunnan vaikutus kehoon ja mieleen

Lounas

Yksilöohjausta ja mahdollisuus terveystarkastukseen

Lihaskuntoharjoittelun perusteita

Veden huoltava vaikutus, vesiliikuntaa

Päivällinen

### 3. Päivä

Aamiainen

Ravinto ja hyvinvointi

Yksilöohjausta

Lounas

Yksilöohjausta

Psykologinen joustavuus, alustus ja harjoituksia

Päivällinen

### 4. Päivä

Aamiainen

Liikuntaa vuodenajan mukaan

Mihin tartun ensimmäiseksi? Hyvinvoinnin askeleiden suunnittelua.

Palautetta jaksosta

Lounas





## 1 askel pysyvään muutokseen 2. jakso LIIKE (2 vrk)

### 1. Päivä

Lounas  
Tervetuloa takaisin  
Miten muutokset ovat käynnistyneet,  
mahdollisten esteiden tunnistamista  
Ulkopelejä (frisbeegolf, katu/hankisähly)  
Päivällinen

### 2. Päivä

Aamiainen  
Liikkujan elämäankaari  
Yksilöohjausta  
Lounas  
Luontoretki – tutustutaan jääkauden  
jättämään maisemaan, päiväkahvit  
laavulla  
Yksilöohjausta  
Päivällinen

### 3. Päivä

Aamiainen  
Omien ravitsemusvalintojen  
tarkastelua  
Kevyttä liikuntaa  
Jakson päätös ja välitehtävät  
Lounas  
Hyvää kotimatkaa!

## 3. jakso LIIKE (2vrk)

### 1. Päivä

Lounas  
Tervetuloa takaisin, kokemuksia  
välijaksolta  
Muutosten edistäminen arjessa  
Hyvinvointirastit maastossa  
Yksilöohjaus ja mahdollisuus  
terveyskunnan testaukseen  
Päivällinen

### 2. Päivä

Aamiainen  
Tietoinen liikkuminen, harjoituksia  
Ohjattua liikuntaa  
Yksilöohjausta, mahdollisuus  
terveyskunnan testaukseen  
Lounas  
Opastettu puutarha/kasvihuonekierros  
Yksilöohjausta ja mahdollisuus  
terveyskunnan testaukseen  
Vesiliikuntaa  
Yksilöohjausta ja mahdollisuus terveys-  
kunnan testaukseen  
Päivällinen

### 3. Päivä

Aamiainen  
Lempeä aamuvoimistelu  
Tietoisuustaitoharjoituksia  
Miten huolehdin itsestäni jatkossa,  
palautekeskustelu  
Lounas  
Hyvää kotimatkaa!





## 1 askel pysyvään muutokseen 2. jakso MIELI (2 vrk)

### 1. Päivä

Lounas  
Tervetuloa takaisin  
Miten muutokset ovat käynnistyneet, mahdollisten esteiden tunnistamista  
Ulkopelejä (frisbeegolf, katu-/hankisähly)  
Päivällinen

### 2. Päivä

Aamiainen  
Tietoinen läsnäolo, harjoituksia  
Yksilöohjausta  
Lounas  
Luontoretki – tutustutaan jääkauden jättämään maisemaan, päiväkahvit laavulla  
Yksilöohjausta  
Päivällinen

### 3. Päivä

Aamiainen  
Omien ravitsemusvalintojen tarkastelua  
Palautumisen ja rentoutumisen keinot  
Jakson päätös ja välitehtävät  
Lounas  
Hyvää kotimatkaa!

## 3. jakso MIELI (2vrk)

### 1. Päivä

Lounas  
Tervetuloa takaisin, kokemuksia välijaksolta  
Myötätunto itseä kohtaan  
Hyvinvointirastit maastossa  
Yksilöohjaus ja mahdollisuus terveyskunnan testaukseen  
Päivällinen

### 2. Päivä

Aamiainen  
Hyväksynnän vahvistaminen, suhde ajatuksiin ja tunteisiin  
Yksilöohjausta, mahdollisuus terveyskunnan testaukseen  
Lounas  
Opastettu puutarha/kasvihuonekierros  
Yksilöohjausta ja mahdollisuus terveyskunnan testaukseen  
Vesiliikuntaa  
Yksilöohjausta ja mahdollisuus terveyskunnan testaukseen  
Päivällinen

### 3. Päivä

Aamiainen  
Lempeä aamuvoimistelu  
Tietoisuustaitoharjoituksia  
Miten huolehdin itsestäni jatkossa, palautekeskustelu  
Lounas  
Hyvää kotimatkaa!

