

1. Askel hyvinvointijakso aikuisille

Malliohjelma, seurantajakso 2 vrk

1.pvä

	Saapuminen Piispalaan, majoittuminen
13.30–14.30	Kuulumiset, kokemukset ja tunnelmat henkilökohtaisen suunnitelman toteuttamisesta ja tavoitteiden saavuttamisesta, jakson tavoitteet ja toimintatavat (hyvinvointijakson vastaava: fysioterapeutti/liikunnanohjaaja)
14.30–16.30	Henkilökohtaiset haastattelut alkavat porrastetusti, samanaikaisesti muilla kehonkoostumusmittaukset ja toiminnallinen verryttely ja virittely sekä kuntotestien osa 1 (fysioterapeutti, liikunnanohjaaja)
16.30–17.30	Päivällinen noutopöydästä (terveellinen lautasmalli)
19.30–22.00	Saunailta rantasaunalla ja iltapala takkatuvalla

2.pvä

8.00–9.15	Aamiainen noutopöydästä
9.15–10.00	Aamureippailu ja venyttelyt ulkona
10.00–11.30	Kuntoklinikka: UKK-kävelytesti, lihaskuntotestit jatkuvat liikuntahallissa (fysioterapeutti, liikunnanohjaaja)
11.30–12.30	Lounas noutopöydästä
13.30–15.30	Muutoksen toteuttamisen ihanuus ja kurjuus – haasteet ja onnistumiset jaksoiden välillä: Toiminnallinen keskustelutuokio/hyvinvointipolku, retki meloen/ patikoiden tai talvella hiihtäen/lumikengillä (kysytään lajitoive ennen jaksoa), samalla aiheesta keskustellen ja pienryhmissä miettien (fysioterapeutti/liikunnanohjaaja)
15.30–16.30	Rentoutuminen ja lihashuolto
16.30–17.30	Päivällinen noutopöydästä
18.00–20.00	Vapaa ilta, Piispalan liikuntamahdollisuudet käytössä mm. allasosasto/saunat, keilahalli, kuntosalit, oleskelutilat, yleisöluistelu/jäähalli, ranta-alue mm. kanootit, kirkkovene jne.
19.30–20.30	Iltapala uimahallin kahviossa

3.pvä

8.00–9.15	Aamiainen noutopöydästä
9.15–11.00	Oma keho ikioma: Bodyrollerit & bodybow, hyvä ryhti, lihastasapaino ja liikkuvuus kunto- ja liikuntasalilla (fysioterapeutti/liikunnanohjaaja) Huoneiden luovutus
12.00–13.00	Lounas noutopöydästä
13.00–14.00	Testipalautteet, tavoitteet eteenpäin ja motivointi jatkoon, jakson päätös (fysioterapeutti/liikunnanohjaaja) Kotiin

Aihepiirit seurantajaksolla:

- tavoitteen asettaminen ja saavuttaminen
- motivointi
- rentoutuminen ja stressin hallinta
- luonto- ja kuntoliikunta
- arkiliikunta

Henkilökohtaista ohjausta toteutetaan 1 h jakson aikana, siten että tulopäivänä on 15 minuutin keskustelu klo 14.30 alkaen, toisena päivänä puoli tuntia/hlö ja kolmantena päivänä 15 minuuttia/hlö. Henkilökohtaisia keskusteluja toteuttamassa jakson vastuuohjaaja sekä liikunnanohjaaja/fysioterapeutti.

Osallistujan on mahdollista osallistua myös muulle kuin omalle seurantajaksolleen, mikäli oman jakson aikataulu ei hänelle sovellu tai mikäli oman seurantajakson osallistujamäärä jää alle minimin.