

1. Askel hyvinvointijakso aikuisille (Malliohjelma, pääjakso 4 vrk)

Maanantai

13.00–14.00	Saapuminen Piispalaan, majoittuminen Tuloinfo, jakson tavoitteet, aktiivisuusmittareiden käyttöönotto halukkaille sisällä (hyvinvointijakson vastaava: fysioterapeutti/liikunnanohjaaja)
14.00–16.00	Piispalan alueeseen tutustuminen ryhmäytymistä ja tavoitteiden asettamista (hyvinvointijakson vastaava: fysioterapeutti/liikunnanohjaaja)
16.30–17.30	Päivällinen noutopöydästä
19.00–22.00	Saunailta rantasaunalla (vapaa-ajanohjaaja) ja iltapala saunalla

Tiistai

8.00–9.15	Aamiainen noutopöydästä
9.15–9.45	Aamureippailu ja venyttelyt ulkona
9.45–11.30	Henkilökohtaiset haastattelut alkavat porrastetusti, elämäntapakartoitusta (liikunta, ravinto, jaksaminen), samanaikaisesti muilla kehonkoostumus-mittaukset ja kuntotestien osa 1 (fysioterapeutti, liikunnanohjaaja)
11.30–12.30	Lounas noutopöydästä
13.00–16.00	Kuntoklinikka: UKK-kävelytesti, lihaskuntotestit jatkuvat liikuntahallissa, lopuksi aktiivinen ja passiivinen venyttely ja lihashuolto (fysioterapeutti, liikunnanohjaaja)
16.30–17.30	Päivällinen noutopöydästä
18.00–20.00	Keilailua keilahallilla (vapaa-ajanohjaaja)
19.00–20.30	Iltapala uimahallin/keilahallin kahviossa

Keskiviikko

8.00–9.15	Aamiainen noutopöydästä
9.15–11.00	Lihassoimaa, lihastasapainoa ja liikkuvuutta sekä kuntosalilaitteiden käytön opastusta (fysioterapeutti/liikunnanohjaaja)
11.30–12.30	Lounas noutopöydästä
13.00–15.00	Hyvinvointipolku luonnossa sauvakävellen/hyvinvointirastit tai työpaja sisällä, aiheena terveet elämäntavat ja elämäntapamuutoksen tekeminen/ motivointi, sekä hyvä ravinto: syö hyvää, lisää-vaihda-vähennä (fysioterapeutti/liikunnanohjaaja)
15.00–16.00	Kiipeillen kohti korkeuksia kiipeilytornilla/seinällä (fysioterapeutti/liikunnanohjaaja sekä vapaa-ajanohjaaja)
16.30–17.30	Päivällinen noutopöydästä
18.00–20.00	Vaihtoehtoina ohjattu jooga tai omatoimista tekemistä mm. allasosasto, keilahalli, kuntosalit, oleskelutilat, ranta-alue mm. kanootit, kirkkovene jne.
19.30–20.30	Iltapala uimahallin kahviossa

Torstai

8.00–9.15	Aamiainen noutopöydästä
9.15–11.00	Tasapainon hallinta, selän terveys ja kahvakuulaa turvallisesti liikuntasalissa (fysioterapeutti/ liikunnanohjaaja)
11.30–12.30	Lounas noutopöydästä
13.30–14.30	Testipalaute ja liikunnan merkitys kokonaishyvinvoinnin/jaksamisen kannalta sisällä keskustellen (fysioterapeutti/ liikunnanohjaaja)
14.30–15.30	Tutustutaan mailapeleihin: sulkapalloa ja kinballia liikuntasalissa (vapaa-ajanohjaaja)
16.30–17.30	Päivällinen noutopöydästä
18.00–19.30	Vesijumppa ja vesiliikuntaa allasosastolla (liikunnanohjaaja/uimaopettaja)
19.30–20.30	Iltapala uimahallin kahviossa

Perjantai

8.00–9.15	Aamiainen noutopöydästä
9.15–11.00	Selän terveys ja hyvinvointi liikuntakuntosalilla, bodybow ja rollerit (fysioterapeutti/liikunnanohjaaja)
11–12.00	Huoneiden luovutus
11.30–12.30	Lounas
12.30–13.30	Lounas ja kotiinlähtö
	Hyvinvointiloman päätös, tavoitteiden asettaminen ja kotiohjeet sekä jakson palaute (fysioterapeutti/liikunnanohjaaja)

Aihepiirit:

- tavoitteen asettaminen ja saavuttaminen
- motivointi
- ruokavalio
- rentoutuminen ja stressinhallinta
- luonto- ja kuntoliikunta
- arkiliikunta

Liikuntaa tulo- ja lähtöpäivänä vähintään 2 tuntia ja välipäivinä 3 tuntia. Lajikokeiluja ja terveyttä edistävää liikuntaa, jota voi toteuttaa myös kotiloissa. Lisäksi elämyksellistä ohjelmaa.

Henkilökohtaista ohjausta 1,5 tuntia pääjaksolla ja 1 tunti seurantajaksolla sekä ohjausta välissä liitteen 3 mukaan. Asetetaan henkilökohtaiset tavoitteet ja laaditaan suunnitelma testien ja jaksolta saatujen vinkkien pohjalta.