

Itsizsä työllistävät ja epätyypillisessä työsuhteessa olevat – seurantajakso 2vrk



Päivä 1.

klo 14.00 alkaen

klo 14.00 - 15.00 Majoittuminen, välipala ja tervetuloinfo sekä henkilökohtainen oman tilanteen päivitys. Mitä olen tehnyt ja mitä olen valmis tekemään lisää. Henkilökohtaiset

ajat omaan henkilökohtaiseen ohjaukseen jaetaan ryhmäläisille (liikunnanohjaaja, vastuhenkilö) Maininkisali

klo 15.30 – 16.30 Keilausta (keilahallin ohjaaja)

klo 17.00 – 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa

klo 18.00 – 19.30 Yhteinen illanvietto kodalla sekä vertaiskeskustelu hyvinvointiin vaikuttavista psyykkisistä ja fyysisistä tekijöistä (liikunnanohjaaja, vastuhenkilö)

Päivä 2.

klo 7.00 – 8.30 Aamiainen Puutarhasalissa

klo 9.00 – 10.00 Aihepiiriluento: Mistä motivaatiota lisää ja miten tsemppaan itseäni (liikunnanohjaaja) Maininki sali

klo 10.00->Testit alkavat Welmed-salilla (Vyötärönnympäry, BMI, Tanita -kehonkoostumus, verenpaine). Samalla varataan jokaiselle henkilökohtainen aika omaan henkilökohtaiseen ohjaukseen (liikunnanohjaaja)

klo 11.00 UKK-kävelytesti, alkuverryttely ja kävelytekniikan läpikäynti (liikunnanohjaaja, vastuhenkilö)

klo 12.00 – 13.00 Lounas Puutarhasalissa

klo 13.30 – 15.00 Lihaskuntotestit Welmed-kuntosalilla (liikunnanohjaaja)

klo 15.00 - 16.00 Testitulosten jako ja palaute, testitulosten tulkinta sekä vertaus aiempiin tuloksiin (liikunnanohjaaja) Maininki

klo 16.30 – 17.00 Lihashuolto ja rentoutuminen – palautumisen ja levon merkitys liikunnassa. (liikunnanohjaaja, vastuhenkilö) Maininki

klo 17.00 – 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa

klo 18.00 – 20.00 Aikaa rentoutua kylpylän poreissa

klo 20.00 Iltapala Lobby Barissa ja yhteinen illanvietto

Päivä 3.

klo 7.00 – 7.30 Aamiainen Puutarhasalissa

klo 8.30 – 9.30 Syvävesijumppa ja vesijuoksun tekniikkakoulu uimahallissa (liikunnanohjaaja, vastuhenkilö)

klo 10.00 – 11.00 Omien motivaatiotekijöiden kartoitus ja arjen haasteiden tunnistaminen – miten jaksan pidempään ja paremmin, henkilökohtaisten jatkosuunnitelmien työstäminen.

Yhteenvedo jaksosta (liikunnanohjaaja, vastuhenkilö) Maininki

klo 11.30 – 12.30 Lounas Puutarhasalissa

Hyvää kotimatkaa!