



MALLIOHJELMA ”Voi hyvin!”

- Esimerkiksi työyhteisöön kuulumattomille, freelancereille, työttömille tai muille työelämän välivaiheessa oleville erityisryhmille

MALLIOHJELMAN SISÄLTÖ JA TAVOITTEET

- Yksinäisyyden lieventäminen
- Liikunnan ja hyvinvoinnin iloa ryhmäytymisen avulla
- Työuran pidentäminen ja työssä jaksaminen
- Omaehtoinen terveyden ylläpitäminen
- Työllistymisedellysten parantaminen

AIHEPIIRIESIMERKKEJÄ:

- Oman hyvinvoinnin tavoitteen asettaminen ja saavuttaminen
- Jaksaminen
- Motivointi
- Rentoutuminen ja stressinhallinta
- Ruokavalio
- Luonto- ja ulkoliikunta
- Päihteet
- Arkiliikunta

Aihepiirit ja sisältöpainotus päätetään ennen jakson alkua.



VOI HYVIN! - Malliohjelma pääjaksolle 4 vrk (5 pv)

MAANANTAI

- klo 14.00.....*Majoittuminen*
klo 14.30.....**Tästä Se Alkaa**
Ryhmäytyminen, terveystieto (liikunta, ravinto, lepo tasa-painoon) ja ohjelmien jako
klo 15.30.....*Terveyskyselyn täyttäminen ja askelmittareiden jako*
PÄIVÄLLINEN
klo 17.00.....**Lempeästi Liikkeelle**
Kehonhallintaharjoitteita salissa
ILTAPALA

TIISTAI

- AAMIAINEN**
klo 9.00.....*Vauhtia Vedestä*
klo 10.30.....**Terveys Kuntoon!**
Tietoa terveystieteen testaamisesta ja hyödyistä
LOUNAS
klo 12.30.....**Mistä Minut on tehty?**
Yksilöllisen terveystieteen tulkinta ja elämäntapamuutoksen tavoite. Henkilökohtainen (15 min)
klo 14.30.....**Vyötärönympärysmittaus ja verenpaineen mittaus (+ohjaus).**
Henkilökohtainen (15 min)
klo 15.00.....**Kestäkö Kunto?**
2 km kävelytesti ulkona
klo 16.00.....**Tauota työtä liikunnalla**
PÄIVÄLLINEN
ILTAPALA

KESKIVIikko

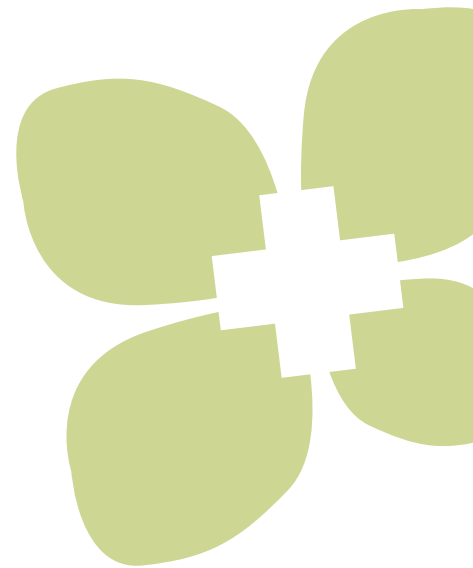
- AAMIAINEN**
klo 9.00.....**Pelkkää Porrasta!**
Arkiliikunnan toteutus mm. porraskävelyä
klo 10.00.....**Paljonko Poweria?**
30 sekunnin lihaskuntotestit
LOUNAS
klo 11.30.....**Panosta Terveyspääomaan**
Tietoa kuntosaliharjoittelun perusteista
klo 14.30.....**Lihakset Työkuntoon!**
Käytännönharjoittelua kuntosalilla työkyvyn tarpeet huomioiden
PÄIVÄLLINEN
ILTAPALA

TORSTAI

- AAMIAINEN**
klo 8.00.....*Terveystietotulokset henkilökohtaisesti 15 min*
klo 10.00.....**Venyttelen Virkeäksi**
Lihashuoltoa käytännössä
LOUNAS
klo 11.00.....**Syömisestä Taito**
Suomalaiset ravitsemussuosituksesi käytännössä
klo 14.00.....**Energian Tuhlausta!**
Tehokasta liikuntaa ulkona sauvakävellen
PÄIVÄLLINEN
klo 18.00.....**Ryhmän omatoiminen illanvietto Grillikololla / Ryhmätehtävä esim. verkostoitumiseen liittyen tai seurantajakson liikuntatoiveita**
ILTAPALA

PERJANTAI

- AAMIAINEN**
klo 8.00.....*Kulttuurikävely Ruissalon luonnonpuistossa – pitsihuvilat ja historia*
klo 9.15.....*Allasjuoksua vesijuoksuvoimien kanssa*
klo 10.00.....*Henkilökohtainen hyvinvointiohjelma omien voimavarojen mukaan (30 min)*
LOUNAS
klo 13.00.....**Katse Eteenpäin!**
Elämäntapamuutoksessa onnistuminen, välitieteen yhteydenpidosta sopiminen ja seurantajakson osallistumisen varmistaminen



VOI HYVIN! - Malliohjelma seurantajakson 2 vrk

PERJANTAI

- klo 14.00.....*Majoittuminen*
klo 14.30.....**Asenne Ratkaisee!**
Missä onnistumisia, missä karikoita omassa elämäntapamuutoksessa, kokemusten jakamista
klo 15.30.....**Tähän on tultu**
Henkilökohtainen tilanneanalyysi (15 min)
PÄIVÄLLINEN
klo 17.30.....**Vyötärönympärysmittaus ja verenpaineen mittaus (+ohjaus). Henkilökohtainen (15 min)**
klo 18.00.....**Työlihakset Kunnossa!**
Ohjattu kuntosaliharjoittelu
ILTAPALA

LAuantai

- AAMIAINEN**
klo 8.00.....*Aamun avaus välineillä, välineliikuntatunti*
klo 9.00.....**Terveyttä Ruuasta**
Liikkujan ravitsemussuosituksesi
klo 10.00.....**Kunto Kestää!**
2 km kävelytesti ulkona
LOUNAS
klo 12.30.....*Henkilökohtainen loppuyhteenveto 15 min*
klo 16.30.....*Lauantai-illan Huumaa / Ryhmän toiveen mukainen liikunta*
PÄIVÄLLINEN
ILTAPALA

Sunnuntai

- AAMIAINEN**
klo 9.00.....**Pelin Henki**
Yhteistä pelailua ja kisailua
klo 10.00.....**Vesi Voitelee**
Palauttavaa liikuntaa vedessä
klo 11.00.....**Katse Tulevaisuuteen**
Motivointia ja kannustusta arjen liikunnallisuuteen