

UTKUJÄRVEN MAJAT - MUONIO

Utkujärven majojen Hyvinvointijakson malliohjelma

Voimaa, hyvinvointia ja ystäviä tunturien kupeesta.

Ma

klo 9-12 Saapuminen ja majoittuminen

klo 12.00 Lounas

klo 13.00 Jakson ohjelman, paikkojen ja ohjaajien esittely sekä tutustuminen toisiimme.

klo 14.00 Työkirjan esittely.

Työkirja on jokaisen oma henkilökohtainen, hyvinvoinnin, terveyden ja liikunnan kokonaisvaltainen kartoitus ja suunnitelma.

klo 15.00 Ulkoilua - ryhmäyttävää liikkumista.

klo 17.00 päivällinen

klo 18.30 Henkilökohtaiset keskustelut: oman hyvinvoinnin arviointi/ työkirja

Verenpaineen mittaus

klo 20.00 Rantasauna

klo 21.00 Iltapala

Ti

klo 8.30 Aamiainen

klo 9.30 Lumikenkäilyä/ patikointia /sauvakävely 1800-luvun porokämpäälle. Syksyllä mahdollisuus marjastukseen ja sienestykseen

Perillä Nokipannukahvit

klo 12.30 Lounas

klo 13.30 Lihaskuntotestaus

klo 16.30 Päivällinen

klo 17.30 Keskustelua terveellisestä ruuasta, omahyvinvointisuunnitelma/ työkirja

klo 18.30 Saunajumppa kahvakuulilla ja kehonpainoharjoittelulla ohjatusti

klo 19.30 sauna

klo 21.00 Iltapala ja iltaohjelma. Osallistujien omat taidot - esittely. Karaoke tms.

Ke

klo 8.30 Aamiainen

klo 9.30 Luento stressinhallinnasta

klo 10.30 retki Pallaksen luontokeskukselle, luontokeskuksen esittely

Vaellus Taivaskerolle ja lounas kodalla.

klo 14.30 Paluu Utkujärvelle

klo 15.30 Kalastusta eli onkimista, virvelöintiä tai pilkkimistä. Opastusta mahdollisen saaliin oikeaan käsittelyyn, valmistamiseen ruoaksi.

klo 17.00 Päivällinen

klo 18.00 Sydämen sykkeen vaihteluvälin tietokonemittaus stressitason mittaamiseksi.

klo 19.00 Oman hyvinvointikartan suunnittelu / työkirja

klo 20.00 Sauna

klo 21.00 Iltapala

To

klo 8.30 Aamiainen

klo 9.30 luento/ keskustelua päihteiden käytöstä. Päihteiden vaikutus terveyteen, oma suhteeni päihteisiin, mahdollisuus tehdä Audit-testi.

klo 10.30 Kehonkoostumusmittaus

klo 11.30 Lounas

klo 12.30 Melontaa, soutamista tai umpihankihiihtoa vuodenajasta riippuen.

klo 16.30 Päivällinen

klo 17.30 Omien hyvinvointitavoitteiden asettaminen/ työkirja

HEIAHEIA- palveluun liittyminen ja kurssilaisten kannustusverkoston luominen

Henkilökohtainen keskustelu ja henkilökohtaisen kunto-ohjelman laatiminen

Pe

klo 8.30 Aamiainen

klo 9.30 Valmistautuminen UKK- kävelykuntotestiin, kevyttä verryttelyä, alkulämmöt ohjatusti ryhmässä

klo 10.30 UKK- kävelykuntotesti – kevyttä loppuverryttelyä, venyttelyä, lihahuoltoa

klo 13.00 Lounas

klo 14.00 Kotiinlähtö

Kurssilaisten työkirjassa kartoitetaan lähtötilanne seuraavilla osa-alueilla

1. Yleinen terveys ja hyvinvointi eli akuutit vaivat, riskit, elämäntavat.
2. Uni
3. Ravinto
4. Aktiivisuus, liikunta ja sosiaaliset verkostot
5. Tuki- ja liikuntaelinten toimivuus, lihaskunto, liikkuvuus
6. Stressinsietokyky, henkinen energia ja identiteetti
7. Työtilanteen kehitys, työkyky ja työn hakeminen

Työkirjaan otetaan kurssilla kurssilaisesta voimaannuttava valokuva ja sama toistetaan seurantajaksolla.

Varsinaisen jakson ja seurantajakson välillä olemme yhteydessä kurssilaisiin kerran viikossa puhelimitse tai sähköpostitse riippuen kumman yhteydenpitotavan osallistujat haluavat. Mahdollisuus oman Facebook-ryhmän perustamiseen vapaamuotoista keskustelua varten jos on halukkaita.