



PHT alustava malliohjelma

1. lähijakso

Tule etsimään omaan terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat rakennuspalikat

Päivä 1

12.00 Lounas
13.00 Tervetulokahvit, infotilaisuus ja talon esittely ja pelisäännöt
14.30 Tutustuminen omaan tilanteeseen ja terveystyökalu-analyysiin
16-18 Aikaa yksilöohjaukseen / harrastusmahdollisuus
18.00 Päivällinen
19.30 Iltakävely
20.30 Iltapala

Päivä 2

7.00-9.00 Aamiainen
Omatoiminen aamu-ulkoilu
10.00 Omiin arvoihin sitoutuminen
11.00 Liikuntaa
12.00 Lounas
13-15 Yksilöohjaukset
15-18 Ravintoluento ja päivällinen
19.30 Kynttiläuinti
20.30 Iltapala

Päivä 3

7.00-9.00 Aamiainen
10.00 Venyttely ja rentoutus
11.00 Yksilöohjaukset
12-13.00 Lounas
13-15 Luontoliikunta ja kädentaidot
16.00 Keilaus
17.00 Arvojen mukaiset teot ja toiminta
18.00 Päivällinen
19.30 Iltameditaatio
20.30 Iltapala

Päivä 4

7.00-9.00 Aamiainen
9-11 Esteiden tunnistaminen ja esteajatuksat
11.00 Lähijakson yhteenveto ja kokemukset
12.00 Kotitehtävä ja tavoitteet omatoimijaksolle sekä kurssin päätös
13.00 Lounas

Tervetuloa nauttimaan monipuolisista palveluistamme myös ohjelman ulkopuolella!

