

1. ASKEL PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN

Teema: Mikä on minun hyvinvoinnilleni tärkeää?

ESIMERKKIOHJELMA – 1. HYVINVOINTIJAKSO

PÄIVÄ 1	OHJELMA
12.00	Lounas
13.00-14.00	Tervetuloa Kruunupuistoon! Kurssin tavoitteet ja työskentelytapa, tiimin ja talon esittely
14.00-15.00	Ulkoalueeseen tutustuminen
15.00-17.00	Mitä minulle on hyvä elämä?
	Päivällinen
	Iltapala
PÄIVÄ 2	OHJELMA
	Aamiainen
9.00-10.00	Elintapojen tarkastelua; mikä vie kohti hyvinvointia?
10.00-11.00	Askel muutoksen polulla - arjen valinnat syömisessä
	Lounas
13.00-15.00	Liikunnan merkitys hyvinvoinnilleni: pohdintaa ja toimintaa
15.00-15.30	Oma hyvinvointini, yksilöohjaus
	Päivällinen
	Iltapala
PÄIVÄ 3	OHJELMA
	Aamiainen
9.00-11.00	Hyvinvointia arkeen
11.00-12.00	Kuntotestit niitä haluaville
	Lounas
14.00-15.00	Sisäliikuntaa
15.00-16.00	Tutustuminen vesiliikuntaan
	Päivällinen
	Iltapala
PÄIVÄ 4	OHJELMA
	Aamiainen
8.30-10.30	Voimaa luonnosta
10.30-12.30	Oivalluksia ja ajatuksia tulevaan. Jakson päätös.
12.30	Lounas

