

# 1. ASKEL PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN

Teema: Kohti arjen hyvinvointia

ESIMERKKIOHJELMA – 2. LÄHIJAKSO LIIKE

PÄIVÄ 1	OHJELMA
12.00	Lounas
13.00-15.00	Tervetuloa LIIKE-jaksolle: Mitä minulle kuuluu nyt? Miten jatkan kohti hyvinvointia?
15.00-16.00	Liikuntalajikokeilua
16.00-17.00	Oma hyvinvointini, yksilöohjaus
	Päivällinen
	Iltaapala
PÄIVÄ 2	OHJELMA
	Aamiainen
8.30-9.00	Oma hyvinvointisuunnitelma, yksilöohjaus
9.00-10.00	Keinoja elintapamuutokseen
10.00-11.00	Liikuntalajikokeilua
	Lounas
12.00-13.00	Kehomyönteisyys
13.30-16.30	Liikunnallinen luontoretki
	Päivällinen
	Iltaapala
PÄIVÄ 3	OHJELMA
	Aamiainen
9.00-11.00	Ulkoilua ja tietoista läsnäoloa
11.00-12.00	Tavoitteista tavaksi. Jakson päätös.
12.00-13.00	Lounas

