



PHT:N AIKUISTEN HYVINVOINTIKURSSI Esimerkkiohjelma, 1. lähijakso

Tule etsimään omaan terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat rakennuspalikat

Päivä 1

12.00 Tulolounas
13.00- 14.30 Tuloinfo ja talon esittely, kurssin pelisäännöt sekä ryhmään tutustuminen
14.30- 14.45 Välipala
15- 16 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa: Tutustuminen omaan tilanteeseen ja terveyskäyttäytymisanalyysi
16- 18 Yksilöohjaukset
17- 19 Päivällinen
19- 20 Iltameditaatio 1

Päivä 2

7-8.30 Aamiainen
8.30- 9.30 Aamu-ulkoilu:
Vesileppisgames- hauskat olympialaiset
10.00 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa: Omiin arvoihin sitoutuminen, arvojen mukaiset teot ja toiminta
11.30 Lounas
12.30- 13.15 Yksilöohjaukset
13.15- 14.45 Ravintoluento, ravinnon perusteet
14.45 Välipala
15- 16 Yksilöohjaukset
16- 17 Ohjattu kuntosali- startti
18- 19 Päivällinen
20- 22 Iltatanssit

Päivä 3

7-8 Aamiainen
8-9.30 Fysioterapeutin luento- Näkökulmia keuhokuormittumiseen
10- 12 Luonto-liikunta: Talvella lumikenkäily/ laturetki, kesällä retki Konnuksen kanavalle tai Orinoron rotkolle
12.00 Lounas
13.00 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa:
Esteiden tunnistaminen ja esteajatukset
14.30 Välipala
15- 18 Yksilöohjaukset
18- 19 Päivällinen
19- 20 Keilaus

Päivä 4

7.30- 8.30 Aamiainen
9.00 Vesijumppa-Nähdään altaalla!
10.30 Lähijakson yhteenveto ja kokemukset.
Kotitehtävä ja tavoitteet omatoimijaksolle sekä kurssin päätös
12.00 Huoneen luovutus
12.15 Lounas



Tunnista tunteesi ja löydä oma tapasi iloita elämästä



Päivä 1

12.00 Tulolounas
13.00- 13.30 Kuulumiset ja
omatoimijakson purku
13.30- 14.30 Arvo- ja
hyväksyntäpohjainen
lähestymistapa: Havainnoiva
minä
14.30- 14.45 Välipala
15- 16 Jousiammunta- ja
tarkkuusrastit
16- 18 Yksilöohjaukset
18- 19 Päivällinen
19- 20 Iltameditaatio 2

Päivä 2

7-8.30 Aamiainen
8.30- 9.30 Aamu-ulkoilu:
Kehonpainojumppa
10- 11.30 Arvo- ja
hyväksyntäpohjainen
lähestymistapa:
Tietoisuustaidot - Tietoisuus
oman kehon tuntemuksista,
ajatuksista ja tunteista
11.30- 12.30 Lounas
12.30- 13.30 Yksilöohjaukset
13.30- 14.30 Lavis-
lavatanssityylinen jumppa
14.30- 14.45 Välipala
15.00- 16.30 Ravintoluento-
tunnesyöminen
16.30- 18.30 Yksilöohjaukset
17- 19 Päivällinen- harjoita
tietoista syömistä
19- 20 Kädentaidot-makrame
solmeilua

Päivä 3

7.30- 8.30 Aamiainen
8.30- 9.30 Luontoliikunta;
aistikävely
10- 11 Arvo ja
hyväksyntäpohjainen
lähestymistapa:
Käyttäytymisen
muokkaaminen ja arvojen
mukainen elämä
11- 12 Arvo- ja
hyväksyntäpohjainen
lähestymistapa: Esteiden
luokittelu, omien esteiden
tunnistaminen ja eväät
etäjaksolle
12.00 Huoneen luovutus
12.15 Lounas - harjoita
tietoista syömistä

PHT:N AIKUISTEN HYVINVOINTIKURSSI Esimerkkiohjelma, 3. lähijakso

Uudet elämäntapani

Päivä 1

12.00 Tulolounas
13- 13.30 Kuulumiset sekä
omatoimijakson purku
13.30- 14.30 Arvo- ja
hyväksyntäpohjainen
lähestymistapa: Mielen kontrollin
heikentäminen
14.30- 14.45 Välipala
15- 16 Curling
16- 18 Yksilöohjaukset
18.00 Päivällinen
19- 20 Jooga

Päivä 2

7- 9 Aamiainen
9- 11 Luonto-liikunta: Talvella
lumikenkäily/ laturetki, kesällä retki
Konnuksen kanavalle tai Orinoron
rotkolle
11- 12.30 Arvo- ja
hyväksyntäpohjainen
lähestymistapa: Uusi elämäntapani
12.30- 13.30 Lounas
13.30- 14.30 Yksilöohjaukset
14.30- 14.45 Välipala
15- 16.30 Ravintoluento- käytäntö
16.30- 18.30 Yksilöohjaukset
17- 19 Päivällinen
19- 20 Kehonhuolto- läsnäolo ja
rentoutuminen
20- Omatoiminen illanvietto (esim.
kodalla)

Päivä 3

7- 9 Aamiainen
9-10.30 Pallopelit ja seinäkiipeily
11.00 Prosessin tarkastelu ja
onnistumisen arviointi - omat
keinot, strategiat ja ohjeet,
12.00 Huoneen luovutus
12.15 Lounas

