



# PHT:n PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN

## 3. lähijakso MIELI 2 vrk

Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3
<b>TERVETULOA HOTELLI KIVITIPPUUN!</b>	<b>7.00-9.30 AAMIAINEN</b>	<b>7.00-9.30 AAMIAINEN</b>
<b>12.00-13.00 LOUNAS</b>	<b>7.00-8.30 MITTAUKSET</b>	<b>8.00 -8.45 ALLASLAVIS/VESIJUMPPA</b>
<b>13.00-15.00 MITÄ KUULUU? MITEN ON MENNYT? Kuulumisten vaihtoa. Miten edellisen lähijakson suunnitelma on toteutunut. Keskustelua, harjoituksia ja ryhmätyöskentelyä.</b>	<b>8.00-10.00 YKSILÖAJAT</b>	<b>10.00-11.00 LIKKUVUUSHARJOITUS RULLATEN Lihashuoltoa ja liikkuvuutta pallon ja rullan avulla</b>
<b>14.00-18.30 YKSILÖAJAT</b>	<b>10.00-11.00 TOIMINNALLINEN HARJOITTELU Helppo toiminnallinen harjoittelu käyttäen omaa kehoa painona.</b>	<b>12.00-13.00 LOUNAS</b>
<b>15.00 VÄLIPALA</b>	<b>12.00-13.00 LOUNAS</b>	<b>13.00-15.00 EVÄÄT JATKOA VARTEN Omien arvojen mukaiset jatkotavoitteet ja hyvinvointisuunnitelman laatiminen Yhteenvetoa ja kokemuksia muutosprosessista</b>
<b>Majoittuminen</b>	<b>13.00-15.00 NÄKYVÄTKÖ ARVONI ELÄMÄNTAPAMUUTOKSISSA JA MILLÄ KEINOILLA TEEN MUUTOKSISTA PYSYVIÄ? Psykologinen joustavuus muutoksen mahdollistajana ja omien elämäntapojen vahvistajana.</b>	<b>Sauna ja allasosasto sekä kuntosali käytettävissä päivittäin</b>
<b>16.30-18.00 PÄIVÄLLINEN</b>	<b>15.00 VÄLIPALA</b>	<b>Hotelli Kivitiipun muutosohjaajatiimiin kuuluu työfysioterapeutti/TtM, kuntahoitaja/TtM ja psykoterapeutti.</b>
<b>19.00-19.30 VENYTELLEN VETREÄKSI Rauhallinen venyttelytuokio</b>	<b>15.15-16.15 LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA</b>	
<b>20.00-21.00 ILTAPALA</b>	<b>16.30-18.00 PÄIVÄLLINEN</b>	
	<b>19.00-21.00 ILTA RANTASAUNA AQUARIUKSESSA Iltapala Aquariuksen tiloissa.</b>	