

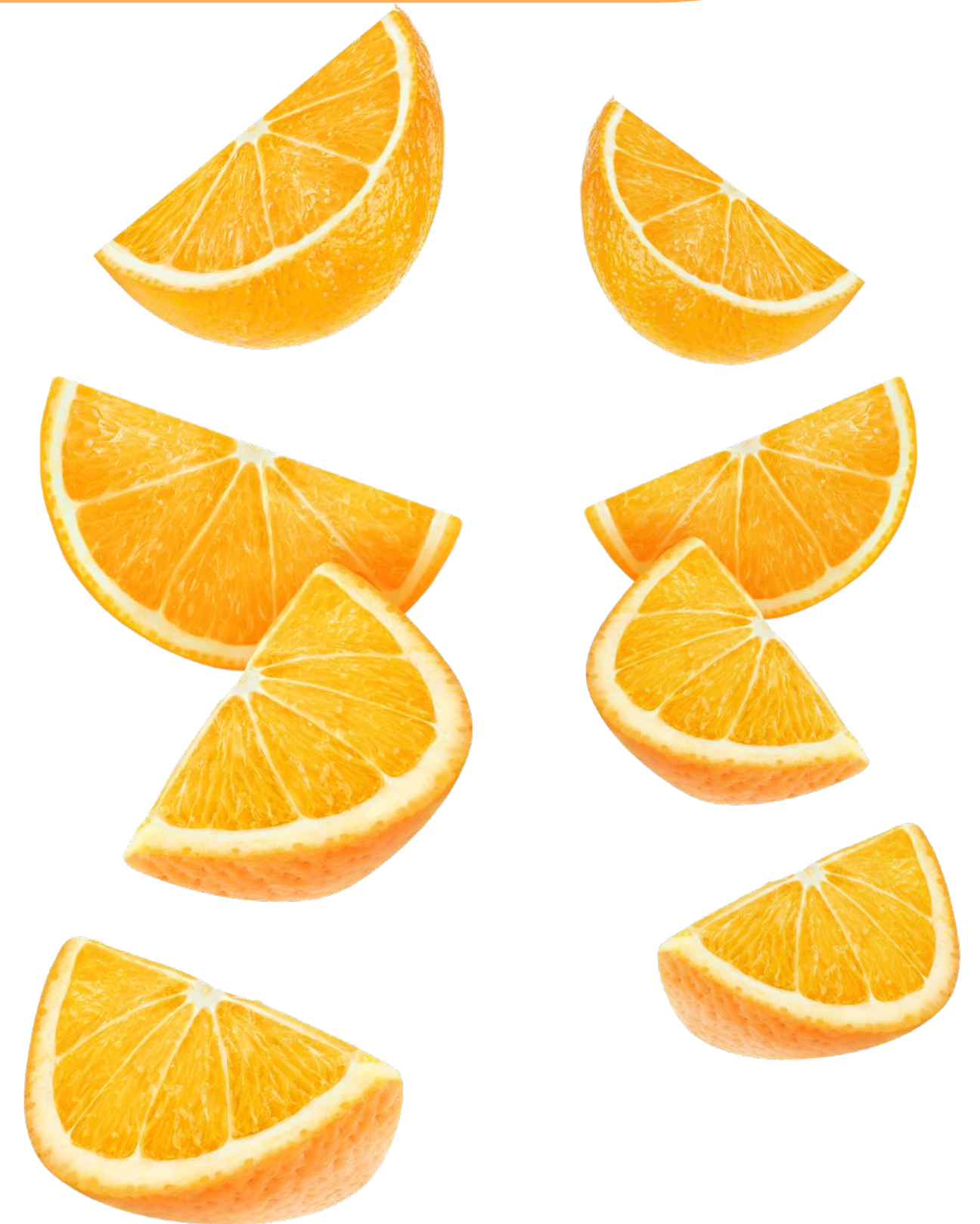
VIRTAA OMAAN ELOON -ETÄRYHMÄ

VIIMEINEN TAPAAMINEN



KÄSITELLYT TEEMAT

- 1. aloituskerta: **Elintapamuutos**
- Näistä valitut:
 - Liikkuminen**
 - Syöminen**
 - Uni ja lepo**
 - Mielen hyvinvointi**
 - Stressinhallinta**
 - Muisti- ja aivoterveys**
 - Kulttuurihyvinvointi**
 - Painonhallinta**
 - Sosiaaliset suhteet**
- Viimeinen kokoava kerta



ELINTAPAMUUTOKSET HYVINVOINNIN TUKENA

Miksi haluan tavoitella elintapamuutosta?

Mitä hyötyä elintapamuutoksesta voisi olla minulle?

Hyvä muutostavoite on:

- omasta tahdosta kumpuava
- toteutettavissa oleva
- käytännönläheinen

Hyvän lisääminen on helpompaa kuin luopua huonoista tavoista

Pienet muutokset ovat useimmiten kestävämpiä kuin suuret kertarysäykset

TAVOITTEET JA TOIMENPITEET

Pienillä muutoksilla pysyviä tuloksia!

- **Aseta selkeä tavoite** – Mitä haluat saavuttaa?
- **Aloita pienistä teoista** – Mikä olisi ensimmäinen askel?
- **Tee muutoksista osa arkea** – Miten voit helpottaa uuden tavan juurtumista?
- **Ole lempeä itsellesi** – Pienet takapakit kuuluvat prosessiin!

ITSENÄINEN TYÖSKENTELY JA KESKUSTELU

Kohti muutosta -harjoitus

- **Mieti yksi asia mitä haluat saavuttaa.**
- **Mikä on ensimmäinen pieni ja konkreettinen askel kohti sitä tavoitetta?**
- **Mitkä asiat helpottavat uuden tavan muuttumista osaksi arkea?**

PALAUTE JA ARVIOINTI

**Palaute on
meille arvokasta**



SUULLISTA PALAUTETTA RYHMÄSTÄ

Millaista hyötyä olet kokenut?

Miten materiaalit ovat tukeneet?

Mikä etäryhmän toteutuksessa oli toimivaa ja mikä kaipaasi muutosta?

KIRJALLISTA PALAUTETTA RYHMÄSTÄ

**Linkki palautelomakkeelle
keskustelualueella**

LEMPEÄÄ LIIKETTÄ LOPPUUN

Lempeä venyttely 10:52



A whiteboard with a silver frame is centered on a bright yellow background. The whiteboard has the text "Lämmin kiitos osallistumisesta!" written in a bold, dark blue font. The background is decorated with several white daisy flowers and green stems, some of which are in bloom and others are buds.

**Lämmin kiitos
osallistumisesta!**



Ryhmämalli on kehitetty
Oulun seudun omaishoitajat ry:n
OmaElo-hankkeessa vuosina 2024-2025



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPA-OHJAUS 2024-2026