VIRTAA OMAAN ELOON -ETÄRYHMÄN TULOSTETTAVAT

Etäryhmän osallistujille kootaan valmis kansio ennen ryhmän aloitusta, ja se postitetaan tarvittaessa. Ryhmän toiveet käsiteltävistä teemoista on kysytty etukäteen tai teemat on määritellyt ohjaaja. Voit tarkistaa tästä listasta, mitä valittuihin teemoihin liittyviä materiaaleja tulee tulostaa kansioon.

Ensimmäinen tapaaminen

- Ryhmän aikataulut
- Elintapamuutostavoitteen asettaminen
- Hyvinvoinnin ympyrä
- Hyvinvointiani tukevat asiat

Kulttuurihyvinvointi

- Kulttuurihyvinvointi kotitehtävä
- Vinkkejä kulttuurihyvinvointiin
- Paikkakuntakohtaiset esitteet kulttuurista (halutessaan)
- OnniTV-esite (jos ei ole jo annettu)

Liikkuminen

- Liikkuminen kotitehtävä
- Vinkkejä liikkumisen tueksi
- Liikkumissuositukset 18-65 v. ja/tai +65 (A5)
- Ryhmäläisten kootut vinkit liikkumiseen
- Paikkakuntakohtaiset esitteet liikuntaneuvonnasta (halutessaan)
- Paikkakuntakohtaiset uimahalli/kuntosali alennusryhmät esim. Seniorikortti ja päiväliikkujan kuntokortti (halutessaan)
- OnniTV-esite (jos ei ole jo annettu)

Mielen hyvinvointi

- Mielen hyvinvointi kotitehtävä
- Vinkkejä mielen hyvinvoinnin tueksi
- Luonto ja mielen hyvinvointi
- Askeleita luontoon -kalenteri (halutessaan)

Muisti- ja aivoterveys

- Muisti- ja aivoterveys kotitehtävä
- Vinkkejä muisti- ja aivoterveyteen
- OnniTV-esite (jos ei ole annettu)

Painonhallinta

- Painonhallinta kotitehtävä
- Vinkkejä painonhallintaan
- Harjoitus: Sisäinen puhe syömiseen liittyen
- Harjoitus: Keinoja mielihalun kohdatessa
- Harjoitus: Kun ruoka ei maistu
- Harjoitus: Tietoinen suklaan syöminen

Ravinto ja syöminen

- Ravinto ja syöminen kotitehtävä
- Vinkkejä ravitsemuksen tueksi
- Syömisen kompastuskivet
- Ruokapyramidi (1. sivu)
- Ikääntyvän lautasmalli & ateriarytmi (jos ikääntyneitä)
- Ruokatieto Kalsiumin ja proteiinin lähteitä (halutessaan)

Sosiaaliset suhteet

- Sosiaaliset suhteet kotitehtävä
- Vinkkejä sosiaaliseen hyvinvointiin
- Vahvuudet sosiaalisissa suhteissa

Stressinhallinta

- Stressinhallinta kotitehtävä
- Vinkkejä stressinhallintaan
- Stressinhallinnan keinoja

Uni ja lepo

- Uni ja lepo kotitehtävä
- Vinkkejä uneen ja lepoon
- Vinkki vitoset unen tueksi
- Huolihetki
- Ohjeita unenhuoltoon
- Levon eri tyypit tehtävä

Viimeinen tapaaminen

- Kohti muutosta -harjoitus