

ETÄRYHMÄ: ENSIMMÄINEN TAPAAMINEN

Tavoite: Lisätä tietoa elintapamuutoksesta ja tavoitteen asettamisesta. Pohtia ja tunnistaa omia hyvinvointia tukevia ja muutosta kaipaavia asioita.

17.30 **Tervetuloa ja aloitus** (15 min)

- Ohjaajien esittäytyminen
- Vertaisuuden esiin tuominen ryhmän taustatekijänä. Nyt ollaan oman hyvinvoinnin äärellä ja tämä on oma hetki.
- Ryhmän tavoitteet
- Kokoontumiskertojen aikataulu (kansiossa on tarkempi aikataulu)
- Neljä teemaa ryhmän toiveiden mukaisesti, viimeinen kerta on kokoava
- Kokoontumiskertojen rakenne (Johdattelua aiheeseen, keskustelua ja harjoituksia, lopuksi rentoutusta tai liikettä)
- Keskustellaan yhdessä ryhmän hyvistä käytänteistä. Käydään läpi myös etäryhmässä toimimiseen liittyvät asiat mm.: puheenvuorot, kameran käyttö keskustelujen aikana, reaktio-painikkeet, keskustelualueen käyttö

17.45 **Tutustuminen ja luontokuvat** (20 min)

- Jokainen valitsee mielessään omaa mielenmaisemaa kuvaavan luontokuvan dialta
- Vuorotellen jokainen esittäytyy: nimi, kenestä huolehtii, miksi valitsi kyseisen kuvan, miten omaishoitajuus tai hoitovastuu on vaikuttanut omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen?

Pieni jaloittelu- ja venyttelytauko (1-2 min)

18.05 **Ensimmäisen kerran teema: ”Elintapamuutos”** (10 min)

- Käydään läpi dioilla Elintapamuutostavoitetta. Osallistujilla myös tuloste itsellä liittyen tavoitteen asettamiseen.

Keskustelua (20 min)

- Miltä kuulostaa?
- Millaisia aiempia kokemuksia mahdollisista elintapamuutoksista?

18.35 **Liikettä** (10 min)

- Jumppahetki Jakso 63: Sykettä sydämeen (8:00):
<https://areena.yle.fi/1-50489724>
- Jumppakissan taukojumppa YouTube (2:48):
<https://www.youtube.com/watch?v=3gGp-RiV09uU&list=PLv6QsTgL8Y8Xi44cunYP7XwfhD4zMm->

18.45 **Lopetus** (15 min)

- Kotitehtäväksi: Hyvinvointiani tukevat asiat sekä Hyvinvoinnin ympyrä
- Seuraavan kerran aihe
- Loppukeskustelu ja palaute

Halutessaan voi laittaa keskustelualueelle kysymyksen ja pyytää vastaamaan emojiilla:

Miltä tämä ryhmäkerta tuntui?

😊 = Hyvä 😐 = OK 😞 = Ei napannut