ETÄRYHMÄ: VIIMEINEN TAPAAMINEN

Tavoite: Kokoaa ryhmäkokonaisuuden ja elintapamuutosmatkan. Auttaa pohtimaan ja huomaamaan tehdyt elintapamuutokset tai vahvistaa tulevia muutostavoitteita.

10.00 **Aloitus** (5 min)

- Tervetuloa
- Fiiliksiä viime kerrasta

10.05 **Kotitehtäviin palaaminen** (10 min)

- Millaisia ajatuksia heräsi kotitehtävistä? Tutustuitteko linkkeihin?
- Millaisen tavoitteen ja konkreettisen keinon valitsit edellisen kerran teemaan liittyen.

17.45 **Johdattelu päivän aiheeseen: Elintapamuutoksesta ja mitä on käsitelty** (15 min)

- Käydään läpi, mitä aiheita on ollut
- Elintapamuutokset hyvinvoinnin tukena, tavoitteet ja toimenpiteet
- Millaisia muutoksia on tehnyt? (Jos joku haluaa kertoa)

18.00 **Itsenäinen työskentely ja keskustelua** (10 min)

- Itsenäisesti *Kohti muutosta -harjoituksesta:* Mieti yksi asia, mitä haluat saavuttaa. Mikä on ensimmäinen pieni ja konkreettinen askel kohti sitä tavoitetta? Mitkä asiat helpottavat uuden tavan muuttumista osaksi arkea?
- Kehotetaan jaloittelemaan tämän tehtävän lomassa

18.10 **Yhteinen keskustelu** (20 min)

- Jokainen kertoo vuorollaan koko ryhmälle oman tavoitteen ja siihen liittyvät toimenpiteet. Muut saavat kommentoida, ehdottaa uusia keinoja ja kannustavat. *(Ohjaaja huolehtii, että keskustelu keinoista pysyy hyvin konkreettisena ja todella pieninä omiin lähtökohtiin nähden. Ohjaaja myös pyytää muilta kannustavia sanoja tavoitteen esittelijälle.)*
- Lopuksi keskustellaan yhdessä ja voi kirjata ylös itselleen: Kuinka aiot toimia ja puhua itselle, kun kohtaat muutosmatkalla takapakkeja?

18.30 **Palautetta ryhmäkokonaisuudesta suullisesti** (5 min)

- Millaista hyötyä olet kokenut?
  Miten materiaalit ovat tukeneet?
  Mikä etäryhmän toteutuksessa oli toimivaa ja mikä kaipaisi muutosta?

18.35 **Loppuarviointi- ja palautelomakkeiden täyttö** (10 min)

- Jaetaan keskustelualueella linkki palautelomakkeelle
- Tarvittaessa laitetaan keskustelualueelle myös lista osallistujien kyselytunnuksista, joita he tarvitsevat lomakkeen täyttämiseen (esim. Kaisa 35, Minna 36 jne.)

18.45 **Lopetus ja lempeä venyttely** (15 min)

- Kerrotaan jatkotuesta ja muusta toiminnasta esim. liikuntaneuvonta, yksilöohjaus, yhdistyksien tuki, tuki kunnalta ja hyvinvointialueelta
- Venytellään seisten tai tuolin takana videon mukaan: Lempeä venyttely (Vuorelan Kunto) (10:51): https://www.youtube.com/watch?v=KWF_Q8yU8UA
- Kiitokset kaikille!