

RYHMÄ: VIIMEINEN TAPAAMINEN

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

13.00 **Aloitus** (5 min)

- Tervetuloa
- Fiiliksiä viime kerrasta

13.05 **Kahvittelut** (n. 10 min)

- Tarjottavien haku ja kahvittelu
- Ohjaaja voi samalla kysellä kotitehtävistä

13.15 **Johdattelu päivän aiheeseen: Elintapamuutoksesta ja mitä on käsitelty** (25 min)

- Dioilla: Elintapamuutokset hyvinvoinnin tukena
- Mitä aiheita on ollut ja mitä tehty, avataan niitä
- Tavoitteet ja toimenpiteet elintapamuutoksissa, pienillä muutoksilla pysyviä tuloksia
- Annetaan Kohti muutosta -harjoitus kotona tehtäväksi

13.40 **Toiminnallinen osuus** (30-40 min)

Tämän osuuden voi toteuttaa esimerkiksi pienellä juhlistamisella, äänimaljarentoutuksella, asahi-tuokiolla tai muulla kevyellä yhteisöllisyyttä tukevalla harjoituksella.

Esimerkkinä: **Liiku janalla ja kerro** (n. 25 min)

- Otetaan lattialle reilusti tilaa ja tehdään kuvitteellinen jana tai teipataan se lattiaan.

- Ohjaajat seisovat molemmissa päissä ja heillä on eri vastausvaihtoehdot kysymykseen. Voi ohjata yksinkin edestä ohjaten, osoittaen selkeästi kummassa päässä janaa mikäkin vaihtoehto on.
- Ryhmäläiset valitsevat oman paikkansa janalla sen mukaan, mikä vastaus tuntuu heistä sopivimmalta.

Harjoitus tuo mukaan liikettä ja keskustelua. Osallistujat voivat samalla tutustua toisiinsa ja pohtia omia näkemyksiään kevyellä ja rennolla tavalla.

Tähän käy Ryhmärengin janoista esim. Makuasiat -kysymyssarja 1 sekä ryhmäkokoon tumisen vuodenajan mukaan valittu teema esim. Talvijana. (Ryhmärengin sivuilla lisää vaihtoehtoja.)

<https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liiku-janalla-ja-kerro-Makuasiajana-1.pdf>

<https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liiku-janalla-ja-kerro-Talvijana.pdf>

Jos aika jää

- Tehdään lyhyt **venyttelyjumppa tai asahi-tuokio**, joka auttaa rentoutumaan ja päättämään toiminnallisen osuuden rauhallisesti.

14.15 **Loppuarviointi- ja palaute** (15 min)

- Täytetään loppuarviointi- ja palautelomakkeet

14.30 **Suullinen palaute ja yhteinen keskustelu** (30 min)

- Palataan ensimmäisellä ryhmäkerralla seinälle A3-paperille kirjattuihin **odotuksiin ja toiveisiin**, onko ne toteutuneet?

Keskustellaan yhdessä:

- Mikä oli hyvää? Mitä muuttaisit?

- Osallistujat voivat halutessaan kertoa omista **onnistumisistaan tai oivalluksistaan elintapamuutoksissa**, joita ovat tehneet tai aikovat toteuttaa ryhmän jälkeen.

14.45

Jatkotuet ja ohjaus muuhun toimintaan (10 min)

- Kerrotaan jatkotuesta ja muusta toiminnasta esim. liikuntaneuvonta, yksilöohjaus, yhdistyksien tuki, tuki kunnalta ja hyvinvointialueelta
- Halutessaan voi laittaa jakoon materiaalit, joita ei ole ryhmässä käsitelty. Halukkaat saavat ottaa niitä kotiin tehtäväksi ja tutustuttavaksi.

14.55

Lopetus ja kiitokset (5 min)

- Yhteinen kiitos ryhmään osallistuneille
- Kannustus keskinäiseen yhteydenpitoon
- Voi päättää pienellä yhteisellä eleellä (taputus, toivotus, laulu, venytys tms.)

Mukaan otettavaa:

Tietokone

Kaiutin

Ohjaajan nimikyltti

Teippiä tai sinitarraa

Tarjottavat

Maalarinteippiä tms. makuasiajanaa varten

Ensimmäiseltä tapaamiselta osallistujien toiveet ja odotukset

Tulosteet:

- Kohti muutosta -harjoitus
- Viimeinen tapaaminen -johdanto, ohjaajan tueksi
- Loppuarviointi- ja palautelomakkeet
- Makuasiajanat
- Mahdollisia mainoksia toiminnoista, joihin osallistujat voivat jatkossa osallistua
- Halutessaan niiden teemojen materiaalit, joita ei ole käsitelty

