

TEEMAPYSÄKKI: ENSIMMÄINEN TAPAAMINEN

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

Teemapysäkin kesto on 1 h 30 min. Osallistujat ottavat mahdollisia tarjottavia ryhmään tullessa ja nauttivat niitä ryhmän alussa, sen aikana tai ottavat mukaan.

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

- Ohjaajien esittäytyminen
- Teemapysäkin tavoitteet
- Kokoontumiskertojen aikataulu (kansiossa on tarkempi aikataulu)
- 4 teemaa osallistujien toiveiden mukaisesti, viimeinen kerta on kokoava.
- Vertaisuuden esiin tuominen ryhmän taustatekijänä. Nyt ollaan oman hyvinvoinnin äärellä ja tämä on oma hetki.
- Kokoontumiskertojen rakenne (tietoa, tehtäviä ja keskustelua, annetaan kotitehtävät, lopuksi rentoutusta tai liikettä).
- Keskustellaan yhdessä ryhmän hyvistä käytännöistä.

10.15 **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?

10.35 **Alkukartoituslomakkeiden täyttö** (10 min)

- Täytetään lomake, jossa mm. toiveet ryhmän teemoista
- Taustalle voi laittaa rauhallista musiikkia tukemaan keskittymistä

10.45 **Johdattelu päivän aiheeseen: Elintapamuutos** (10 min)

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

Keskustelua (15 min)

- Miltä kuulostaa?
- Millaisia aiempia kokemuksia mahdollisista elintapamuutoksista?

11.10 **Kehonhuoltohetki** (10 min)

- Jakso 15: Vetreyttä selkään (8:18):
<https://areena.yle.fi/1-72482624>

11.20 **Lopetus** (10 min)

- Kotitehtäväksi: Hyvinvointiani tukevat asiat ja Hyvinvointin ympyrä
- Loppukeskustelu ja palaute
- Seuraavan kerran aihe, jos tiedossa

Mukaan otettavaa:

Tietokone

Kaiutin

Nimikyltit

Ohjaajan nimikyltti

Ryhmäläisten kansiot, kassit sekä kynät

Tarjottavat

Tulosteet:

- Ryhmän aikataulut (kansiossa)
- Alkukartoituslomake
- Elintapamuutostavoitteen asettaminen
- Hyvinvoinnin ympyrä
- Hyvinvointiani tukevat asiat
- Mahdolliset seuraavan kerran kotitehtävät ja vinkkilistat
- Elintapamuutos-johdanto, ohjaajan tueksi (voi soveltaa)

