

TEEMAPYSÄKKI: VIIMEINEN TAPAAMINEN

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

10.00 **Aloit**us (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.

10.15 **Johdattelu päivän aiheeseen: Elintapamuutoksesta ja mitä on käsitelty** (10 min)

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

10.25 **Itsenäinen työskentely** (10 min)

- Jokainen täyttää itsenäisesti *Kohti muutosta* -harjoitusta: Mieti yksi asia, mitä haluat saavuttaa? Mikä on ensimmäinen pieni ja konkreettinen askel kohti sitä tavoitetta? Mitkä asiat helpottavat uuden tavan muuttumista osaksi arkea?

10.35 **Yhteinen keskustelu** (20 min)

- Jokainen kertoo vuorollaan 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?

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

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

11.10 **Lempeä venyttely** (10 min)

- Venyttellään seisten ja tuolin takana
Lempeä venyttely (Vuorelan Kunto) (10:51):
https://www.youtube.com/watch?v=KWF_Q8yU8UA
- Tai venyttellään ohjaajan ohjaamana esim. kertakäyttö-lautasia välineinä käyttäen.

11.20 **Lopetus** (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.
- Kiitokset kaikille ja kannustus keskinäiseen yhteydenpitoon.

Mukaan otettavaa:

Tietokone

Kaiutin

Ohjaajan nimikyltti

Tarjottavat

Isot kertakäyttölautaset jumppaa varten

Tulosteet:

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

