

VOIMAA ARKEEN

Kuntoremontti maatalousyrittäjille Taukokankaalla.

Kenelle: Kuntoremontti on sinulle, joka olet maatalousyrittäjä ja haluat saada voimavaroja arkeesi. Haluat pysähtyä hetkeksi oman hyvinvointisi äärelle ja saada keinoja löytää lisää voimaa arkeen.

Tavoite: Kuntoremontin tavoitteena on pysähtyä oman hyvinvoinnin äärelle ja miettiä omia valintoja hyvinvoinnin näkökulmasta. Jaksojen aikana tunnistat oman työ- ja toimintakyösi vahvuudet ja haasteet, saat motivaatiota ja konkreettisia keinoja omasta hyvinvoinnistasi huolehtimiseen.

Mittarit: Kurssin aikana energisyyttäsi mitataan Energiatestin avulla. Energiatesti kartoittaa hyvinvointiisi vaikuttavia asioita (mm. uni, ravinto, stressi, fyysinen kunto) laaja-alaisesti ja tulokseksi saat, montako tuntia sinulla on energistä aikaa käytössäsi päivän aikana. Mittareiden pohjalta pääset laatimaan itsellesi hyvinvointisuunnitelman yhdessä valmentajan kanssa.

Osallistujamäärä: 8-16



VOIMAA ARKEEN – Kuntoremontti

Aloitusjakso (4 vrk), alustava ohjelma

Maanantai

klo 13.30 Saapuminen: tuloinfo ja –kahvit

- *Infoa tulevasta viikosta*
- *Tutustuminen*

klo 15.00 alk. Majoittuminen

klo 16.00 – 17.00 Liikkuvuus- ja rentousharjoittelu

- *liikkuvuuden merkitys tuki- ja liikuntaelimistön kunnolle*

klo 17.00 – 18.00 Päivällinen

klo 18.00 - 20.00 Omatoimista palautumista

- *mahdollisuus kuntosalin ja kylpylän käyttöön*

klo 20.00 Illtapala (otetaan mukaan päivälliseltä)

Tiistai

klo 7.00 - 9.00 Aamiainen

klo 9.00 - 11.00 Energiatellit

- *Toimintakyvyn kartoitus, (osa-alueina: aerobinen kunto, lihaskunto, liikkuvuus, tasapaino, hyvinvointikysely)*

klo 11.00 - 12.00 Lounas

klo 13.00 - 14.00 Ulkoliikunta

- *kävelylenkki toimintaympäristöön tutustuen*



- *keskustelua: liikunta hyvinvoinnin tukena, liikunnan kuntoa kohottava ja palauttava vaikutus*

klo 14.15 – 15.45

Päiväkahvit kodalla

- *kirkasta arvosi ja tavoitteesi, mistä hyvä elämä koostuu*

kklo 17.00 - 18.00

Päivällinen

klo 18.00 - 20.00

Omatoiminen liikunta

- *mahdollisuus kuntosalin ja kylpylän käyttöön*

klo 20.00

Iltapala (otetaan mukaan päivälliseltä)

Keskiviikko

klo 7.00 – 8.30

Aamiainen

klo 8.30 – 10.15

Keskusteluryhmä

- *positiiviset vuorovaikutustaidot sosiaalisena voimavarana*

klo 10.30 – 12.00

Ulkoliikunta, frisbee golf

klo 12.00 - 13.00

Lounas

klo 13.00 – 14.15

Ravitsemusterapeutin keskustelutuokio

- *ravitsemus jaksamisen tukena*

klo 14.15

Päiväkahvit

klo 15.00 – 16.00

Uusiin liikuntamuotoihin tutustuminen

- *kahvakuula / jättipallojumppa*

klo 17.00 - 18.00

Päivällinen

- klo 18.00 - 20.00 Omatoiminen palautuminen/liikunta
- mahdollisuus kuntosalin ja kylpylän käyttöön
- klo 20.00 Iltapala (otetaan mukaan päivälliseltä)



Torstai

- klo 7.00 - 9.00 Aamupala
- klo 9.00 – 10.00 Liikunnanohjaajan/hyvinvointivalmentajan keskustelutuokio
- *hyvinvointisuunnitelmien laatiminen hyvinvointikyselyn ja Energiatestien pohjalta, tavoitteet ja suunnitelmat välijaksolle.*
- klo 10.30 – 11.30 Eväät välijaksolle
- *kotikuntopiiri*
- klo 11.30 – 12.30 Lounas
- klo 12.30 – 15.00 Melan/MTK:n edustaja ajankohtaisista asioista
- päiväkahvit samassa yhteydessä klo 14.00
- klo 15.00 – 16.00 Uusiin liikuntamuotoihin tutustuminen
- *punttijumppa / kuntosaliharjoitus*
- klo 17.00 - 18.00 Päivällinen
- klo 18.00 - 20.00 Omatoiminen liikunta/palautuminen
- *mahdollisuus kuntosalin ja kylpylän käyttöön*
- klo 20.00 Iltapala (otetaan mukaan päivälliseltä)

Perjantai

klo 7.00 – 8.00	Aamupala
klo 8.30 – 9.00	Allasjumppa
klo 9.45 - 11.15	Fysioterapeutin keskustelutuokio
	- <i>tuki- ja liikuntaelinoireiden ehkäisy ja itsehoito, unen merkitys hyvinvoinnille</i>
klo 11.15 – 12.00	Palauteryhmä
klo 12.00 – 13.00	Lounas + huoneiden luovutus



VOIMAA ARKEEN – Kuntoremontti

Seurantajakso (2 vrk), alustava ohjelma

Maanantai

klo 14.00	Saapuminen ja tulokahvit
	- <i>kuulumisten ja kokemusten vaihto välijaksolta</i>
klo 15.00 alk.	Majoittuminen
klo 15.45 – 16.45	Kehonhuolto
	- <i>jooga / pilates- harjoitus</i>
17.00 – 18.00	Päivällinen
klo 18.00 - 20.00	Omatoiminen liikunta
	- <i>mahdollisuus kuntosalin ja kylpylän käyttöön</i>
klo 20.00	Illtapala (otetaan mukaan päivälliseltä)



Tiistai

klo 7.00 - 9.00	Aamiainen
klo 9.00 - 11.00	Energiatellit - <i>Toimintakyvyn seuranta (osa-alueina: aerobinen kunto, lihaskunto, liikkuvuus, tasapaino, hyvinvointikysely)</i>
klo 11.00 - 12.00	Lounas
klo 12.30 - 13.30	Ulkoliikunta - <i>lumikenkäily / sauvakävely</i>
klo 13.45	Päiväkahvit
klo 14.15 -16.00	Eväät jatkoon - <i>omien tulevaisuuskarttojen laatiminen, muutos, omavastuu, itsensä johtaminen</i>
klo 17.00 - 18.00	Päivällinen
klo 18.00 - 20.00	Omatoiminen liikunta - <i>Mahdollisuus kuntosalin ja kylpylän käyttöön</i>
klo 20.00	Illtapala (otetaan mukaan päivälliseltä)

Keskiviikko

klo 7.00 – 8.00	Aamupala
klo 8.30 – 9.15	Liikunnallinen aamun avaus - <i>Aamujumppa / allasjumppa</i>
klo 9.30 - 11.00	Hyvinvointivalmentajan keskustelu - <i>Testitulosten palautus ja hyvinvointisuunnitelmien päivitys, jatkotavoitteet ja suunnitelmat</i>

TAUKOKANGAS

Terveyttä ja toimintakykyä

klo 11.00 – 11.30

Palauteryhmä

klo 11.30 – 12.00

Huoneiden luovutus

klo 12.00 - 13.00

Lounas + kotiin lähtö

